

Guías Alimentarias para Chile

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Guías Alimentarias para Chile

Guías Alimentarias para Chile

Ministerio de Salud
Subsecretaría de Salud Pública
División de Políticas Públicas Saludables y Promoción
Departamento de Nutrición y Alimentos

Editores
Nelly Bustos Zapata
Marcelo Varela Barrientos

Redacción y sistematización
Nelly Bustos Zapata, INTA, Universidad de Chile
Carmen Gloria González, INTA, Universidad de Chile
Cecilia Soto, INTA, Universidad de Chile
Consuelo Burgos Fonseca, INTA, Universidad de Chile
Gabriela Lankin Vega, Facultad de Agronomía, Universidad de Chile
Manuel Canales Cerón, Facso, Universidad de Chile
Marcela Romo Marty, Arista Social
Natalia Rossi Núñez, Universidad Autónoma de Chile
Mathias Palomo Reyes, Fundación Actuemos

Autoridades

Ministra de Salud
Ximena Aguilera Sanhueza

Subsecretario de Salud Pública
Cristóbal Cuadrado Nahúm

Jefa de División de Políticas Públicas Saludables y Promoción de la Salud
Andrea Albagli Iruretagoyena

Jefa del Departamento de Nutrición y Alimentos
María José Arce Castillo

Contraparte técnica
Garbiñe Uriz Sáez, Departamento de Nutrición y Alimentos

Este manual fue elaborado por el INTA de la Universidad de Chile, en el marco de la Licitación pública ID 757-22-LE21 del "Estudio Orientado a la actualización de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para la población chilena".

Nuestros agradecimientos a La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Primera edición: 2022
Registro de propiedad intelectual

Contenido

7 I. Presentación

9 II. Elaboración de las guías alimentarias

10 III. Alimentación saludable

11 IV. Principios que sustentan las Guías Alimentarias para Chile

16 V. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

1. Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

26 VI. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

2. Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes

32 VII. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

3. Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas

36 VIII. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

4. Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

42 IX. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

5. Consume lácteos en todas las etapas de la vida

46 X. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

6. Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

50 XI. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

7. Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN"

54 XII. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

8. Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales

62 XIII. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

9. En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas

66 XIV. Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

10. Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla

70 XV. ¿Cómo incorporar las Guías Alimentarias en tu rutina?

73 XVI. Recetas

I Presentación

Chile, como el resto de los países de América Latina y el mundo, observa con preocupación algunos de los efectos de la globalización sobre las prácticas alimentarias y los cambios en los estilos de vida de las personas. Este proceso, sumado a la expansión no planificada de las zonas urbanas, ha transformado a las ciudades en lugares carentes de espacios verdes y alejados de los centros de cultivo de alimentos, dejando a las comunidades en una desconexión con la naturaleza. Al mismo tiempo, el sistema alimentario imperante genera estragos en la biósfera y en la salud humana.

Una buena alimentación y los estilos de vida activos, son dos componentes básicos para una vida saludable, sin embargo, actualmente la población tiene menos motivaciones para poder llevarlos a cabo teniendo mayor afinidad por actividades sedentarias, mayor consumo de alimentos altos en nutrientes críticos y de bajo costo, con menos instancias de cocinar en casa y de compartir los alimentos en la mesa, que junto con la utilización de la tecnología como medio de entretención, han generado menos instancias de exposición con la naturaleza para interactuar con sus pares y realizar otras actividades para tener una vida más saludable.

Frente a este escenario, cada día más gobiernos y organismos internacionales, valoran las guías alimentarias como una herramienta educativa para orientar sobre una alimentación saludable y promover la cultura alimentaria, la seguridad alimentaria, la protección del medio ambiente y la construcción de sistemas alimentarios sostenibles, sin embargo, el verdadero impacto que tengan las guías alimentarias en la población dependerá de involucrar a todas y todos en este desafío.

Las condiciones actuales de la salud alimentaria chilena imponen desafíos urgentes que deben ser abordados en profundidad; los actores fundamentales convocados a esta tarea son los espacios de socialización elemental, la familia, los establecimientos educacionales, las universidades, los centros de salud, las organizaciones gubernamentales, civiles y sociales que son un facilitador de instancias, así como también, programas y políticas orientadas a promover hábitos saludables familiares, pertinentes a la realidad social y cultural de la población y al diverso territorio.

En la actualidad, las guías alimentarias pueden tomar su lugar propio, junto a otras guías agrícolas y/o de participación social. La reflexión es continua y va desde lo específico a lo total, teniendo presente que el cambio de prácticas requiere, por lo menos, renovar los votos con la alimentación, incorporando nuevamente aromas y sabores propios de la cultura y conscientes del ambiente.



Foto de Jonathan Kemper en Unsplash

II
Elaboración de las guías alimentarias

Por muchos años en Chile, la elaboración de las guías alimentarias ha llevado al máximo la potencia del conocimiento científico disponible, intentando la modificación de hábitos alimentarios a través de sentencias o frases, pero de manera discordante con los aspectos socioculturales y ambientales, olvidándonos que las prácticas alimentarias han sufrido adaptaciones para cubrir las necesidades, teniendo en cuenta un diseño realista que rescate las tradiciones alimentarias, donde la etnicidad y ruralidad jueguen un papel importante como reservorios de conocimientos y prácticas ancestrales, adaptándolas a las condiciones actuales de inseguridad alimentaria de la población y visualizando de manera clara las riquezas y problemáticas socioculturales asociadas a la misma, dándole un carácter inclusivo, con identidad y pertinencia a los tiempos de hoy.

Para la elaboración de estas guías alimentarias, se realizó una revisión de la literatura nacional e internacional, así como también, de las orientaciones de políticas y programas enfocados en promover una alimentación saludable, que permitieron contextualizar las guías actuales.

Los aspectos subjetivos de la alimentación se abordaron con diferentes técnicas cualitativas que tuvieron como pilar la conversación con diferentes personas (profesionales de la atención primaria de la salud, manipuladores de alimentos, feriantes, consumidores, pescadores, dirigentes indígenas, campesinos, la academia y población migrante) de distintas edades, territorios y realidades, así como también, la observación de diferentes entornos alimentarios, como ferias, caletas, comedores, ollas comunes, y venta ambulante de alimentos. Además, se buscó un punto de conexión no solo con los hábitos actuales, sino también con las raíces a través de la escucha de los pueblos indígenas que nos reconectó con la cultura alimentaria ancestral, con los sabores y técnicas culinarias de la población migrante.

Con toda la información disponible,

se elaboraron una serie de mensajes, que fueron evaluados por expertos y población general en relación con su pertinencia, importancia y claridad, para minimizar las brechas entre la teoría y la práctica, logrando finalmente tener 10 mensajes que orientaran a la población a tener una alimentación más saludable, respetando su cultura y cuidando el medio ambiente.

III

Alimentación saludable

Una alimentación o dieta saludable es aquella que contiene un número suficiente de alimentos de calidad, para lograr el crecimiento y desarrollo adecuado de todas las personas, respaldando el funcionamiento y bienestar físico, mental y social durante el curso de la vida.

Tal alimentación debe cumplir todas las necesidades fisiológicas, con el fin de proteger a la población de enfermedades no transmisibles (ENT) como: la diabetes, las enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, síndrome metabólico o el cáncer.

Por otra parte, esta alimentación ayuda también a proteger la malnutrición en todas sus formas como, por ejemplo; obesidad, sobrepeso, desnutrición y la carencia o exceso de macronutrientes o micronutrientes, entre otras.

Los nutrientes de una dieta saludable son específicos para cada persona, según sus particularidades individuales como: la edad, sexo, nivel de actividad física, estilo de vida, estado fisiológico, y también según las características de su entorno físico, social, y cultural, como la geografía, la cultura alimentaria, el costo y disponibilidad de alimentos que tienen las personas, entre otras variables que determinan e influyen en la alimentación.

Hay que tener en cuenta que tanto la alimentación o dieta saludable corresponden, en síntesis, a una combinación equilibrada, diversa, inocua y adecuada de alimentos nutritivos consumidos en un período de tiempo.

Tales dietas pueden a su vez ser sostenibles, esto quiere decir que, además de promover todas las dimensiones que aborda la salud, tienen un bajo impacto ambiental, son accesibles física y económicamente, equitativas y culturalmente aceptables, ayudando a preservar la biodiversidad y salud del planeta.

IV

Principios que sustentan las Guías Alimentarias para Chile

1 Promover alimentos nutritivos, inocuos y sostenibles

Una alimentación adecuada es esencial para la salud, bienestar y desarrollo de las personas, ya que disminuye los factores de riesgo de las enfermedades no transmisibles y aumenta la expectativa de vida.

Es necesario avanzar hacia un enfoque de derecho a la alimentación, que resguarde el derecho a estar protegido contra el hambre y también a una alimentación adecuada, entendida como una alimentación nutritiva, inocua, saludable, sostenible que cubra las necesidades biológicas y nutricionales y que respete las tradiciones sociales y culturales.

En las últimas décadas, el sistema alimentario ha favorecido la construcción de un sistema industrial y globalizado, caracterizado por el aumento en la producción de alimentos procesados y ultra procesados listos para el consumo, sustituyendo a los alimentos frescos y naturales.

Esta realidad pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia un sistema alimentario sostenible, en el cual se garantice la seguridad alimentaria nutricional, produciendo alimentos frescos y naturales, minimizando los desperdicios e incrementando los sistemas de distribución, favoreciendo circuitos cortos, la agricultura familiar campesina y el comercio local. De esta manera se promueve una alimentación saludable, al alcance de todos y todas con bajo impacto ambiental.

2 Potenciar los sistemas alimentarios sostenibles



3 Privilegiar los alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados

Uno de los principales factores de riesgo, que impacta en el incremento de la prevalencia y mortalidad asociada a Enfermedades No Transmisibles (ENT), es la adopción de una alimentación no saludable, que se caracteriza por el consumo de bebidas, carnes procesadas y alimentos ultra procesados, el consumo excesivo de ingredientes como la sal, el azúcar y grasas saturadas.

Para disminuir los riesgos dietéticos y de mortalidad por esta causa, es recomendable el consumo frecuente de frutas, verduras, granos enteros, frutos secos, legumbres, agua, leche y sus derivados, así como productos marinos altos en Omega 3.

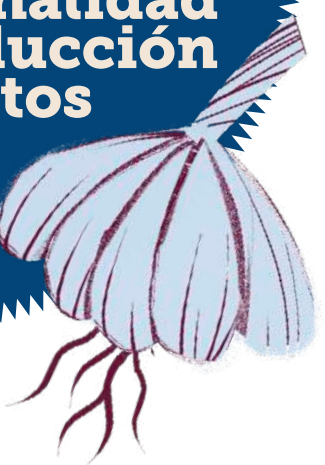


4 Considerar la diversidad de los territorios y de la estacionalidad en la producción de alimentos

Chile alberga una rica diversidad territorial de climas y ecosistemas, esto significa la convivencia de culturas alimentarias originarias con el medio; de hombres y mujeres de intemperie; de valles, costa o cordillera; que hoy enfrentan serios problemas para mantener sus acervos vivos, producto de las transformaciones y las crisis ecológico-culturales que ya están en curso.

Sus conocimientos son la guía alimentaria de los pueblos, que por siglos circula de manera oral y anónima.

Las recetas y preparaciones (platos) asociadas a caletas, huertos, chacras y semillas, entre otras variedades locales, constituyen en sí mismas patrimonios materiales e inmateriales, que se deben proteger, promover y conservar.





5 Apreciar la importancia de las preparaciones caseras

Las tareas de la cocina han dejado de estar integradas en la vida diaria en la población. Esto ha incidido negativamente en el desarrollo de las habilidades culinarias básicas, provocando la pérdida del legado gastronómico y prácticas culinarias, transmitidas de generación en generación.

Es por esto la importancia de conservar la preparación casera de alimentos, ya que con esta práctica se forman hábitos saludables desde las primeras etapas de la vida.



6 Respetar las culturas alimentarias

La cultura alimentaria cumple un papel social fundamental a la hora de moldear nuestra manera de alimentarnos. Respetar nuestra cultura alimentaria, es volver a lograr un equilibrio entre la tradición y los hábitos alimentarios modernos, uniéndolos de una manera armoniosa que promueva la producción y el consumo de alimentos saludables y respalde el derecho a una alimentación adecuada. La identidad cultural y el sentimiento de pertenencia están estrechamente unidos a los territorios y los sistemas alimentarios, que nos conectan con las prácticas culturales de la población migrante y con los conocimientos indígenas y tradicionales de nuestro país.

Rescatar la cultura alimentaria de los diferentes territorios, es una oportunidad para recuperar tradiciones, costumbres, rituales, valores, sabores, texturas, aromas y sazones de nuestras comidas tradicionales, que materializan las historias de nuestro territorio.

Come sano, cultiva las tradiciones y protege el medio ambiente

con pequeños cambios en nuestra vida cotidiana, solo hay que animarse a empezar y hacerlo.



Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

1	2	3	4	5
Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos	Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes	Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas	Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas	Consume lácteos en todas las etapas de la vida



6

Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

7

Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN"

8

Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales

9

En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas

10

Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla



V

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

1. Consume alimentos frescos de ferias y mercados establecidos

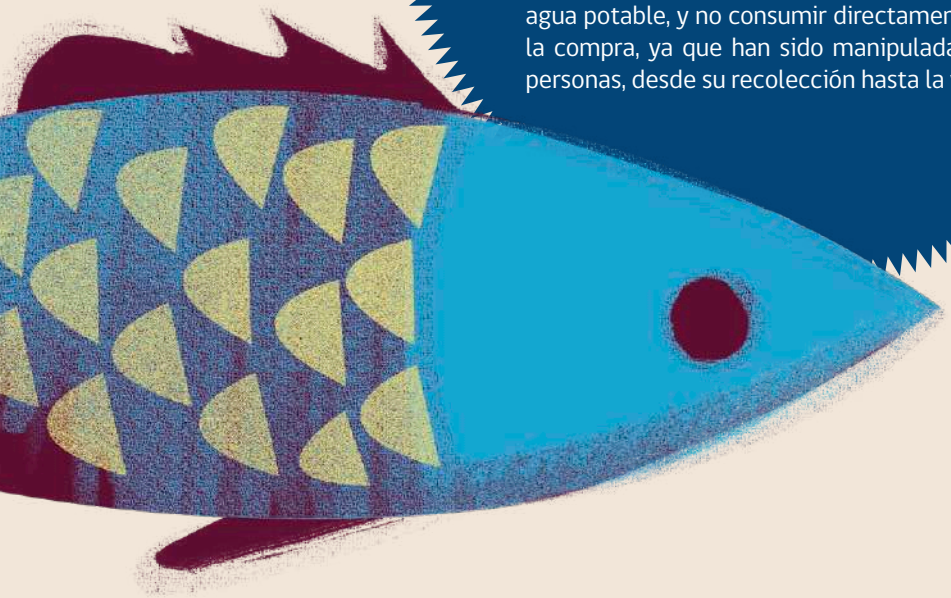
Los alimentos frescos son aquellos que se consumen en su estado natural y son perecederos, ya que no tienen aditivos que alarguen su vida útil, como es el caso de los alimentos procesados y ultra procesados que pueden llegar a durar meses o años.

Algunos alimentos frescos que puedes encontrar son las frutas, verduras, legumbres, huevos y pescados.

¡Recuerda!

Es fundamental comprar alimentos como pescados y carnes en establecimientos autorizados que cuenten con refrigeración y donde las personas que manipulan los alimentos y el lugar donde se venden, cuenten con las medidas de higiene adecuadas.

Para el consumo de frutas y verduras, que aportan tantos beneficios a la salud, se deben lavar siempre con agua potable, y no consumir directamente después de la compra, ya que han sido manipuladas por muchas personas, desde su recolección hasta la venta.



Las ferias libres y mercados locales establecidos son los lugares de venta ideales para encontrar alimentos frescos. Están distribuidos a lo largo de todo el país y permiten comprar alimentos durante todo el año a precios justos.

Este tipo de comercio establece la conexión entre pequeños productores del país, y los consumidores que compran este tipo de productos. Además, son parte importante de la cultura y permiten que todas las personas puedan comprar alimentos en toda temporada, contribuyendo a la seguridad alimentaria.

La compra de productos locales y nacionales ayuda a la conservación del medio ambiente, puesto que los alimentos recorren trayectos menos extensos que aquellos que vienen de otras regiones e incluso de otros países, que al utilizar combustible para su traslado emiten muchos gases con efecto invernadero, lo que hace más grave el cambio climático. Además, se utilizan grandes cantidades de envases, especialmente plásticos, que terminan afectando la naturaleza.

Por eso, es importante averiguar de dónde provienen los alimentos e intenta comprar aquellos que se produzcan de manera local. Así mismo, prefiere productos que sean de la estación, ya que producirlos bajo invernadero o trasladarlos desde zonas con otro clima, implica el uso de plástico y de energía (combustible) en muchas etapas del proceso de producción y del mismo traslado, lo que impacta negativamente al medio ambiente.

Prefiere frutas o verduras que se vendan sin envase o al menos en envases reciclables. Recuerda llevar bolsas de papel o género para trasladar los productos y evita el uso de bolsas plásticas que luego se desechan.

Cuando sea posible compra a granel

productos como legumbres, arroz, fideos, avena, etc., además de acceder a productos de menores costos, se produce menos basura.

¿Cómo lavarse las manos de forma correcta?

1

Mójate las manos.



2

Pon en tu palma suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



3

Frota las palmas entre sí.



4

Frota la palma de la mano derecha el dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.



5

Frota las palmas de la mano entre sí con los dedos entrelazados.



6

Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta.



7

Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



8

Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo movimientos de rotación y viceversa.



9

Enjuágate las manos con abundante agua.



10

Sécate, en lo posible, con una toalla desechable.



11

Usa la misma toalla para cerrar la llave.



12

Tus manos están limpias y seguras.



Meses de cosecha de productos agrícolas de origen vegetal y de consumo común

Cultivos hortícolas y frutales, anuales
en 5 macrozonas de Chile, ODEPA 2017.

Macrozona Norte

Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama.

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Zapallo												✓
Lechuga						✓			✓	✓		
Choclo	✓							✓	✓			
Tomate	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zanahoria							✓	✓				
Repollo								✓	✓	✓		
Alcachofa								✓	✓	✓	✓	✓
Cebolla		✓	✓						✓	✓		
Brócoli				✓				✓	✓			
Betarraga									✓	✓		
Poroto verde			✓						✓			
Coliflor								✓	✓			
Pimiento									✓	✓		
Haba			✓	✓						✓		
Zapallo italiano	✓								✓	✓		✓
Acelga									✓	✓		
Apio								✓				
Arveja verde		✓	✓									
Pepino ensalada									✓	✓		
Orégano	✓		✓	✓								
Sandía	✓	✓	✓									
Ají									✓	✓		
Ajo											✓	

Cultivos anuales

Cereales	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Maíz												✓
Cebada		✓	✓									
Tubérculos y leguminosas												
Papa	✓	✓	✓	✓							✓	
Arveja seca									✓	✓		
Garbanzo		✓										
Poroto	✓	✓										

Frutales

Cítricos	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Limonero	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Naranjo						✓	✓	✓	✓	✓		
Mandarino					✓	✓	✓	✓				
Frutos secos												
Almendro	✓	✓							✓	✓		
Nogal			✓	✓								
Carozos												
Damasco	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓
Durazno	✓	✓										
Ciruelo		✓										
Pomáceas												
Manzana roja				✓	✓							
Otros												
Aceitunas					✓	✓	✓	✓				
Palto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Mango			✓	✓	✓							
Tuna		✓	✓	✓								
Papayo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Uva	✓	✓									✓	✓
Chirimoyo							✓	✓	✓	✓	✓	
Granado				✓								
Frutilla	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Macrozona Centro

Coquimbo, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Ñuble y Biobío.

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Zapallo			✓	✓								
Lechuga		✓	✓									
Choclo	✓											
Tomate	✓	✓								✓	✓	✓
Zanahoria				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Repollo					✓	✓						
Alcachofa							✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebolla		✓	✓							✓	✓	✓
Brócoli								✓				
Betarraga				✓	✓	✓						
Coliflor												✓
Pimiento		✓	✓									
Haba									✓			
Apio					✓	✓						
Zapallo italiano	✓											✓
Acelga				✓	✓	✓	✓	✓				
Espinaca											✓	
Melón	✓	✓										✓
Pepino ensalada	✓	✓										✓
Orégano	✓											
Sandía	✓											✓
Ají	✓	✓	✓	✓	✓							
Espárragos					✓				✓	✓		

Cultivos anuales

Cereales	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Trigo												✓
Maíz		✓	✓	✓								
Cebada												✓
Arroz		✓	✓									
Avena											✓	✓
Leguminosas												
Arveja seca											✓	✓
Garbanzo										✓	✓	
Lenteja		✓										
Poroto						✓						
Industriales												
Raps	✓											✓
Remolacha				✓	✓	✓	✓					
Tomate	✓	✓	✓	✓								
Papa	✓	✓	✓									
Pimiento	✓	✓	✓									

Frutales

Frutos secos	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Almendro		✓	✓									
Nogal				✓								
Berries												
Frambuesa	✓	✓	✓	✓	✓							✓
Arándano											✓	✓
Moras	✓	✓										
Carozos												
Cerezo												✓
Nectarino	✓											
Durazno	✓	✓										
Ciruelo	✓	✓										
Pomáceas												
Manzana roja		✓										
Manzana verde	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Peral		✓										
Cítricos												
Limonero		✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
Otros												
Olivo					✓	✓						
Palto								✓	✓	✓	✓	✓
Vid de mesa		✓										
Kiwi				✓								
Granado				✓								
Frutilla	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓

Macrozona Sur

La Araucanía, Los Lagos y Los Ríos

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Zapallo									✓			
Lechuga												✓
Choclo		✓										
Tomate	✓	✓										
Poroto	✓	✓								✓	✓	✓
Zanahoria	✓	✓										✓
Repollo		✓										
Cebolla	✓	✓	✓							✓	✓	✓
Betarraga				✓	✓	✓						
Poroto verde										✓	✓	✓
Coliflor			✓	✓								
Haba	✓											
Zapallo italiano										✓	✓	
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Arveja verde										✓	✓	
Espinaca										✓	✓	
Melón	✓	✓										
Sandía		✓										
Ajo	✓	✓										
Ají					✓	✓	✓	✓				

Cultivos anuales

Cereales	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Trigo	✓	✓										✓
Maíz				✓	✓							
Cebada	✓	✓										✓
Arroz				✓								
Avena	✓	✓	✓	✓								
Leguminosas y tubérculos												
Arveja seca										✓	✓	✓
Lenteja												✓
Poroto			✓	✓								
Papa			✓	✓								
Industriales												
Raps		✓	✓	✓								
Remolacha						✓	✓	✓	✓			

Frutales

Frutos secos	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
Almendro			✓									
Avellano			✓									
Berries												
Frambuesa	✓	✓	✓	✓								
Arándano	✓	✓	✓	✓							✓	✓
Carozos												
Cerezo	✓											✓
Pomáceas												
Manzana roja		✓	✓									
Peral		✓	✓									
Otros												
Kiwi			✓	✓								



VI

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

2. Ponle color y sabor a tu día con verduras y frutas en todo lo que comes



Las frutas y verduras son grandes aliados para el bienestar de las personas. El consumo diario de al menos 3 porciones de verduras y 2 de frutas, contribuye a mantener y mejorar la salud, puesto que dicha ingesta es un factor protector de la salud y, además, está relacionada con la prevención de enfermedades crónicas como: la obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer y enfermedades de deterioro cognitivo, entre otras.



El cuerpo necesita estos alimentos y las vitaminas que ayudan a:

- Favorecer el crecimiento y desarrollo adecuados para niñas y niños.
- Mantener un peso saludable en personas adultas, niños y niñas.
- Fortalecer las defensas para prevenir enfermedades como los resfríos.
- Ayudar a disminuir el colesterol, regular la glicemia y evitar el estreñimiento o constipación.

Un hábito simple y saludable es incorporar en cada una de tus comidas (desayuno, almuerzo, cena), una o más verduras o frutas.



Siempre que se consumen verduras y frutas tener en cuenta que:

> Sus beneficios se potencian al consumirlas con su consistencia de origen. Evita moler o hacer jugos de ellas, ya que esta modificación rompe la fibra aumentando la velocidad de absorción de los azúcares que contienen verduras y frutas, teniendo un menor poder de saciedad y, en consecuencia, sentir hambre más pronto de lo debido.

> Lavar con agua apta para el consumo humano todas las frutas y verduras antes de comerlas, aunque parezcan limpias. Se debe hacer esto para eliminar todo tipo de suciedad. Puedes hacer una solución desinfectante, (1 cuchara sopera de cloro por 5 litros de agua), deja por 5 minutos en la solución desinfectante, luego enjuaga con agua.

> De preferencia come verduras y frutas con cáscara para aprovechar la fibra y los otros nutrientes que los contienen.

> Un buen lavado con agua potable nos asegura poder consumir con tranquilidad la mayoría de las cáscaras, como en el caso del tomate, pepino, manzana, pera, entre otras, que a veces se suelen consumir peladas. De esta forma, no solo se aprovecha bien el alimento desde el punto de vista nutricional, sino que también se utilizan de manera correcta los recursos que se ocuparon para comprarlas, y se disminuye la cantidad de desperdicios que se botan a la basura innecesariamente.

> Aprovecha al máximo las verduras y frutas maduras, haciendo diferentes preparaciones como: sopas, guisos, tortillas o fruta cocida. ¡De esta manera, le darás una segunda oportunidad a estos alimentos!

Sugerencias para comer más verduras y frutas

> Agregar verduras como lechuga, tomate, pepino o pimentón al pan del desayuno o la once.

> Al cocinar arroz o fideos, agregar verduras a la receta, como zanahorias, zapallo, italiano o acelga, para que quede más sabrosa.

> Comenzar cada día con una fruta natural acompañando el desayuno.

> Preparar verduras y mezclarlas con huevos, como tortillas, budines o guisos, son una excelente alternativa para plato de fondo.

> Llevar de colación una fruta o verdura, es muy beneficioso para niños, niñas y personas adultas y se evita comprar y comer otros productos menos saludables.

> Cada semana incluir una nueva fruta o verdura.

Además, comprar verduras y frutas de temporada, permite acceder a precios más convenientes.



Los colores de las frutas y verduras

se deben a diversos compuestos fitoquímicos bioactivos, que pueden tener efectos positivos en el cuerpo humano, ayudando a mantener una buena salud.

Estos compuestos son los que le dan el color característico a las frutas y verduras, por esto se recomienda combinar sus 5 colores cada día, y de esta forma incorporar todos los beneficios que tienen.

Morado/ Azul

Propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas.

Ejemplos: betarraga, repollo morado, berenjena, mora, arándano, uva morada y ciruela.

Rojo

Ayudan a disminuir el riesgo de cáncer y mejora la salud cardiovascular.

Ejemplos: pimiento rojo, rábano, tomate, manzana roja, cereza, uva roja, frambuesa, frutilla y sandía.

Anaranjado/ amarillo

Contienen carotenoides que ayudan a la salud de los ojos y la piel.

Ejemplos: zanahoria, zapallo, damasco, pomelo, limón, mango, melón, mandarina, naranja, papaya, durazno y piña.

Marrón/ blanco

Propiedades antivirales y antibacterianas y contienen potasio.

Ejemplos: coliflor, endivia, ajo, jengibre, puerro, cebolla, banana o plátano, durazno blanquillo, pera de cáscara marrón.

Verde

Propiedades anticancerígenas.

Ejemplos: espárrago, porotos verdes, brócoli, repollo, pimiento verde, pepino, lechuga, arveja, espinaca, manzana verde, uva verde y kiwi.

Otro componente importante en las frutas y verduras es la fibra dietética. Una dieta con un alto contenido de fibra a partir de alimentos de origen vegetal mejora la microbiota intestinal y en ella las bacterias asociadas a efectos antiinflamatorios, relacionados con un buen metabolismo.

La fibra dietética contribuye además a mantener adecuados niveles de glicemia y colesterol en la sangre y a su vez se relaciona con la prevención de problemas digestivos como: estreñimiento, diarrea y divertículos y contribuye a mantener adecuados niveles de glicemia y colesterol en la sangre.

Las personas que consumen dietas vegetarianas y veganas pueden recibir los beneficios al incorporar más frutas y verduras en su alimentación.

Sin embargo, es importante que reemplacen adecuadamente los productos de origen animal, por alimentos que aporten los nutrientes que se necesitan, por eso es muy recomendable que cuenten con consejo de un profesional de la salud que esté informado adecuadamente, para elegir de mejor forma los alimentos y sus combinaciones.

Otra cosa que se debe considerar, es que los suplementos alimenticios no reemplazan todos los beneficios de las frutas y las verduras, ya que estas contienen en la matriz alimentaria una gran variedad de vitaminas, minerales, fibra y fitonutrientes (entre otros compuestos), que, en su conjunto, tienen muchos beneficios para la salud. Además, la masticación de los alimentos ayuda en la digestión y en la absorción de nutrientes, lo que es difícil de homologar en un suplemento.

No consumir suplementos alimenticios, salvo que sea necesario y asesorado por un profesional de salud.

Cuando se habla de comer 3 verduras y 2 frutas, es muy simple, cada porción se refiere a:

- 1 taza de verduras.
- 1 plato de ensalada (plato mediano).
- 1 plato mediano de guiso de verduras.
- 1 fruta mediana.
- 1 taza de frutas pequeñas, como frutillas, moras o guindas.
- 1 taza de frutas grandes, picadas como melón o sandía.
- Simplemente la cantidad que cabe en una mano.

Con tan solo aumentar 1 fruta o 1 verdura más del consumo habitual, se pueden empezar a obtener beneficios, por eso es importante intentar comerlas diariamente.

Para las personas que logran consumir 5 porciones entre verduras y frutas cada día, pueden comer más si lo desean, en el caso de estos alimentos, comer más solo trae más beneficios para la salud.



Come
5 o más porciones
de verduras y frutas.

Prefiere
Verduras y
frutas frescas.

Prepara
Lavándolas
antes de comer.

Mejora
La absorción de nutrientes
comiéndolas en su estado
natural o cocinadas al vapor.

Ahorra
Tiempo, congelando verduras
picadas para utilizarlas en
diferentes preparaciones.

Cuida
El medio ambiente
prefiriendo frutas y verduras
de la estación y de tu zona.



VII

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

3. Come legumbres en guisos y ensaladas todas las veces que puedas



Las legumbres, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soya, etc. son las semillas secas de las vainas de las leguminosas, existiendo una gran variedad, que aportan altos contenidos de nutrientes. Son un alimento saludable, económico y amigable con el medio ambiente.

Además, su versatilidad y larga duración, nos invitan a comerlos durante todo el año, en preparaciones de diferentes consistencias, sabores y colores.

Son un alimento que aporta gran parte de los nutrientes

- Son buena fuente de energía.
- Una porción de legumbres guisadas con cereal aporta una cantidad de proteínas similar al de un trozo de carne roja, pero tienen un impacto ambiental mucho menor en su producción.
- El aporte de fibra presente en 1 plato de legumbres cubre entre un 60 a 70% del consumo diario recomendado.
- El aporte de grasa de las legumbres está por debajo del aporte de grasas de origen animal presente en la carne, las que se asocia a las enfermedades cardiovasculares.



El hierro también está presente en las legumbres y para optimizar su absorción, te recomendamos acompañarlas con una buena fuente de vitamina C, por ejemplo, una ensalada aliñada con limón, o consumir una fruta de postre como naranja o kiwi.

Contiene vitaminas y minerales, entre los que destacan las vitaminas A, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9 y C.

Entre los minerales encontramos al calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio, magnesio, zinc, selenio y cobre.

Contiene compuestos bioactivos como los polifenoles,

que se encuentran en una gran variedad.

Compara, piensa y elige

	1 PLATO DE LENTEJAS CON ARROZ	1 PLATO DE POROTOS CON FIDEOS	1 TROZO DE POSTA ROSADA
	320 g	**320 g**	**120 g**
Proteínas (g)	21,2	26,6	25,4
Fibra (g)	18	15	0

¿Cuáles son los beneficios del consumo de legumbres?

Para la salud

- Tienen bajo índice glicémico, que ayuda a controlar el azúcar en la sangre, porque tiene hidratos de carbono complejos de digestión lenta y fibra, liberando la glucosa en sangre lentamente.
- Son un alimento protector contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus y la obesidad.

Para el medio ambiente

- El cultivo de legumbres produce una cantidad considerablemente menor de gases con efecto invernadero que la producción de carne. Además, su cultivo enriquece el suelo, ya que fijan el nitrógeno atmosférico gracias a sus rizobacterias, disminuyendo el uso de fertilizantes sintéticos. También aportan materia orgánica al suelo y requieren poca agua para su cultivo, siendo muy adecuados para cultivar en zonas donde no es posible producir otros vegetales más exigentes.
- Para promover su cultivo, diversifica el tipo de legumbres que consumes; existe gran cantidad de variedades que no conocemos y que son muy ricas y te pueden dar como resultado una receta diferente y novedosa.



No olvides comer legumbres 2 o más veces a la semana

Prefiere siempre	Prepara	Mejora	Ahorra	Cuida
Legumbres de la agricultura familiar campesina. Las zonas de cultivo de legumbres se ubican entre la Región del Maule y la Región de los Lagos.	Las legumbres, remojando entre 6 a 8 horas, luego lávalas y ATRÉVETE A PREPARAR NUEVAS recetas.	El aporte de proteínas, mezclando con cereales (arroz o fideos) y la tolerancia eliminada el hollejo.	Tiempo, congelando una porción extra para utilizarlas un día en que no tengas tiempo para preparar un almuerzo o cena.	El medio ambiente, prefiriendo legumbres de producción nacional y utilizándolas como una buena fuente de proteínas.



VIII

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

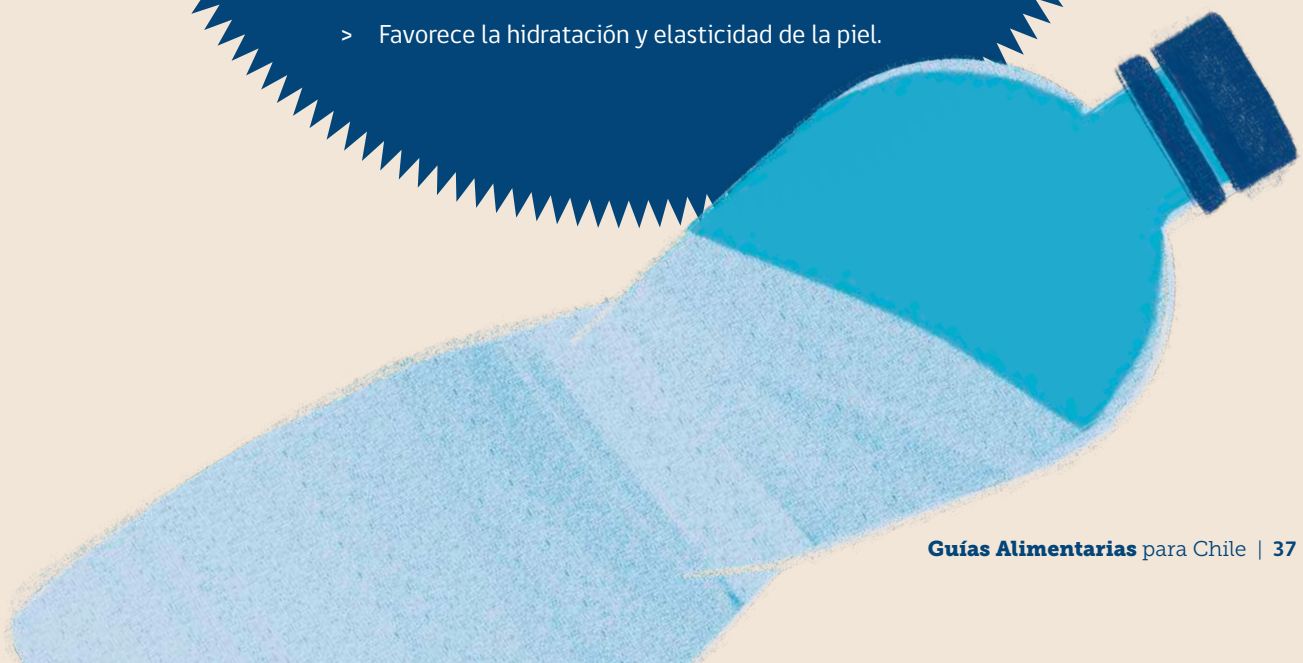
4. Bebe agua varias veces al día, no la reemplaces por jugos o bebidas

Foto de Julia Zolotova en Unsplash

El agua es esencial para nuestro organismo, y está presente en la mayoría de los procesos que nos permiten vivir y hacer nuestras actividades. Además, el agua, es el componente más abundante del cuerpo humano (60 al 70%) y de órganos como el cerebro, el corazón y los pulmones (más del 80%), por lo que debemos incorporarla diariamente en nuestra alimentación y NO esperar a sentir sed para beberla.

¿Por qué es importante beber agua?

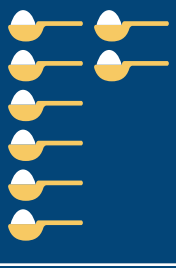
- Porque repone las pérdidas de agua en el organismo que se producen a través del sudor, la orina, las heces y la respiración.
- Mantiene la temperatura corporal.
- Es importante para la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes.
- Disminuye el estreñimiento.
- Ayuda al buen funcionamiento del corazón.
- Contribuye a la prevención de enfermedades renales, debido a que la orina diluida ayuda a prevenir la formación de cálculos.
- Favorece la hidratación y elasticidad de la piel.



¿Cuál será tu próxima elección?

No reemplaces el agua por bebidas o jugos, conoce la cantidad de azúcar e ingredientes que contienen.

Lata de bebida 350 cc



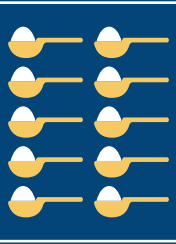
Agua carbonatada, azúcar, color caramelo, ácido fosfórico, saborizantes naturales, cafeína.

Cajita de néctar 200 cc



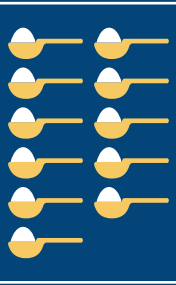
Jugo de fruta, azúcar, acidulante, acido ascórbico, edulcorante.

Bebida isotónica 750 cc



Azúcar, dextrosa, fructosa, acidulante, maltodextrinas, almidón de arroz, espesante, anti aglutinante.

Energética 473 cc



Agua carbonatada, sacarosa, jarabe de glucosa, acidulante aromas naturales, taurina, L-Carnitina, cafeína y colorantes.

Bebidas, jugos, bebidas isotónicas y energéticas sin azúcar (cero o light)

En general tienen los mismos ingredientes que los productos que contienen azúcar, pero contienen edulcorantes no calóricos, que son aditivos alimentarios que reemplazan el sabor dulce sin aportar calorías, y se clasifican en naturales como por ejemplo estevia, fruto del monje, taumatina o artificiales como sacarina, ciclamato, aspartamo, acesulfamo de potasio, sucralosa.

Las bebidas, jugos, bebidas deportivas y energéticas en su gran mayoría contienen azúcar, aumentando la cantidad de calorías y azúcares en tu alimentación, favoreciendo la obesidad, estimulando el apetito, la aparición de caries dentales y enfermedades renales, metabólicas como la diabetes y osteoporosis.

También puedes encontrar en el mercado bebidas, jugos y refrescos light o sin azúcar, que reemplazan los azúcares por endulzantes/ edulcorantes no nutritivos o no calóricos, que entregan el gusto dulce.

Este tipo de productos tiene efectos que no son tan positivos, lo que más destaca es que al consumirlos se mantiene el deseo por el gusto dulce, lo que lleva a comer otros productos dulces con más frecuencia y en mayor cantidad.

También se ha visto que dichos productos, que pueden alterar la sensación de saciedad y que se sienta deseo por volver a comer pronto.



¡Recuerda!

El consumo de productos dulces, con o sin azúcares, se relacionan con el desarrollo de las preferencias por el gusto dulce, por lo que es importante evitar el consumo desde la niñez.

Evitar el consumo de productos procesados dulces, nos lleva a elegir opciones más saludables, como el agua, las frutas y los lácteos.

¿Cómo saber si estamos bien hidratados de forma fácil y rápida?

Una manera fácil de saber si estamos bien hidratados es observar el color de nuestra orina, la que debe ser transparente, amarillo pálido. Si es amarillo oscuro, estás bien, pero debes beber más agua. Cuando tu orina es color ámbar, naranja, rojiza o espumosa se recomienda consultar en tu centro de salud más cercano.

¿Cuánta agua debo beber si realizo actividad física?

Cuando realizamos cualquier actividad física, eliminamos parte de esta agua (corporal) a través del sudor y la respiración, siendo importante reponerla bebiendo agua antes, durante y después del ejercicio.

¡Atención con la publicidad!

Siempre ten presente que beber agua es la mejor manera de hidratarse, a pesar de la publicidad que veas de jugos, bebidas con o sin azúcar, bebidas isotónicas o energéticas.

Bebidas energizantes o estimulantes

Son aquellas que contienen algún elemento excitante del sistema nervioso, habitualmente cafeína, taurina y azúcares, entre otras sustancias, las que no se recomiendan para hidratarse, ni para el consumo de niños, niñas y adolescentes, ya que pueden provocar insomnio, dependencia, alteraciones en la presión arterial y de la frecuencia cardiaca.

Bebidas isotónicas

Contienen principalmente azúcares añadidos y sal, contribuyendo a la reposición de electrolitos del organismo, ante pérdidas importantes durante el ejercicio. Se recomiendan a los deportistas de competición o alto rendimiento.



Importante tener en cuenta

Bebe	Prefiere	Mejora	Cuida	Prepara
Por lo menos, 6 a 8 vasos de agua o más por día.	Hidratarte con agua de la llave, en infusiones y no olvides llevar tu botella de agua reutilizable.	Tu hidratación diaria, bebiendo agua, a cualquier hora del día, al despertar, lavarte los dientes, mientras comes o entre las comidas. Ten a la mano una botella de agua reutilizable, bebe agua en infusiones, antes, durante y después de realizar actividad física.	El agua, evitando desperdiciarla, arreglando cualquier fuga, ya sea a través de llaves que gotean o mal utilizando el recurso. Intenta darte duchas cortas, riega las plantas y el jardín en la noche, enjabona los platos con la llave cerrada, no dejes el agua corriendo. Para disminuir el uso de envases plásticos, elige una botella reutilizable que te guste y rellénala con agua fresca cada vez.	Aguas con sabor en casa, seleccionando frutas, verduras y/o hierbas que tengas (como limón, naranja, manzana, frutillas, pepino, perejil, menta, hierba buena etc.). Lávalas y corta en trozos o rodajas finas, añádelas a una jarra, agrega agua y deja reposar por dos horas para percibir mejor los sabores. Intenta no agregar azúcar ni endulzantes, así sentirás el verdadero sabor de los alimentos que utilizaste.

Ideas de aguas saborizadas

- Limón + hojas de menta
- Limón + hojas de hierba buena
- Limón + pepino + perejil
- Limón + jengibre
- Limón + jengibre + menta
- Limón + pera
- Limón + naranja + jengibre
- Pepino + albahaca
- Pepino + sandía + menta
- Sandía + menta
- Zanahoria + manzana, limón + jengibre
- Frutilla + limón + menta
- Frutos rojos + limón
- Manzana + canela
- Naranja o mandarina + canela
- Naranja + hierba buena.



¿Sabías que?

- ¿Las frutas y verduras tienen un 60% y un 95% de su peso fresco de agua?
- Una persona podría sobrevivir un mes sin comida, pero no lograría sobrevivir 3 días sin ingerir agua. Una pérdida de solo el 4% del agua corporal te conduce a la deshidratación, y una pérdida del 15% puede ser fatal.
- La leche materna entrega el volumen suficiente para la hidratación del lactante, ya que está compuesta por un 90% de agua.
- La cantidad de agua utilizada para producir un alimento se llama huella hídrica. Un tomate necesitó 13 litros de agua para ser cultivado y una hamburguesa 2.400 litros.



IX

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

5. Consume lácteos en todas las etapas de la vida



La leche y sus derivados, tales como yogur o queso,

se han transformado en alimentos importantes para la nutrición, salud y bienestar del ser humano, considerando los diferentes nutrientes que aportan y los efectos de su consumo diario durante las diferentes etapas de la vida.

Los lácteos, aportan energía y diversos nutrientes entre los que destacan proteínas de alto valor biológico; minerales como calcio, fósforo, magnesio, potasio, zinc, selenio; vitaminas como la A, D, B1, B2, B3, B6 y B12. También es un alimento en el cual se puede agregar nutrientes o compuestos bioactivos beneficiosos para la salud, entre los que destacan los ácidos grasos Omega-3, hierro, fitoesteroles, etc.

Además, su consumo, previene el desarrollo de diversas enfermedades no transmisibles, especialmente obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2, y/o la conservación de la funcionalidad de la masa ósea y muscular en la vida adulta. También su consumo ha demostrado tener un rol importante en salud pública, especialmente en programas de alimentación complementaria o programas de alimentación escolar, donde los beneficios incluyen reducción de la desnutrición infantil, enfermedades infecciosas, anemia ferropriva, y también mejores indicadores respecto a aprendizaje y habilidades cognitivas.

¿Cuántos lácteos debo consumir en el día?

Las personas de todas las edades necesitan tomar leche o sus derivados, al menos 3 porciones al día, en lo posible sin azúcar. Esta recomendación asegura el consumo adecuado de calcio. La cantidad necesaria aumenta en algunas condiciones como embarazo y lactancia.

¿Qué es una porción de lácteos?

1
taza o vaso de leche
200 cc



1
unidad de yogur
125 g



1
taza de leche cultivada
200 cc



3
rebanadas de quesillo
75 g





Recuerda

Consume	Prefiere	Prepara	Mejora	Almacena
3 lácteos al día.	Lácteos que no contengan azúcar.	Postres y salsas que contengan lácteos.	La tolerancia comiendo lácteos fermentados, como leche cultivada, yogur y queso o leches sin lactosa.	En el refrigerador y ábrelos en el mismo orden en que se han comprado. Las leches en polvo, almacénalas tapadas y en un lugar fresco y limpio.

- Si tienes intolerancia a la lactosa puedes consumir yogur, queso, leche cultivada, o leche y productos lácteos sin lactosa.
- Mantén la leche y los productos lácteos en la parte superior del refrigerador a no más de 5°C y en potes que prevengan su contaminación. Saca las porciones que vas a consumir.
- La leche y los productos lácteos son las únicas e importantes fuentes de vitamina B12 en la nutrición de los lacto-vegetarianos.
- Si eres vegetariano, es importante consultar a un profesional nutricionista para evitar algunas deficiencias de yodo, hierro, vitaminas A, B2, vitamina B12 y proteínas.
- Ten presente que las bebidas vegetales (almendras, soya, arroz, etc.), por lo general no incluyen todos los nutrientes que tienen los lácteos, por lo que no se pueden considerar como un sustituto.



Los productos lácteos entregados de forma gratuita

por el Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC) y el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM) en los Centros de Salud Familiar (CESFAM) y establecimientos de atención primaria del país, son de un excelente valor nutricional, por lo que es importante consumirlos.

X

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

6. Aumenta el consumo de pescados, mariscos o algas de lugares autorizados

Foto de David Vives en Unsplash

El consumo de pescados y mariscos tiene altos beneficios para la nutrición. Son una buena fuente de proteínas, las que son necesarias para el crecimiento de los niños y niñas, y fortalecer el sistema inmune. Por eso los pescados se pueden comer en reemplazo de otros alimentos, como las carnes de vacuno, cerdo y aves.

La mayoría de los pescados además aportan otros nutrientes muy necesarios, como los ácidos grasos Omega 3, que son un tipo de ácido graso poliinsaturado, que ayuda a disminuir el colesterol, mantener bien la presión arterial y que, además, son necesarios para el desarrollo de los bebés durante el embarazo.

Entre los pescados que contienen sobre el 3% de grasa, es decir, que pueden aportar ácidos grasos Omega 3 a la dieta, están el atún, cojinoba, jurel, salmón, sardina, sierra y trucha.

Dentro de los otros nutrientes importantes,

hay vitaminas del complejo B y las vitaminas A y D que se encuentran en pescados grasos.

También encontramos una cantidad importante de minerales como hierro, zinc, calcio, fósforo y selenio.

En el caso del hierro, es fundamental para el crecimiento en los niños y las niñas y para prevenir la anemia en todas las edades.

Todos los pescados y mariscos aportan yodo a la dieta, que es importante para prevenir algunas enfermedades de la tiroides, como por ejemplo el bocio.





Recomendaciones al momento de comprar y mantener pescados y mariscos

- Comprar solo en lugares establecidos y con resolución sanitaria, esto disminuye el riesgo de consumir alimentos contaminados.
- Los pescados y mariscos siempre deben estar a temperaturas de refrigeración (bajo 5°C). Al comprar deben estar en vitrinas refrigeradas y/o cubiertos por hielo.
- Cuando un pescado está fresco, la carne debe estar firme, (al presionar con el dedo no se debe hundir), sus branquias deben estar de color rojo brillante (no oscuro), las escamas no se deben salir y los ojos deben estar firmes, redondos, no hundidos.
- Los pescados y mariscos no deben tener olores fuertes ni desagradables.
- En el refrigerador, los pescados y mariscos deben estar separados de otros alimentos, a temperaturas menores a 5°C y una vez cocinados, se deben refrigerar nuevamente.
- Siempre se deben lavar las manos, antes y después de preparar los alimentos y limpiar bien (con detergente y cloro) las superficies donde se manipulen.
- Cuando no se van a consumir pronto los pescados y mariscos, se pueden congelar, para aumentar su vida útil. Si lo haces, hazlo en porciones justas para cocinar, de modo que descongeles lo que se va a comer.
- Una buena alternativa también es comprar pescados y mariscos congelados, los cuales duran entre 2 a 4 meses, sin embargo, siempre se debe poner atención a las fechas de vencimiento en los envases, y una vez descongelados, se deben consumir y no volver a congelar.

Las conservas también son una opción para comprar pescados y mariscos,

siempre es mejor elegir las que vienen en agua en vez de aceite y además se debe lavar para eliminar el sodio que se usa como conservante.

Atención con las formas de preparación



Cuando prepares alimentos, recuerda lavarte las manos antes de prepararlos; limpiar las superficies y utensilios, tales como: cuchillos, cucharones u otros; separar carnes, huevos y pescados de frutas y verduras; lavar superficies como utensilios, entre las preparaciones de distintos tipos de alimentos; lavar cuidadosamente frutas y verduras como se ha indicado antes; cocer los alimentos completamente, especialmente carnes, huevos o pescados.



- Para evitar la contaminación cruzada separa siempre los alimentos crudos de los cocidos.
- Usa siempre utensilios diferentes, como, por ejemplo: cuchillos o tablas para picar, para preparar alimentos crudos y cocidos.
- Conserva y guarda los alimentos en recipientes separados, limpios y tapados.
- La manera más saludable de preparar pescados y mariscos son cocidos, al horno o al vapor.
- Es mejor evitar las preparaciones fritas, aunque sean agradables al paladar, las frituras se relacionan con las enfermedades al corazón y el aumento de peso, entre otras, por lo que todo lo saludable que puede tener el pescado, se pierde al cocinarlo frito.
- No consumir pescados ni mariscos crudos, se deben hervir por un mínimo de 5 minutos.

El jugo de limón no destruye ni elimina las bacterias y no cocina el pescado ni los mariscos,

por eso siempre se deben consumir cocidos. Se debe tener mucho cuidado en preparaciones como ceviche, sushi y crudos de pescados o mariscos, porque pueden causar enfermedades graves a las personas.

XI

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

7. Evita los productos ultra procesados y con sellos "ALTOS EN"



Foto de Sarah Chai en Pexels

Los productos ultra procesados son aquellos que generalmente se elaboran por distintas técnicas industriales, y que contienen una gran cantidad de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio (sal), además tienen otros ingredientes no utilizados comúnmente en preparaciones culinarias, para acentuar su sabor y darle mayor durabilidad, como saborizantes, colorantes, edulcorantes y preservantes, entre otros.

Muchos de estos alimentos, tienen en sus envases sellos de advertencia "ALTO EN",

los que indican que el producto supera los límites establecidos por el Ministerio de Salud de calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio (sal).



¿Cómo se definieron los límites de cada nutriente?

Los límites fueron definidos por el MINSAL a partir de evidencia científica acerca del efecto que tiene el consumo excesivo de azúcares, grasas saturadas, sodio y calorías para la salud, y teniendo como referencia el contenido de estos nutrientes que tienen los alimentos naturalmente.

Límites para alimentos sólidos

Energía Kcal/100 g	**275**
Sodio Mg/100 g	**400**
Azúcares totales g/100 g	**10**
Grasas saturadas g/100 g	**4**

Límites para alimentos líquidos

Energía Kcal/100 g	**70**
Sodio Mg/100 g	**100**
Azúcares totales g/100 g	**5**
Grasas saturadas g/100 g	**3**

¿Por qué me debo fijar en los sellos de advertencia?

Los sellos nos aseguran el acceso a información clara y visible de la composición de los alimentos, como también, nos permiten tomar una decisión de compra más saludable, contribuyendo a una mejor alimentación en general.

Los alimentos que no llevan sellos de advertencia son aquellos a los que no se les han agregado, en su elaboración, sodio, azúcares o grasas saturadas. Por lo que se recomienda preferir el consumo de estos alimentos, ya que eso nos ayuda a cuidar nuestra salud.

Los productos a granel, es decir, aquellos que no son envasados, no están obligados a presentar etiquetado nutricional.

¡Ten en cuenta!

Que el consumo frecuente de productos con sellos se asocia con obesidad, enfermedades cardiovasculares, dislipidemia, síndrome metabólico, enfermedades respiratorias, cáncer, hipertensión, entre otros.





Foto de Nathan Dumlao en Unsplash

Recuerda

Prefiere	Prepara	Mejora	Cuida	Si comes
Alimentos frescos, en vez de productos ultra procesados y/o con sellos de advertencia "ALTOS EN".	Un calendario de compras y una minuta semanal para organizar tu alimentación.	Tu disposición para preparar y comer alimentos frescos.	El medio ambiente, disminuyendo el consumo de alimentos ultra procesados.	Que sea solo en escasas ocasiones, en poca cantidad y nunca DEBEN ser la base de tu alimentación.

Cuidemos el medio ambiente

Además, la producción de alimentos procesados y ultra procesados tiene un alto costo ambiental, ya que los procesos industriales generan una mayor huella hídrica, contribuye a las emisiones de gases con efecto invernadero (GEI) y generalmente se venden envasados, por lo que producen más basura.

Los ingredientes principales de muchos alimentos procesados se producen con gran impacto ambiental. Por eso, lee siempre la información nutricional y prefiere aquellos con menos sellos e ingredientes.



Haz que la base de tu alimentación sean los alimentos frescos,
con esta decisión cuidarás tu salud y la del medio ambiente.

- Vuelve a encantarte con el sabor de los alimentos frescos y ten en cuenta que los alimentos ultra procesados y/o con sellos de advertencia "ALTOS EN", por la cantidad de ingredientes que contienen, pueden asemejar el sabor y la consistencia de alimentos frescos, pero no lo son.
- No caigas en la tentación de comerlos de manera frecuente producto de la publicidad, del fácil acceso, bajo costo y consumo rápido.
- Evita consumirlos de manera inconsciente frente a una pantalla, en el transporte o como colación o premio.
- Selecciona productos que tengan menos sellos de advertencia, o menos ingredientes (menos de 5 ingredientes).
- Si eliges alimentos envasados, mira y compara el etiquetado de los alimentos, para preferir alimentos de mejor calidad nutricional.
- Revisa la fecha de elaboración y de vencimiento del producto, antes de comprar.
- Ten presente que, si dice «Light» o «Diet», es porque el producto tiene un menor contenido en calorías u otro nutriente como grasas, colesterol o hidratos de carbono. Sin embargo, no necesariamente significa que no tengan calorías o puedan consumirlos personas con diabetes.
- Para lograr disminuir el consumo de sal y condimentos artificiales, utiliza en las comidas hierbas aromáticas y especias como orégano, estragón, tomillo o romero.

XII

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

8. Comparte las tareas de la cocina, disfrutando de preparaciones nuevas y tradicionales



Foto de Freepik

Cocinar en casa pareciera ser una tarea compleja, ya que en muchas ocasiones tenemos menos tiempo para preparar diferentes platos, comiendo en cualquier lugar o comprando comida preparada, que en la mayoría de los casos NO es la más saludable.

Si a eso le sumamos las tareas domésticas, el trabajo y el cuidado de niños, niñas, personas mayores y, en general, personas en situación de dependencia, además del abastecimiento de alimentos, la posibilidad de cocinar en casa se hace, en muchas ocasiones, una tarea cansadora y que recae principalmente en un solo integrante de la familia, que generalmente es la mujer, escenario que debe cambiar, integrando a otras personas en las labores domésticas. Romper esquemas pasados, transmitiendo valores como la colaboración y el conocimiento alimentario, es una tarea de todos y todas.

Compartir las tareas del hogar puede mejorar significativamente nuestra disposición a preparar nuestros propios alimentos, de paso mejorar nuestra salud física y mental, comiendo alimentos más saludables, además de ofrecer otros beneficios que van más allá de la nutrición como son aquellos que fomentan valores estimulando la capacidad de colaboración, organización, la instauración de hábitos, habilidades motoras que potencian la seguridad y mejoran la calidad de vida de niños, niñas, adultos y adultos mayores que integran un hogar.

Distribuye las tareas del hogar y de la cocina

- Crea un calendario de tareas domésticas de tu hogar, en conjunto con las personas que vives.
- Si vives con niñas o niños pequeños encárgales tareas sencillas, como poner la mesa, recoger los platos al terminar de comer, recoger juguetes o dejar la ropa sucia en un lugar que establezcas para ello.
- Si vives con adolescentes puedes aumentar sus funciones como colaborar con la limpieza del hogar, de su pieza, con el lavado de vajilla o incluso cocinar.



¿Cómo almacenar los alimentos en el hogar?

El pan, los alimentos envasados y sellados o las conservas, deben almacenarse en estantes limpios, secos y frescos (bajo los 25°C).

Cuando compres

- Revisa los alimentos que ya tienes en casa para no comprar de más.
- Haz una lista de compras, que involucre gustos y preferencias de todos los integrantes del hogar, e invita, a modo de panorama, a realizar esta tarea.
- Establece un día para realizar las compras, esto te ayudará a ahorrar tiempo y dinero.
- Calcula la cantidad adecuada de alimentos que vas a comprar, así reducirás al máximo las pérdidas en tu hogar y donde compras.
- Infórmate sobre ferias o puntos de venta cercano a tu hogar.
- Ten un orden para almacenar los alimentos en los estantes o el refrigerador, y evita que los productos queden uno sobre otro o que pueda escurrir líquido, especialmente desde las carnes o pescados a otros alimentos, la idea es poder tener a la vista y evitar que se contaminen uno con otro.
- Conserva y guarda los alimentos en recipientes separados, limpios y tapados.



Organiza tu refrigerador

Etiqueta lo que congeles con fechas

y procura revisar el tiempo de conservación para evitar acumular cosas en mal estado.

Las sobras, embutidos, quesos, lácteos

y todo lo que requiere conservación en frío, una vez abierto, va en la parte superior.

Guarda en la puerta

huevos, bebidas, salsas, mantequillas o mermeladas, es la zona más fría.

Carnes y pescados

van en la zona media, que es la más fría. Utiliza envases de vidrio para guardarlos y que no se mezclen olores.

Las frutas y verduras

y todo lo que requiera refrigeración, va en los cajones inferiores.





Cuando cocines

- Haz una minuta semanal pensando en las preparaciones favoritas y que sean compatibles con tendencias y preferencias alimentarias de todos los y las integrantes de la familia, así no tendrás que pensar a diario qué cocinar y te ayudará a planificar tus compras.
- Incorpora a otros integrantes del hogar cuando estés cocinando, ya sea reuniendo los ingredientes, preparando la comida o colaborando con la limpieza.
- Selecciona la receta que cocinarás, en función del tiempo que tienes para prepararla.
- Incluye a todos los integrantes de tu hogar al momento de lavar la loza y limpiar la cocina.

Anímate a cocinar recetas nuevas y tradicionales

- Valora el conocimiento, experiencia y los secretos que tienen las personas mayores para preparar los alimentos de recetas tradicionales, creando tu propio cuaderno de recetas.
- No tengas miedo de preparar nuevas recetas, si algo sale mal, inténtalo nuevamente.
- Averigua los platos típicos del lugar donde vives y prepáralos en compañía.
- Invita a niños y niñas a cocinar, de esta manera pueden apreciar diferentes colores, sabores y texturas de los alimentos, y establecerás hábitos saludables desde la niñez.
- Haz que sea un desafío cocinar con menos cantidad de azúcar, aceite o sal.



No olvides

Delegar funciones en otros integrantes del hogar, al principio puede que no lo hagan muy bien, pero con la práctica mejorará.

Refuerza el valor de compartir las tareas de la cocina, el compartir el quehacer del hogar con las personas que viven contigo, enriquecerá lazos y hará comprender en tu entorno cercano que no existen tareas exclusivas para hombres y mujeres.

Colaborar con las tareas del hogar hace que pongas en práctica el trabajo en equipo, la independencia, la responsabilidad y la igualdad.

Cultiva tus propios alimentos, estos pueden crecer en espacios pequeños como macetas y pequeños huertos.



Tips e ideas para la cocina

Preparar sofritos y congelar

Uno de los mejores tips para ahorrar tiempo es cocinar las bases de la comida una sola vez, este es el caso de los sofritos, por ejemplo, puedes hacer el día domingo 1 kg de sofrito y porcionarlo en recipientes para congelar de 200 g (1 taza), así cuando vayas a cocinar en la semana ya tienes una parte adelantada en el congelador.

Preparar salsas y congelar

Otro buen dato es hacer una buena cantidad de salsas base, por ejemplo, salsa de tomate, congelarla porcionada en bolsas de 200 g, así puedes ir descongelando a medida que lo necesites.

En el caso que el día lunes quieras hacer una pasta con salsa de tomate y sardinas, sacas una o dos bolsas, las colocas en una olla con ½ taza de agua y la calientas, cuando empiece a hervir, agregas una lata de sardinas ¡y listo!, ya tienes una salsa perfecta para acompañar cualquier tipo de pasta.

De esta misma forma, puedes hacer variantes como salsa de choritos, donde puedes agregarlos frescos o boloñesa con carne picada o berenjenas asadas.

Las variantes son miles y rápidas. Puedes hacer lo mismo con purés de verduras, zapallo camote, espinacas, acelgas, coliflor, etc. y hacer más variadas tus comidas. La mejor forma de congelar es, colocando la salsa en bolsas y congelar en una bandeja, así al congelar quedarán como unas tablas y podrás organizar mejor tu congelador. Recuerda etiquetar escribiendo fecha de preparación.

Usar las peladuras de verduras (caldo de verduras)

Para hacer este caldo puedes usar todas las cáscaras de verduras y hojas, por ejemplo pieles de tomate, zanahoria, cebolla, ajo, hojas de rábano y apio, etc. Agrega agua y deja hervir por 10 o 15 minutos, cuela y enfría. Este caldo lo puedes usar como base de arroces, pastas y quinua. También para hacer sopas y cremas o en algún guiso donde la receta te pida usar agua, la reemplazas por este caldo saborizado.

Hojas de verduras

Las hojas de las verduras generalmente van a la basura, pero son muy útiles y te sirven para hacer recetas muy sabrosas y para mejorar la comida en casa.

¿Qué hacer con las hojas? Cuando estas son tiernas y nuevas, puedes usarlas en ensaladas, por ejemplo las hojas interiores del apio, las hojas de la betarraga, del brócoli o la coliflor.

Cuando son más duras y grandes, puedes cocinarlas y hacer tortillas con huevo por ejemplo las hojas de apio, mezcladas con las hojas "feas" del repollo o lechugas, también son muy ricas en tortilla, como las hojas de rábano (muy bien lavadas), las de brócoli y coliflor, entre otras.

Usar comidas de otros días

En casa nada debe ir a la basura, por eso es muy importante reusar esos "pocos" de comida que te van quedando, algunas cosas que puedes hacer son cremas de verduras.

Cuando veas que tus verduras ya no están tan frescas, pero aún se pueden comer, puedes hacer un sofrito y agregarlas a la olla con un poco de agua, así tendrás cremas de verduras muy sabrosas.

Por ejemplo, si hiciste cazuela y te quedaron las verduras o un poco de caldo, puedes usarlas como base de unas ricas lentejas que tendrán el sabor base de la cazuela, pero con todo lo rico de las lentejas.

Foto de Kevin McCutcheon en Unsplash

¿Cómo saborizar productos adicionando especias?

Hay muchas formas de mejorar tus comidas y darles mucho sabor, es tan fácil como buscar especias que no conozcas como curry, rocoto, ají amarillo, eneldo, estragón, etc. Atrévete a probar nuevos sabores y variar tus comidas, por ejemplo si a tu receta tradicional de lentejas le agregas una o dos cucharadas de curry, conseguirás un plato totalmente diferente a lo que estás acostumbrado.

Rallar ensaladas una vez por semana

Una buena forma de ahorrar tiempo es rallar verduras una vez cada 3 días, así podrás tener verduras frescas en tus comidas. Generalmente, la gente ralla repollo o corta lechugas y las bota al otro día porque se oxidan y quedan con un color rojizo o café o porque se secan en el refrigerador. La mejor forma es cortarlas y meterlas en un recipiente cubriéndolas con agua, llevándolas al refrigerador. Cada vez que vayas a comer puedes pasarlas por un colador, servirlas y, si te queda un poco, las vuelves a meter en agua y al refrigerador.

Conservar frutas

Para conservar las frutas como la manzana y la pera, puedes remojarlas en agua con limón por unos minutos, retíralas del agua y después guardarlas en un recipiente hermético.

En el caso de las frutillas, lávalas bien y déjalas remojando durante 5 minutos en un recipiente con ¼ taza de vinagre y 1 ½ taza de agua. Luego, enjuaga con abundante agua, seca y colócalas en un recipiente hermético con papel absorbente en la base. Coloca las frutillas en la base del recipiente, luego coloca más papel absorbente y enseguida otra hoja doble de papel absorbente, para luego cerrar el envase, esto mantendrá las frutillas por más tiempo.

Siempre cocinar con tapa

¿Sabías que si cocinas con tapa ahorras hasta 25% de energía en tus preparaciones? Además, te permite hacer cocciones largas usando un mínimo de energía.



XIII

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

9. En la mesa disfruta de tu alimentación, come acompañado cuando puedas y saca las pantallas

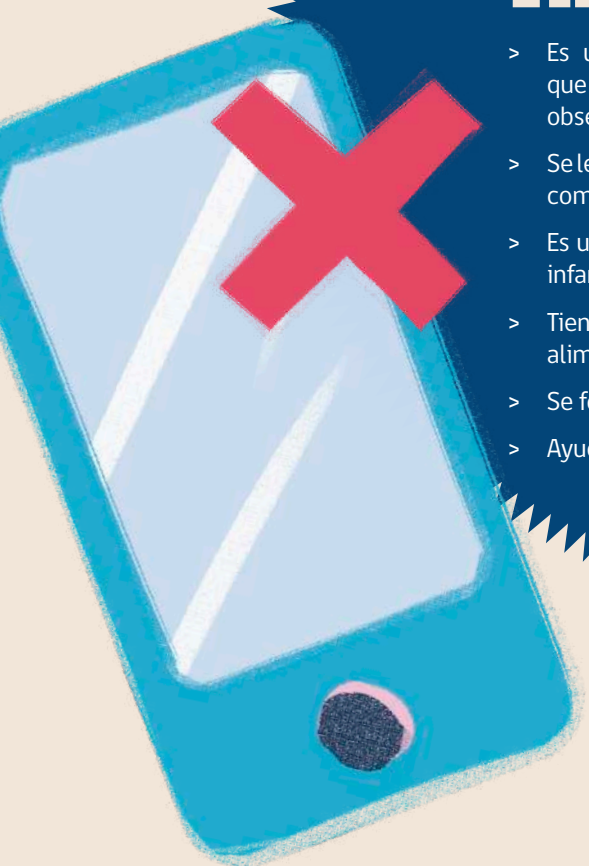


Foto de senivpetro en Freepik

Sabemos que la hora del desayuno, almuerzo o cena, son momentos importantes para alimentarnos y compartir con familia o amigos.

Sin embargo, por nuestro agitado ritmo de vida, hemos normalizado comer solos, frente a una pantalla, de manera rápida o incluso saltarnos esa comida, olvidándonos que comer no es solo la ingesta de nutrientes, es un acto cultural y heredable, que tiene un importante rol en la incorporación de hábitos, costumbres y afectos, que incluso nos ayuda a fortalecer vínculos

Revindicar la importancia de comer a tus horas y acompañado, siempre que se pueda, es una tarea de todos y todas.



Beneficios de comer acompañado niños y niñas

- Es una instancia para trasmitir hábitos saludables, que los niños y niñas internalizarán a medida que van observando a las y los mayores.
- Se les puede enseñar a tener algunas responsabilidades como poner la mesa o recoger los platos.
- Es un factor protector contra el sobrepeso y obesidad infantil.
- Tienen menos probabilidad de presentar trastornos alimentarios.
- Se fortalecen vínculos afectivos.
- Ayuda a instaurar horarios y rutina.



Si no puedes comer en compañía diariamente,

haz un esfuerzo para comer con tu familia, amistades o compañeros y compañeras de trabajo, al menos dos veces a la semana; reservando el tiempo necesario para alimentarte.

Algunos consejos

- Trata de comer en un lugar limpio y agradable, y lávate las manos antes de comer. Si no puedes comer así diariamente, intenta hacerlo al menos dos veces por semana.
- No comas con la televisión prendida, ni con el celular sobre la mesa. Esto te permitirá disfrutar los sabores, darte cuenta de lo que estás comiendo y masticar bien, logrando una buena asimilación de la comida y sus nutrientes, evitando que comas demasiado rápido y en exceso.
- Trata de respetar los horarios de las comidas, sobre todo el desayuno, comiendo al menos tres veces al día y acompaña tus comidas con agua. Si es necesario, incorpora colaciones a base de frutas/verduras, frutos secos o lácteos, recuerda evitar los picoteos entre comidas.
- Al momento de comer, coloca los dispositivos lejos de la mesa.
- Incorpora a los y las integrantes del hogar en la preparación de la comida (aunque sea decorando los platos), esto ayudará a estar más conectados con la comida y hacer más equitativa la tarea de cocinar.
- Haz que el comer en compañía sea un momento agradable, conversando de tu día o contando historias pasadas.
- Limita la tecnología, estableciendo horarios para el uso.
- Para dormir bien, apaga las pantallas e intenta dormir el tiempo adecuado (8 a 10 horas).
- Durante el día, deja un espacio de tiempo para hacer algo que te guste, al principio sentirás que estás perdiendo tiempo, pero después de hacerlo, será parte de tu rutina.

¿Sabías que el uso de pantallas

mientras estamos comiendo hace que comamos más y de manera inconsciente?

¿Sabías que comer rápido

dificulta reconocer cuando estamos realmente satisfechos y, por lo tanto, hace que comamos mucho más de lo necesario?

¡Desconéctate de las pantallas y conéctate con los tuyos!

Recuerda que comer frente a un celular, tablet o computador no es recomendable a ninguna edad.

Reglas de la cocina

1. **Lávate las manos**



2. **Da gracias**



3. **No uses el celular y apaga la TV**



4. **Que no falte la ensalada**



5. **Bebe agua**



6. **Come fruta de postre**



7. **Levanta tu plato**



8. **Habla de tu día**



9. **Disfruta el momento y la compañía cuando puedas**



XIV

Mensajes de las Guías Alimentarias para Chile

10. Protege el planeta, cuida el agua, no botes comida, separa tu basura y recicla



Foto de Rawpixel en Freepik

La alimentación no solo consiste en comprar los alimentos, cocinarlos y comerlos.

Es un proceso mucho más complejo que incluye varias etapas, que parten con la producción de todos aquellos insumos o elementos (como semillas, plaguicidas y fertilizantes, plásticos para los invernaderos, cintas de riego o redes de pesca, maquinaria agrícola o de pesca y combustible para hacerlos funcionar, alimento para animales, envases, sistemas de refrigeración y vehículos de transporte, etc.) necesarios para las siguientes etapas.

Luego siguen las etapas de cultivo de alimentos de origen vegetal, o la crianza de alimentos de origen animal.

Hay alimentos que no se cultivan o crían, sino que solo se colectan o capturan, como aquellos obtenidos de bosques (algunos hongos y hierbas) o del mar (peces, mariscos, algas, etc.). Luego siguen las etapas de procesamiento, envasado, transporte, almacenamiento, distribución y compra mayorista o minorista.

Recién en esta última etapa los alimentos llegan a nuestros hogares, para ser cocinados y comidos. Finalmente, este largo proceso, conocido como SISTEMA ALIMENTARIO, termina con la eliminación de los desechos, que son producidos en mayor o menor volumen, en cada una de sus etapas.



Todos estos procesos tienen múltiples impactos negativos sobre el planeta, siendo nuestro sistema alimentario de hoy, uno de los factores más importantes del cambio climático globa. Por ejemplo, la agricultura ocupa un 43% de la superficie del planeta sin desiertos, ni hielo, un 70-80% del agua dulce y emite aproximadamente un tercio de los gases con efecto invernadero de origen por el ser humano.

Para producir productos de la agricultura para consumo, o para otros fines como árboles para madera, se cambia el uso de los suelos, reemplazando sistemas naturales (bosques, praderas, humedales o matorrales) por sistemas productivos. Esto afecta a los ecosistemas y a toda la vida que los habita.

Otros efectos negativos son la emisión de gases contaminantes que se relacionan con el cambio del uso de los suelos, las quemas, producción agrícola y ganadera, agroindustria, y la basura. También la producción de alimentos es altamente contaminante por todos los plásticos que se usan para envasar los productos, partículas en suspensión (polvo y humo), fumigantes, fertilizantes y otros agroquímicos, que se usan con fines tecnológicos, pero que también van afectando negativamente el medio ambiente.



Foto de Laura Johnston en Unsplash

¿Cómo puedo cuidar el medio ambiente?

Al comprar

- Programa las compras con anticipación, y evita comprar sin saber lo que hay en el hogar.
- Lleva siempre bolsas y envases para comprar productos del mercado y evita las bolsas plásticas que entregan o venden en los negocios para trasladar los productos recién comprados.
- Revisa fechas de vencimiento en los envases de los alimentos y recuerda que los lácteos y carnes deben mantenerse refrigerados.
- No compres alimentos o ingredientes en exceso, y calcula bien las porciones que cocinarás para evitar botar alimentos que se descomponen y emitan gases contaminantes.
- Prefiere productos a granel o frescos, que se vendan sin envases, especialmente plásticos.
- Prefiere alimentos de producción local y de la estación.
- Lava tus manos frecuentemente.
- Cultiva tus propios alimentos.

Al almacenar

- Conserva adecuadamente los alimentos y porciona para poder consumir y guardar lo que no se va a comer en ese momento.
- Refrigera en forma separada, evitando la contaminación cruzada en refrigeradores.
- Congela lo que no se va a consumir pronto.



Al cocinar

- Aprovecha todas las partes comestibles, para preparar tortillas, ensaladas, guisos y sopas, utilizando las hojas, tallos y cáscaras que a veces se eliminan y son tan nutritivas como el resto del alimento.
- Aprende a hacer conservas, mermeladas o congelados en época de abundancia y menores precios de frutas o verduras. Guárdalas en envases de vidrio o reutilizables, así evitarás comprar estos productos en envases plásticos o no degradables y con aditivos innecesarios.
- Únete con familiares, amigos y amigas o con las personas de tu vecindario y aprende a cultivar tus propias hortalizas en huertos comunitarios o en tu propio jardín o terraza. Composta todos los restos vegetales que se producen en tu cocina y úsalo como fertilizante para tu huerta, jardín o maceteros.
- Para disminuir el uso de energía en la cocina, siempre que sea posible, come ensaladas frescas o crudas y cocina las cantidades justas. Si cocinas algo que toma mucho tiempo de cocción, hazlo en más cantidad de la que vas a utilizar, aprovechando de guardar porciones en el freezer para una próxima ocasión.
- Para reducir el uso de agua en la cocina, en vez de hervir las verduras, prefiere cocinarlas al vapor, utilizando una mínima cantidad de agua, y en vez de tirar el agua que usas para el lavado de ensaladas, remoja de legumbres o cocción de verduras, úsala para regar tus maceteros o jardín.
- Para proteger la biodiversidad del planeta, evita consumir alimentos que no sean cultivados sosteniblemente o que su recolección (algas, hongos, hierbas o frutos silvestres, etc.) o captura (mariscos, peces o aves silvestres, etc.), no sea adecuadamente gestionada y regulada.

¿Sabías que hay basura que no es basura?

- Hay muchos desechos orgánicos, como cáscaras de huevos, frutas y tubérculos tales como; papas y otras partes no comestibles que se pueden compostar y obtener un producto con muchos nutrientes para abonar las plantas en el hogar.
- Al darle un nuevo uso a estos desechos, ayudamos al medio ambiente llevando menos productos a los vertederos y evitamos generar gases con efecto invernadero.
- Recicla plásticos, cartones, latas de conservas y el aceite que queda al cocinar.
- Reutiliza todo lo que sea necesario, hay envases que pueden servir para otros fines, se necesita un poco de ingenio y paciencia para dar un nuevo uso a los materiales antes de enviarlos a la basura.

XV

¿Cómo incorporar las Guías Alimentarias en tu rutina?



Foto de Wasa Crispbread en Unsplash

Durante tu rutina diaria puedes incluir simples acciones que te permiten poner en práctica las Guías Alimentarias.

A continuación, algunas ideas para que comiences poco a poco:

- Al iniciar la mañana, cepilla tus dientes e incorpora un vaso de agua, comienza ganando ventaja para cumplir con la meta de 8 vasos de agua diario.
- No olvides el desayuno.
- En tus traslados, prefiere la caminata o subir y bajar escaleras. Incorpora el desafío de bajarte un poco antes de tu destino, así podrás sumar caminatas importantes para cumplir con la recomendación de movimiento.
- A la hora de comer, ya sea en tu colación o almuerzo, opta por alimentos que hayas preparado en casa, intenta comprar menos alimentos listos para el consumo y si lo haces, prefiere aquellos que tengan una menor cantidad de sellos de advertencia, y recuerda beber agua.
- A la hora de realizar las compras de alimentos, si puedes, hazlo caminando y recuerda llevar tus propias bolsas. También, prefiere alimentos a granel disponibles en el comercio establecido. Así, podrás ayudar a disminuir la cantidad de bolsas plásticas, que generan un daño al medio ambiente.
- Revisa la fecha de vencimiento de los alimentos y fíjate que carnes, lácteos y congelados se encuentren en buenas condiciones de refrigeración o congelación.
- Invita a tu familia a ordenar el refrigerador y despensa de manera habitual. Recuerda tomar nota de lo que necesitas adquirir en una próxima compra. Esta acción te permitirá evitar que, por olvido, se descompongan alimentos en el refrigerador o despensa, además contribuye a realizar una compra justa.
- Invita a tu familia a disfrutar la rutina en la cocina, poner la mesa o preparar los alimentos. Puede ser un panorama para compartir y conversar las actividades que se vivieron durante el día.
- Prepara colaciones e incorpora estrategias para aumentar el consumo de frutas, lácteos y agua durante el día.
- No olvides tu botella para mantenerte hidratado.
- En tus tiempos de comidas, ya sea en casa, trabajo o escuela, deja las pantallas fuera. Aprovecha de compartir este espacio con una rica y nutritiva conversación.



Reutiliza, recicla y reduce los desechos alimentarios, recuerda que si queda comida puedes congelar en porciones.



- Separa los desechos orgánicos al cocinar. Con ellos, puedes hacer un nutritivo abono para tus plantas o huertos, a este proceso se le llama compost.
- Reduce, disminuyendo el volumen de los productos que consumes.
- Reutiliza, reusando un objeto para el mismo fin que fue creado o en alguna nueva función.
- Recicla, mediante un proceso de transformación, puedes obtener nuevos productos de los materiales que ya no usas.

Las cáscaras y tallos también pueden ser utilizadas en tortillas o snacks saludables.





XVI

Recetas

Este recetario que verás a continuación, representa la diversidad de nuestros territorios, donde se rescatan alimentos, temporadas, sabores, aromas y texturas de nuestra gastronomía, con el objetivo de volver a reencantarnos con el hábito de cocinar entre todos y todas, y así, desde las primeras etapas de la vida, promover la adquisición de hábitos saludables, acción que debe ser compartida por los integrantes del hogar y la comunidad.



Alimentos de temporada primavera/verano

Verduras

- Albahaca
- Alcachofa
- Arvejas
- Cebolla
- Choclo
- Cilantro
- Espárrago
- Pepino
- Puerro
- Tomate
- Zapallo italiano

Frutas

- Arándanos
- Cereza
- Ciruela
- Damascos
- Duraznos
- Frambuesa
- Frutilla
- Higo
- Kiwi
- Manzana
- Melón
- Membrillo
- Naranja
- Papaya
- Sandía
- Uva

Foto de Kelly Neil en Unsplash



6-8 personas

Tomaticán

Estación: primavera/verano

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 4 tomates medianos
- 2 o 3 choclos medianos
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1 diente de ajo picado
- 300 g de posta o asiento cortado en tiras
- 1 cucharadita de ají color
- ½ cucharadita de orégano
- 1 trozo de pimiento verde picado en pequeños cuadros
- 2 tazas de caldo de carne, agua o el caldo de verduras que aparece en nuestros TIPS
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla sofríe la cebolla cortada en pluma y el ajo con el aceite por unos 3 minutos aproximadamente.
2. Agrega la carne, saltea por unos 2 minutos y añade el pimiento verde. Cocina por un minuto. Luego agrega los choclos desgranados y el tomate cortado en cuadros chicos, si gustas puedes pelar el tomate, pero no es necesario.
3. Añade los aliños, revuelve bien, agrega el agua y el caldo de carne o de verduras.
4. Tapa la olla o sartén, cocina por unos 10 minutos para luego servir.

Trata de cocinar poco los ingredientes, ya que pierden su sabor y la textura con el calor.

Disfruta acompañado de arroz blanco, perejil picado o papas cocidas.



Foto de Pachanka en Wikimedia

4-6 personas

Porotos granados

Estación: primavera/verano

Ingredientes

- ¼ de taza aceite
- ½ cebolla picada en cuadritos pequeños
- 1 cucharadita de ají de color
- 2 kg de porotos granados, desgranados
- 400 g de cubos de zapallo
- 5 tazas de choclos rebanados
- ⅓ taza de albahaca fresca bien picada
- ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Sal
- 1 litro de agua
- 1 ½ taza de leche entera



Preparación

1. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que esté transparente, añade el ají de color y revuelve.
2. Agrega los porotos, los cubos de zapallo, 2 ½ tazas de choclo y cocina por 5 minutos, revolviendo constantemente.
3. Agrega el comino molido, pimienta negra molida y sal.
4. Añade 1 litro de agua y revuelve para mezclar bien. Deja que hierva la mezcla a fuego bajo y cocina tapado, revolviendo ocasionalmente hasta que los porotos estén blandos (30 a 50 minutos).
5. Para hacer la mazamorra, licua la leche con la albahaca y el resto del choclo que habías reservado.
6. Agrega la mazamorra a la mezcla y cocina durante 10 a 15 minutos.
7. Rectifica condimentos y sirve.



Foto de Otávio Trinck en PublicDomainPictures.net

6-8 personas

Humitas

Estación: primavera/verano

Ingredientes

- 1 cebolla grande cortada en pequeños cubos
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de ají color
- 6 choclos grandes con sus hojas
- 1 ramito de albahaca
- 1 taza leche semidescremada
- Sal y pimienta a gusto

Puedes recalentarlas en microondas, en una olla con agua o directamente en el sartén con tapa y un chorrito de agua.

Preparación

1. En una sartén, calienta las tres cucharadas de mantequilla y sofríe la cebolla a fuego medio durante unos minutos, revolviendo hasta que quede transparente. Condimenta con el ají color y revuelve nuevamente. Retira del fuego y reserva.
2. Retira las hojas de los choclos con mucho cuidado y guarda aquellas que estén en mejor estado. De inmediato, desgrana los choclos con la ayuda de un cuchillo. Una vez listos, procésalos en una juguera, añade hojas de albahaca y leche, cuando sea necesario, para conseguir una preparación casi cremosa.
3. Junta esta molienda con la cebolla salteada y condimenta con un toque de sal y pimienta. Luego, distribuye la preparación en las hojas previamente unidas de a dos por la base y forma las humitas, haciendo verdaderos paquetes y amarrándolas con cordel o tiras de las mismas hojas.
4. Sumerge en una olla grande con abundante agua caliente y cocínalas durante 30 minutos aproximadamente, hasta que al tocarlas debes sentirlas firmes y no blandas. Una vez listas, retira del agua y deja escurrir para servir de inmediato.



Zapallo relleno

Estación: primavera/verano

6-8 personas

Ingredientes

- 4 zapallos bonitos
- 1 cebolla picada en cubitos
- 1 marraqueta
- Queso laminado para gratinar
- Queso parmesano
- Sal
- Pimienta
- Aceite





Pollo arvejado

Estación: primavera/verano

6 personas

Puedes acompañar con arroz, fideos o puré de papas.

Ingredientes

- 6 presas de pollo sin piel (ojalá trutro corto, porque tiene más carne y el hueso le dará más sabor a la receta)
- 2 cucharadas de aceite de maravilla
- 1 cebolla mediana picada en cubitos
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento rojo picado de cubitos
- 1 zanahoria picada en cubitos
- 2 tazas de arvejas
- 1 cucharada de orégano
- 1 hoja de laurel
- 1 tazas de caldo de pollo
- Sal y pimienta

Preparación

1. En una olla o sartén, agrega aceite de maravilla y dora las presas de pollo muy bien. Una vez dorado el pollo, reserva y aparta.
2. En la misma olla, pon aceite de maravilla y prepara el sofrito con la cebolla, el diente de ajo, el pimiento rojo y la zanahoria. Cocina por 3 minutos.
3. Incorpora las presas de pollo, el orégano, la hoja de laurel, sal y pimienta. Revuelve para que se mezclen bien todos los ingredientes. Una vez que el pollo agarre temperatura, añade el caldo de pollo (si no tienes, puedes reemplazar por agua).
4. Deja cocinar a fuego medio, con tapa, durante 15 minutos para que se termine de cocinar el pollo por dentro.
5. Agrega las arvejas y cocina durante cinco minutos. Quien manda en esta receta son las arvejas, así que cocínalas hasta que estén suaves, pero no recocidas tratando de mantener su color verde.
6. Prueba si está bien condimentado y sirve.

Preparación

1. Lava y seca los zapallos.
2. En un sartén mediano coloca los zapallos y cubre hasta la mitad con agua y un poco de sal, para luego llevarlos a fuego medio-alto tapados por 10-15 minutos, hasta que los zapallos se ablanden solamente. Con ayuda de un colador retira el agua de los zapallos y enfría lo necesario para manipular.
3. Enciende el horno para previamente calentar a 200°C.
4. En el mismo sartén, agrega 1 cucharada de aceite, caliéntalo a fuego medio-alto y dora la cebolla unos 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retira del fuego y reserva en el sartén.
5. Corta los zapallos a lo largo y con una cuchara raspa el interior, colocando el relleno en el sartén con la cebolla.
6. Agrega el pan cortado en trozos pequeños, revuelve bien y ajusta la sazón, usando sal y pimienta. (puedes agregar en este paso queso, berenjena, pollo o carne cocida, etc.).
7. En una fuente que pueda ir al horno, coloca los zapallos con la abertura hacia arriba. Rellena con la mezcla anterior y cubre con el queso laminado. Puedes tapar con plástico de cocina y refrigera para hornear al día siguiente.
8. Lleva al horno por 25 minutos o hasta que esté dorado. Si has refrigerado los zapallitos, va a tardar un poco más, entre unos 35 a 40 minutos.



Ensalada de frutas con quinua

Estación: primavera/verano

6 personas

Ingredientes

- 250 g de quinua o mote cocido, amaranto o cualquier cereal que te guste
- 2 tazas de agua
- 3 frutillas
- 4 cerezas
- 1 durazno
- ½ cebolla tierna
- ¼ pimiento rojo
- ¼ pimiento verde
- Cilantro opcional

Para la limoneta

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta

Preparación

1. Pica todas las verduras y frutas en cuadrados pequeños y reserva.
2. Cocina la quinua durante 12 minutos en el agua. Deja enfriar y mezcla con las verduras cortadas.
3. Para realizar la limoneta, mezcla el aceite con el jugo de limón. Agrega sal y pimienta.
4. Condimenta la quinua con la limoneta. Coloca en un plato la quinua, agrega las frutillas cortadas a la mitad o en cuartos, las cerezas laminadas y el durazno en gajos
5. Puedes colocar opcionalmente hojas de cilantro, perejil o ciboulette picado.



Foto de eastberkshire en Pixabay



Foto de Christian Wiediger en Unsplash

Alimentos de temporada otoño/invierno

Verduras

- Aceituna
- Acelga
- Ají
- Ajo
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Betarraga
- Brócoli
- Cebolla
- Cebollín
- Coliflor
- Endibia
- Hinojo
- Lechuga
- Palta
- Porotitos verdes
- Rábano
- Repollo
- Rúcula
- Zapallo

Frutas

- Caqui
- Clementinas
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Membrillo
- Naranja
- Nectarina
- Peras
- Plátano
- Uvas



6 personas

Cazuela de osobuco

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 6 trozos pequeños de osobuco o puedes usar asado de tira, pollo, pavo, etc.
- 2 litros de agua hervida
- 1 cebolla picada en cubitos
- 250 g de porotos verdes
- 6 trozos de zapallo camote
- 6 papas peladas cortadas a la mitad
- 1 cucharada de ají de color
- 1 zanahoria cortada en tiritas
- ½ pimiento morrón rojo cortado en tiritas
- 2 dientes de ajo picados
- 6 trozos de choclo
- Orégano
- Cilantro picado
- Sal
- Aceite

Preparación

1. En una olla, agrega aceite y calienta. Adiciona la cebolla, el ajo, el orégano y mezcla bien con una cuchara de madera hasta que la cebolla esté transparente. Incorpora el osobuco y dora por ambos lados.
2. Agrega el ají de color con la sal.
3. Agrega el agua hervida y tapa la olla para cocinar por 20 minutos, luego incorpora las papas y deja cocinar por 10 minutos más. Pasado el tiempo, agrega la zanahoria y el morrón para cocinar por otros 10 minutos a fuego medio-alto.
4. Finalmente, adiciona el arroz, el zapallo y los porotos verdes. Prueba el sabor y cocina por 15 minutos hasta que el arroz esté cocido.
5. Sirve la deliciosa receta de cazuela de osobuco en un plato de greda con un poco de cilantro encima para decorar.

Carbonada

Estación: otoño/invierno

4 personas

Ingredientes

- 1 ½ tazas de carne molida
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo cortado finamente
- ½ cebolla cortada finamente
- 1 cucharadita rasa de ají de color
- ½ cucharada de orégano seco
- 6 papas peladas y cortadas en cubos pequeños (2 ½ tazas)
- ¼ kg de zapallo pelado y cortado en cubos pequeños (2 tazas)
- 2 zanahorias peladas y picadas en cubos pequeños
- ¼ kg de porotos verdes deshilados y cortados de 1 cm (1 ½ taza)
- ¼ kg de arvejitas desgranadas frescas o congeladas (1 taza)
- 1 choclo fresco picado o una taza de choclo congelado
- 1 ½ litro de agua caliente
- ½ taza de arroz
- Cilantro cortado finamente

Preparación

1. Calienta en una cacerola las 2 cucharadas de aceite y sofríe la carne con el ajo cortado finamente, añade la cebolla y condimenta con el ají color y orégano. Agrega todas las verduras de una vez, sofríe durante 3 a 5 minutos para impregnar bien los sabores.
2. Vierte de inmediato el agua caliente, remueve y cocina semi-tapado a fuego medio durante 4 minutos, revolviendo de vez en cuando. Luego agrega el arroz y cocina nuevamente durante 15 a 20 minutos, hasta cocer el arroz completamente.
3. Una vez lista, verifica los condimentos y sal, si es necesario. Retira del fuego y sirve inmediatamente.



Crema de zapallo

6 personas

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 1 kg zapallo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca picada
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- 6 tazas de caldo de pollo o verduras
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Calienta el aceite en una cacerola de buen tamaño.
2. Añade la cebolla, el ajo, el comino y los tomates, cocina hasta que las cebollas estén suaves, por unos 5 minutos.
3. Agrega el caldo de pollo o verduras y haz hervir.
4. Luego, incorpora los trozos de zapallo o calabaza y haz hervir nuevamente, reduce la temperatura y cocina a fuego lento hasta que los pedazos de zapallo estén suaves, aproximadamente 25-30 min.
5. Deja que la sopa se enfríe para poder licuar hasta obtener una crema espesa, si le falta líquido, agrega un poco más de caldo o agua y si quieres hacerla un poco más contundente, agrega un poco de crema de leche.
6. Añade sal y pimienta a gusto.

Puedes añadir las especias y hierbas que quieras o incluso otros ingredientes como maní tostado, almendras tostadas, hojas de perejil o cilantro etc.



Foto de Tina Vanhove en Unsplash



Foto de Julia Kicova en Unsplash

Crema de coliflor

6 personas

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 1 kg coliflor
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de leche
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

1. Corta la coliflor y sus tallos en trozos grandes y cocina todo al vapor durante 10 minutos o hasta que estén suaves, si no tienes vaporera, puedes cocinarla en agua o en un recipiente tapado en el microondas.
2. Mientras, calienta el aceite en un sartén y cocina los ajos a fuego medio hasta que se doren y reserva.
3. Coloca la coliflor cocinada en un bol grande junto con el aceite, los ajos y el resto de los ingredientes. Tritura la mezcla en una licuadora o con un triturador de mano.
4. Si no quieres usar aceite, puedes cocinar los ajos en caldo de verduras o agua y añadir 1 o 2 cucharadas de leche o de caldo al bol grande, para que la mezcla esté más líquida.
5. Sirve y disfruta en familia.

Puedes agregar cubitos de queso de cabra y cebollín picado, queso azul, almendras tostadas o maní.



6-8 personas

Ensalada de betarragas y lentejas

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 400 g de betarraga
- 400 g de lentejas cocidas
- 12 hojas de lechuga
- 12 nueces

Para la vinagreta

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de jerez (puedes usar vinagre de vino tinto)
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal
- Pimienta negra

A esta ensalada, tan versátil, puedes agregar mariscos, frutos secos e incluso pedacitos de manzana verde.

Preparación

1. Lava y pon a cocer las betarragas en agua con sal durante 40 minutos aproximadamente.
2. Escurre las betarragas, quita las cáscaras y corta en dados pequeños.
3. Cocina las lentejas en agua con hojas de laurel. Cuando estén cocidas, elimina el agua y reserva las lentejas.
4. Lava las hojas de lechuga, seca y corta en tiras.
5. Luego, corta las nueces en trozos no muy pequeños.
6. Agrega en una ensaladera la lechuga cortada, las lentejas, los dados de betarraga, las nueces picadas y mezcle bien todo.
7. En un frasco de cierre hermético incorpora todos los ingredientes de la vinagreta, cierra bien y agita con fuerza hasta que emulsione.
8. Reparte la ensalada en los platos y aliña con la vinagreta preparada.



4 personas

Ensalada de hinojo

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 1 bulbo de hinojo
- 1 manzana
- 2 tallos de apio
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- Ralladura de 1 limón
- Sal
- Pimienta recién molida
- Un poco de cebollín

Preparación

1. Limpia bien el hinojo y corta la parte blanca en láminas finas. Reserva las hojas verdes.
2. Pela y corta la manzana en rodajas finas. Lava el apio y corta en cuadraditos.
3. Mezcla el hinojo, la manzana y el apio en un bol.
4. Prepara una vinagreta con el aceite, el jugo de limón, un poco de sal, pimienta y mezcla bien.
5. Aliña la ensalada con la vinagreta y añade al final la ralladura de limón y las hojitas verdes del hinojo picadas.

Esta ensalada fresca acompaña muy bien pescados y mariscos.

Lasaña de berenjena (lasaña sin pasta)

Estación: otoño/invierno

6 personas

Puedes hacer este plato un poco más barato aumentando la cantidad de cebolla en la preparación.



Ingredientes

- 2 unidades de berenjena
- 400 g de carne molida
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 3 tomate
- ½ vaso de vino tinto
- ½ taza caldo de carne
- Tomillo seco a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- Queso parmesano

Para la salsa bechamel

- 25 g de harina
- 25 g de mantequilla
- ½ litro de leche

Preparación

1. Comienza cortando las berenjenas en láminas. Ponlas con un poco de sal sobre un papel absorbente, para que recoja el agua que suelten y así las berenjenas no tengan ningún gusto amargo. Después pon a freír ligeramente y reserva.
2. Por otra parte, corta la cebolla y la zanahoria en cuadraditos pequeños y sofríe en un sartén. Cuando estén bien cocidas, añade los tomates muy picados y deja que se cocinen en el sartén hasta obtener un buen sofrito.
3. Fríe ligeramente la carne picada en un sartén y agrega la salsa de tomate hecha previamente e incorpora el tomillo, el vino y el caldo, dejando que se cocine durante unos 10 minutos, hasta que no quede nada de líquido.
4. Finalmente, haz una salsa bechamel, mezclando en un sartén 25 g de harina y 25 g de mantequilla. Cuando todo empiece a tomar un poco de color, agrega ½ litro de leche poco a poco, revuelve hasta que esté bien espeso.
5. En una fuente coloca una capa de berenjenas laminadas, luego sobre estas la mezcla de carne y sobre esta, otra capa de láminas de berenjena y volvemos a cubrir con la carne, aplastando un poco con el dorso de la cuchara para que quede bien compacta.
6. Finalmente, cubre con bechamel, espolvorea con queso rallado.
7. Lleva la fuente al horno por 20 minutos a 160ºC y gratina 3 minutos a 220ºC.

Carne al horno con papas

Estación: otoño/invierno

4 personas

Ingredientes

- 4 unidades de papas (puedes usar papas nativas)
- 500 g de carne cortada en cubos (elige la que te guste)
- 2 unidades cebolla
- 2 unidades de ajo
- 2 unidades de zanahoria
- 2 hojas de laurel
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 taza de caldo de carne
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra



Foto de timolina en Freepik

Preparación

1. Pela las zanahorias y papas. Corta las zanahorias en rodajas y las papas en cuadrados medianos.
2. Pica las cebollas y los ajos.
3. Dora la carne salpimentada en una olla con aceite, una vez que esté bien dorada saca de la olla y reserva.
4. En la misma olla agrega un poco más de aceite y sofríe el ajo un par de minutos.
5. Añade la cebolla, sal y pimenta. Baja el fuego y cocina entre 5 y 8 minutos.
6. Incorpora la zanahoria, sofríe 5 minutos y añade la salsa de tomate.
7. Agrega la carne, las hojas de laurel y el caldo.
8. Tapa y deja que se cocine, al menos durante 45 minutos.
9. Agrega las papas y cocina 15 minutos más, hasta que las papas estén cocidas y la carne suave.



4 personas

Pescado al vapor con verduras de la estación:

Estación: otoño/invierno



Ingredientes

- ½ berenjena cortada en tajadas delgadas
- 4 filetes de pescado (el que te guste)
- 1 taza de brócoli en arbolitos pequeños
- 4 porotos verdes sin tallo, partidos a lo largo por la mitad
- 1 taza de coliflor en arbolitos pequeños
- 1 limón cortado en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva (14 g)

Preparación

1. Calienta el horno a 180°C, 30 minutos antes de la preparación.
2. Sazona los filetes con sal y pimienta (puedes usar las especias que gustes).
3. Acomoda las tajadas de berenjena en una hoja de papel mantequilla. Sobre los vegetales, pon un filete de pescado y encima de cada uno distribuye brócoli, coliflor, porotos verdes y dos rodajas de limón.
4. Repite el proceso con los otros tres filetes, todo en partes iguales. Por último, agrega aceite de oliva encima.
5. Cierra cada hoja de papel, como envolviendo un regalo, colócalas sobre una bandeja para horno y cocina de 8 a 10 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido.
6. Retira del horno y luego abre cuidadosamente, porque saldrá vapor muy caliente de su interior y estará listo para comer.

Esta receta puede hacerla en cualquier estación con verduras de temporada y con cualquier pescado.





Charquicán

Estación: otoño/invierno

5 personas

Puedes acompañar con un huevo frito y ensaladas varias.

Ingredientes

- 2 pizcas de pimienta negra
- 1 zanahoria cortada en cubos
- 5 papas medianas peladas y partidas en cuartos
- 2 tazas de zapallo cortado en cubos
- ½ taza de choclo
- ½ taza arvejas
- 1 zapallo italiano mediano cortado en cubos
- ½ kg de porotos verdes partidos
- ¼ paquete de espinacas o acelga cortada en trozos pequeños 50 g

Preparación

1. Calienta en una olla el aceite y sofríe la carne molida condimentada con la paprika, orégano y pimienta. Agrega la zanahoria con las papas y el zapallo.
2. Vierte una taza de agua caliente, cocina a fuego medio y con la olla tapada durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta avanzar la cocción de los ingredientes.
3. Agrega el choclo con las arvejas, el zapallo italiano y los porotos verdes. Cocina nuevamente durante 8 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Agrega la espinaca cortada en trozos y termina de cocinar 5 minutos más. Rectifica la condimentación y tritura levemente las papas con el zapallo de manera irregular, así quedaran pedazos enteros al momento de servir.

Arroz con alcachofas

Estación: otoño/invierno

4 personas

Puedes agregar perejil, cilantro, frutos secos tostados, etc.



Ingredientes

- 320 g de arroz
- 3 tazas de agua o caldo de verduras
- 6 alcachofas
- 1 cebolla mediana
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 100 g de tocino
- ½ limón
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- Agua
- Aceite
- Sal
- Perejil

Preparación

1. Pela y pica la cebolla y el puerro finamente. Sofríe en una olla con un chorrito de aceite.
2. Pela la zanahoria, corta en rebanadas e incorpora a la olla, sazona y cocina hasta que queden un poco doradas.
3. Corta el tocino en cuadraditos, añade y sofríe un poco.
4. Pela las alcachofas y córtalas en cuartos (a medida que las vayas pelando, colócalas en un bol con agua y limón). Luego, agrégalas a la olla y cocínalas un poco.
5. Añade la salsa de tomate y el arroz. Mezcla bien todos los ingredientes.
6. Cubre con agua o caldo de verduras (3 tazas), sazona y cocina durante 18 a 20 minutos.
7. Revisa el punto de sal. Cubre con un paño limpio y deja que repose durante 4 a 5 minutos.

Empanadas de cochayuyo y queso de cabra

5 personas

Estación: otoño/invierno



Ingredientes

- 1 taza de cochayuyo cocido
- 1 cebolla en cuadraditos
- ½ taza de leche
- 60 g de queso de cabra (puedes usar cualquier queso que te guste)
- 1 cucharada de harina
- ½ pimentón verde en juliana
- 1 cucharada de mantequilla
- 5 masas de empanadas medianas
- Ají color, orégano, comino, merquén o las especias que más te gusten

Preparación

1. Sofríe la cebolla en aceite y calienta por aproximadamente 3 minutos. Agrega los aliños.
2. Agrega el cochayuyo, el pimentón y cocina por 5 minutos.
3. Por otro lado, calienta la leche y la mantequilla. Incorpora la harina disuelta en un poco de leche y revuelve hasta obtener una consistencia espesa. Junta todo esto con la preparación anterior e incorpora el queso a la mezcla antes de retirar del fuego.
4. Lleva al refrigerador y cuando la preparación esté fría, rellena los discos de masa.
5. Una vez rellenos, puedes hornear las empanaditas.

Guiso de papas y algas

4 personas

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 30 g de luche fresco
- 20 g de cochayuyo cocido
- 200 cc de caldo de algas (guarda el caldo de cocción del cochayuyo)
- 120 g de papas en dados
- ½ tomate en cuadros sin cáscara
- 1 cucharadita de cilantro
- 50 g de arvejas frescas
- 40 g de cebolla en cubos pequeños
- 50 cc de vino blanco
- Sal de mar
- Ají color
- Orégano a gusto
- Aceite de oliva

Puedes usar de acompañamiento de pescados y carne o simplemente con un huevo.

Preparación

1. Pon a cocer las papas cortadas y las arvejas por separado durante 3 minutos y reserva.
2. Calienta un sartén con aceite de oliva y dora la cebolla. Agrega el tomate y cocina por 2 minutos más.
3. Adiciona vino blanco, hasta que se reduzca.
4. Agrega las papas y el caldo de algas, cocina por 4 minutos, cuidando de que no quede muy seco, en caso necesario agrega más caldo. Luego añade las arvejas y algas a la mezcla anterior, cocina por 1 minuto más y retira del fuego.
5. Sirve con la preparación, espolvoreando cilantro fresco.





6 personas

Chancho en piedra

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 3 tomates bien maduros
- 3 dientes de ajo
- 1 ají verde (de preferencia ají cristal)
- 6 granos de pimienta negra
- Sal de mar machacada a gusto
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación

1. Lava, quita la cáscara y corta un poco los tomates, solo para que sea más fácil machacarlos. Reserva.
2. Lava el ají verde, quita la parte del medio del ají (solo si quieres que sea menos picante) y retira las semillas.
3. En un mortero (ojalá de piedra), agrega la sal y los dientes de ajo. Comienza a moler hasta formar una pasta. Incorpora la cucharada de aceite, el ají verde y sigue machacando.
4. Continúa con el tomate y tritura hasta formar una salsa. Rectifica la sazón. Añade más aceite, si es necesario.
5. Sirve en la misma piedra. Puedes usarlo para acompañar una carne mechada con papas cocidas o simplemente con un pan tostado.

Ceviche de lentejas

6 personas

Estación: otoño/invierno

Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 2 tomates grandes cortado en cubitos
- 1 palta grande (cortada en cubitos)
- ½ cebolla morada (picada fina)
- 1 diente de ajo (picado fino)
- ½ ají verde (picado fino)
- ¼ taza de cilantro (picado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- El jugo de 4 limones
- Sal y pimienta

Preparación

1. Deja remojando las lentejas la noche anterior.
2. Escurre las lentejas y pon a cocer en una olla con abundante agua hirviendo a fuego medio, durante 20 a 25 minutos.
3. Escurre las lentejas y deja enfriar.
4. Luego, previa limpieza y sanitización de las verduras, pica en cubitos el tomate, la palta, la cebolla morada, los dientes de ajo y el ají verde.
5. El cilantro pícalo fino y agrega las lentejas, una vez frías. Incorpora las verduras junto al aceite y jugo de limón. Agrega la sal y pimienta que gustes y lleva al refrigerador por unos 20 minutos. Sirve frío, en pocillos pequeños o bien acompaña con tostaditas de pan con un toque de orégano.



Hummus de garbanzos

Estación: otoño/invierno

6 personas

Ingredientes

- Agua o el caldo de cocción de los garbanzos
- 400 g de garbanzos cocidos
- 2 dientes pequeños de ajo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón picado
- 1 ramita de cilantro
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Jugo de un limón
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

1. Deja remojando los garbanzos la noche anterior.
2. Escurre el agua de remojo y somete a cocción los garbanzos por al menos 30 minutos en abundante agua hirviendo.
3. Una vez cocidos, escurre y reserva el agua de los garbanzos para utilizar en la elaboración del hummus.
4. Pela los ajos y agrega a los garbanzos.
5. Exprime los limones.
6. Lleva a una procesadora los garbanzos, los dientes de ajo, la ramita de cilantro, comino, el jugo de limón, el pimentón, aceite de oliva y agrega el agua de cocción de los garbanzos para dar una consistencia de pasta.
7. Incorpora su toque de pimienta y sal.
8. Sirve y acompaña de un crujiente pan pita o utilízalo como aderezo en ensaladas frescas o para compartir en picoteos con verduras.



Foto de Nicholas Barbaros en Unsplash

RECETAS REGIONALES

Típico de Calama y San Pedro de Atacama



Foto de Pablo García Saldaña en Unsplash



6-8 personas

Patasca

Guisado ancestral atacameño

Ingredientes

- 300 g maíz (2 tazas)
- 150 g cordero (1 taza)
- 150 g pata de vacuno (2 tazas)
- 60 g materia grasa
- 100 g cebolla (1 taza)
- 100 g zanahoria (1 taza)
- 50 g pimentón (media taza)
- 120 g zapallo camote (1 taza)
- 3 g ajo (1 cucharadita)
- 1 ají de color (media cucharadita)
- 1 g comino (media cucharadita)
- 2 g de sal
- 2 litros de agua



Preparación

1. El maíz está seco, por lo tanto, se debe hidratar del día anterior mínimo doce horas.
2. Cambia el agua y agrega a una olla, junto con la pata de vacuno, un poco de sal. Cocina por lo menos tres horas hasta que la pata quede muy blanda y el grano de maíz se reviente. Este proceso se puede realizar en una olla de presión, para acortar el tiempo, aunque no es lo tradicional, ayuda bastante.
3. En otra olla agrega el aceite, cebolla, ajo, zanahoria, pimentón y el cordero. Todos estos ingredientes en cubitos pequeños para hacer un buen sofrito, incorpora los condimentos y revuelve.
4. Saca la pata de vacuno y corta en trozos pequeños. Luego agrega de nuevo a la olla de la cocción del maíz al igual que el sofrito.
5. Corta el zapallo en trozos de 2x2 y agrega a la olla principal. Con la cocción prolongada debe ir dando consistencia, al igual que el maíz y la pata de vacuno. Se debe rectificar el sabor y su consistencia debe quedar de guiso, no tan espeso. Finalmente, agrega cilantro al momento de servir.

RECETAS REGIONALES

Típico del Pueblo de Río Grande, Socaire, Caspana, Toconce





Podemos reemplazar la carne de cordero por la de vacuno, las papas moradas por papas blancas y la manteca por algún aceite.

Guiso de habas atacameño

6 personas

Ingredientes

- 100 g carne de cordero (1 taza)
- 20 g de grasa (2 cucharaditas)
- 2 g ajo (1 cucharadita)
- 200 g papa morada (2 tazas)
- 50 g cebolla (media taza)
- 50 g zanahoria (media taza)
- 100 g choclo (1 taza)
- 300 g habas (3 tazas)
- 1 g ají de color
- 1 g de orégano
- 1 g de sal
- 300 cc agua (2 tazas)

Preparación

1. Corta la carne en cubos medianos y pica el ajo muy fino.
2. Precalienta una olla, agrega la materia grasa, el ajo, la carne, la cebolla picada fina y los condimentos, sofríe hasta que todos los ingredientes tengan un color dorado.
3. Ralla la zanahoria y el choclo y junta en la olla. Sigue sofriendo.
4. Agrega las papas y el agua, cocina por 20 minutos aproximadamente o hasta que la papa esté blanda. Por último, agrega las habas ya peladas en crudo y cocina por alrededor de 20 minutos. Rectifica la sal.
5. Todos los ingredientes deben dar consistencia de guiso cremoso, sirve caliente.



RECETAS REGIONALES

Típico de la Región del Maule



Foto de Thomas Griggs en Unsplash

Plateada con papas cocidas

Ingredientes

6 personas

- 1 kg de plateada
- 1 kg de papas
- 2 cebollas (corte pluma)
- 2 zanahorias (cortadas en rodajas)
- 1 litro de vino tinto
- ¼ taza de vinagre de vino
- 1 litro de agua
- 1 hoja laurel
- 1 ramita orégano (fresco)
- 1 cucharada de aceite
- Sal y pimienta

Preparación

1. En un sartén con aceite, dora la carne por todos lados y retira del sartén. A continuación, añade al sartén las cebollas, las zanahorias y el vino tinto. Cocina por 5 o 6 minutos, agrega la hoja de laurel y la ramita de orégano, condimenta con sal y pimienta.
2. Coloca la preparación en una fuente de horno (puede ser en una olla) junto con la carne. Cubre todo con el agua y el vinagre, hornea a fuego lento por 4 horas, removiendo la preparación de vez en cuando. Una vez transcurrido ese tiempo, retira la carne y tritura los ingredientes restantes hasta obtener una salsa homogénea.
3. Mientras la carne se está cocinando en el horno, pela y cocina unas papas en abundante agua hasta que, al pincharlas con un cuchillo, se atraviesen con facilidad.
4. Finalmente, sirve la carne cortada en láminas junto con las papas cocidas y su salsa.



Cazuela de pava con chuchoca

Ingredientes

4 personas

- 1 cucharada de aceite
- 4 presas de pavo
- ½ cebolla cortada en dos
- ½ unidad de pimentón rojo
- 2 dientes de ajos pelados
- 1 zanahoria pelada y cortada a lo largo
- ½ cucharita de orégano
- 1 cucharadita de ají color (paprika)
- Sal y pimienta a gusto
- 4 papas
- 4 trozos de zapallo camote
- 4 trozos de choclos (maíz) (1 choclo partido en dos o 3)
- 1 rama de perejil
- 1 cucharadita de perejil picado
- ¾ taza de porotos verdes picados
- 3 o 4 cucharadas de chuchoca (maíz molido)

Preparación

1. En una olla calienta el aceite y dora las presas de pavo. Retira.
2. En ese mismo aceite fríe la cebolla y ajo por 2 minutos.
3. Agrega las presas de pavo, pimentón, zanahorias y sazona con sal, pimienta, ají color, orégano, rama de perejil y añade 1 ½ litros de agua caliente aproximadamente. Cocina por unos 20 minutos.
4. Reduce el fuego a temperatura media y añade las papas enteras peladas, trozos de zapallo, choclos y cocina por unos 15 minutos, añade los porotos verdes y cocina por unos 3 minutos más.
5. Luego, a fuego medio-bajo, añade la chuchoca en forma de lluvia, revuelve muy bien. Cocina unos 4 minutos más.
6. Sirve en un plato hondo con un trozo de pavo, 1 papa, 1 trozo de zapallo, 1 trozo de choclo, caldo con verduras e idealmente con perejil picado encima.

RECETAS REGIONALES

Típico de Isla de Pascua



Empanada de atún

6-8 personas

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite
- 2 cebollas, picadas finas
- 500 g de atún aleta amarilla (se puede reemplazar por salmón, corvina, vidriola), sin piel y en cubos pequeños
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta
- 6-8 discos de masa (te sugerimos revisar las recetas bases para masas disponible en este manual)
- Aceite para freír

Preparación

1. Prepara el pino de atún. En un sartén calienta el aceite a fuego medio y sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el atún, orégano, sal y pimienta. Cocina unos minutos a fuego medio, cuidando de no recocer el pescado. Retira del fuego y reserva.
2. Prepara la masa de las empanadas. Derrite la manteca en la leche (puedes cambiarla por agua). Sobre una superficie lisa, mezcla la harina con los polvos de hornear y haz una corona al centro. Mezcla todos los ingredientes, forma una masa y trabaja vigorosamente durante 5 minutos, hasta que esté suave y flexible.
3. Envuelve la masa en un paño de cocina para mantenerla tibia y deja reposar durante 15 minutos. Ojalá cerca de algún lugar tibio, ya que al enfriarse la masa es difícil de estirar.
4. Sobre una superficie lisa, extiende la masa con un uslero y corta discos del tamaño que desees. Al centro de cada disco coloca un poco de pino de atún, dejando un margen de borde. Sobre el pino de cada empanada, distribuye cubos de queso. Dobla la masa, formando un medio círculo y sella los bordes con un tenedor.
5. En una olla o sartén profundo calienta suficiente aceite a fuego medio y fríe las empanadas hasta dorar ligeramente. Retira y deja escurrir en papel absorbente. Sirve caliente.



Foto de Stephanie Morcinek en Unsplash



10 personas

Po'e

Ingredientes

- 10 plátanos maduros
- 250 g de zapallo o camote rallado fino
- 250 g de mantequilla o manteca blanda
- 2 tazas (400 g) de azúcar
- ½ taza de leche en polvo
- 3 tazas (420 g) de harina
- ½ taza de coco rallado.

Preparación

1. Calienta el horno previamente a 180°C.
2. Pela los plátanos y coloca en un bol. Con la ayuda de un tenedor tritúralos.
3. Añade el zapallo hasta que quede todo bien mezclado, incorpora la mantequilla y amasa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Agrega la harina, tamizada previamente, la leche en polvo, azúcar y el coco rallado y continúa mezclado hasta lograr que los ingredientes se hayan unificado.
5. Vierte la mezcla en el molde y lleva al horno a 180°C durante 1 hora aproximadamente o hasta notar que el bizcocho esté dorado.
6. Retira del horno y deja reposar por unos minutos.
7. Cuando esté a temperatura ambiente puedes desmoldar y separar en porciones.

RECETAS REGIONALES

Típico de Chiloé



Foto de Cristian Salinas Cisternas en Pexels

Cazuela de cordero con luche

6 personas

Ingredientes

- 6 trozos de cordero
- 6 papas medianas cortadas en cubos grandes
- 1 cebolla picada fina
- 3 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias
- 60 g de luche seco
- ¼ taza de aceite
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de orégano (molido)
- Cilantro picado fino
- Sal a gusto

Preparación

1. Lava cuidadosamente el luche seco y deja remojando por 12 horas, antes de utilizarlo en la preparación.
2. Cuando el luche esté hidratado, retira del remojo y reserva.
3. Lava y pica las 2 zanahorias en rodajas delgadas.
4. En una olla grande, coloca ¼ taza de aceite y cuando ya esté caliente, añade los 6 trozos de cordero y fríe hasta dorar bien por todos lados.
5. Retira la carne de la olla y la reservas en un plato aparte.
6. En la misma olla, y utilizando el mismo aceite, coloca la cebolla y el ajo ya picados, agrega el ají color y saltea a fuego mediano hasta que la cebolla quede transparente.
7. Agrega ahora la zanahoria picada en rodajas, los trozos de cordero que tenías reservados y la cucharadita de orégano seco molido.
8. Cubre la preparación con agua y sazona, agregando sal a gusto.
9. Cocina a fuego mediano por alrededor de 20 minutos y pasado ese tiempo añade las papas.
10. Continúa cocinando hasta que las papas estén blandas y agrega, entonces, el luche ya remojado y limpio.
11. Deja cocinar por unos 10 minutos más a fuego medio-bajo y finalmente retira la preparación del fuego.
12. Sirve caliente en pocillos individuales, espolvoreando con cilantro picado bien fino.



RECETAS REGIONALES

Típico de la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena



Foto de Bradley's Fish en Pexels

Chupe de centolla

6 personas

Ingredientes

- 1 bandeja de centolla (1 kg)
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimento rojo
- 300 g de pan rallado
- 1 tarro de crema grande
- 1 taza de vino blanco
- ⅛ de margarina
- ⅛ de queso laminado
- 250 g de queso rallado
- Sal a gusto

Preparación

1. Calienta el aceite en una olla.
2. Corta la cebolla en cuadritos, ajo, la mitad de pimentón y sofríe hasta que la cebolla quede transparente. Agrega la taza de vino blanco y cocina hasta que el líquido se evapore.
3. Desmenuza la centolla e incorpora a la olla.
4. Agrega la crema, pan rallado y el queso rallado, todo esto a fuego bajo y revuelve hasta obtener una pasta cremosa y espesa.
5. Coloca la mezcla en pocillos de greda y un cuadrito de queso laminado, espolvoreando un poco más de queso parmesano.
6. Hornea entre 180°C a 200°C por 10 a 12 minutos o hasta que esté gratinado.

Puedes guardar unas patas de centolla para decorar y agregar hojas de perejil para decorar.



Foto de Daniel Arroyo en Unsplash

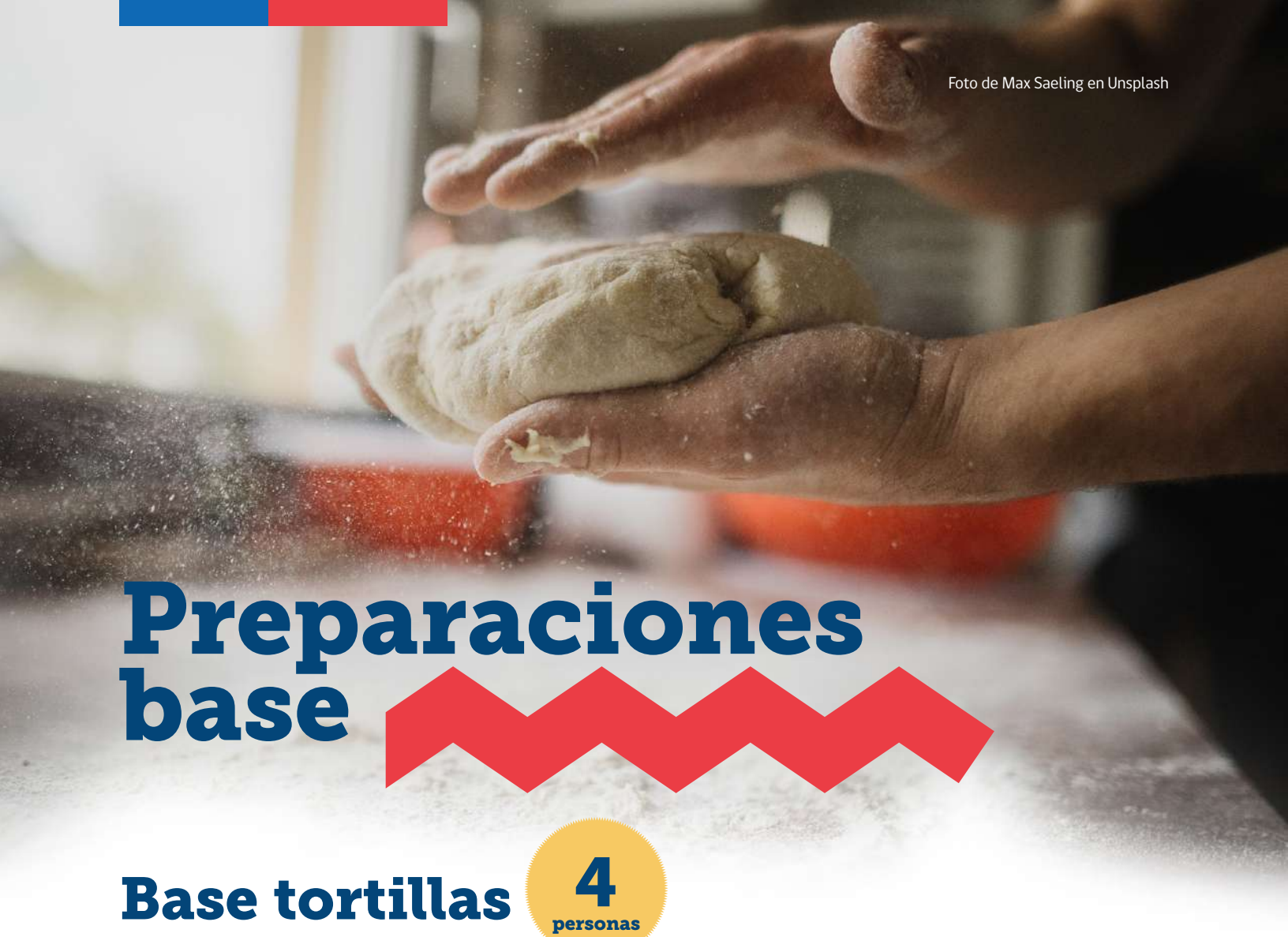


Foto de Max Saeling en Unsplash

Preparaciones base

Base tortillas

4 personas

Ingredientes

- 1 kg de papas
- 1 unidad de cebolla
- 5 unidades de huevos
- Aceite
- Sal a gusto

Esta receta sirve para preparar diferentes tortillas, solo debes reemplazar las papas por la verdura que desees.

Preparación

1. Pela y corta la cebolla en cuadros pequeños.
2. Una vez picada la cebolla, sofríe en un sartén con un poco de aceite.
3. Mientras se cocina la cebolla, pela y corta las papas en láminas de ½ cm. Cocina en una olla con abundante agua hirviendo, hasta que la papa esté suave pero no recocida. También puedes cocinarla en cortes más gruesos. Saca con ayuda de un colador y deja escurrir unos minutos.
4. Cuando la cebolla esté transparente aparta del sartén (si vas a hacer una tortilla de hojas de verduras como espinaca, acelga, apio, etc., este es el momento donde debes agregarlas a la olla y cocinar hasta que se ablanden).
5. Pon la cebolla dorada en un bol grande y añade las papas.
6. En otro bol, bate los huevos con un poco de sal. Una vez batidos, agrega los huevos en el bol, donde están las papas y la cebolla. Mezcla. Si lo deseas, puedes añadir un poco más de sal.
7. Para cocinar la tortilla, pon a calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente de aproximadamente 24 centímetros de diámetro. Vierte en el sartén el contenido del bol. Cocina durante unos minutos a fuego medio.
8. Con la ayuda de un plato, voltea la tortilla. Sigue cocinando otros pocos minutos por el otro lado. Si lo deseas, puedes voltear la tortilla varias veces para controlar mejor el proceso de cocción. Una vez que la tortilla esté dorada por ambos lados, sirve sobre un plato.



Masas empanadas

Ingredientes

(10 a 15 unidades, dependiendo del tamaño que las hagas)

- 1 kg de harina
- 200 g de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de sal
- 1 unidad de huevo
- ½ litro de leche

Preparación

1. Derrite la manteca en la leche (puedes cambiar por agua).
2. Sobre una superficie lisa, pon la harina y haz una corona al centro. Mezcla todos los ingredientes.
3. Forma una masa y trabájala vigorosamente durante 5 minutos, hasta que esté suave y flexible.
4. Envuelve la masa en un paño de cocina para mantenerla tibia y deja reposar durante 15 minutos, ojalá cerca de algún lugar tibio, ya que al enfriarse la masa es difícil de estirar.
5. Sobre una superficie lisa, extiende la masa con un uslero y corta discos del tamaño deseado.



Foto de fahrwasser en Freepik

Base de hamburguesa de legumbres

Ingredientes

- 500 g de lentejas cocidas
- Una pizca de sal
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- Especias variadas (pimienta negra, orégano, las que te gusten)
- Caldo de verduras
- Aceite
- Pan rallado o harina de trigo

6 personas

Preparación

1. Con una licuadora tritura las lentejas hasta que quede una masa homogénea y añade una pizca de sal.
2. Mientras, pon a calentar un sartén con un poco de aceite, corta y pica todas las verduras e incorpora al sartén y sofríe a fuego medio.
3. Cuando empiece a tener un aspecto dorado, añade las lentejas a la sartén, mezcla y deja calentar un minuto. Si está muy seco usa un poco de caldo para formar una pasta compacta.
4. Apaga el fuego y lleva todo a un bol.
5. Con las manos mojadas toma un trozo de la masa y da forma de hamburguesa o croqueta.
6. Puedes pasarlas por pan rallado, esto es opcional, pero te ayudará a tener unas hamburguesas más crujientes y consistentes, que no se desarmarán al momento de freír (puedes agregar un huevo crudo al momento de hacer la masa, esto también te ayudará a que no se rompan).
7. Puedes dejarlas reposar una noche entera en el refrigerador o 20 minutos en el congelador, para que queden más firmes y no se nos deshagan tan fácilmente.
8. Pon un poco de aceite a calentar en una sartén y cocina las hamburguesas hasta que tomen un aspecto dorado.



Recetas con frutas

Aguas saborizadas (NO JUGOS)

Estas recetas son bases y puedes cambiarlas por cualquier fruta que gustes, puedes incorporar té, menta, cedrón, boldo, etc. y hacer muchas variaciones, estos no son jugos y la cantidad de azúcar es menor que tomar un jugo de frutas. Además, ayuda a mantener la hidratación.

Agua de limón

1 litro

Ingredientes

- Jugo de 6 limones
- 1 litro de agua

Preparación

1. Agrega el jugo de limón y agita.
2. Añade el hielo y sirve fría.

Agua de frutilla y limón

2,5 litros

Ingredientes

- 1 taza de frutillas
- 8 tazas de agua
- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de jugo de arándano
- Hielo a gusto
- Limón amarillo en rodajas a gusto

Preparación

1. Licua las frutillas junto al agua
2. Sirve en una jarra con hielos la preparación anterior, agrega el jugo de limón amarillo, el jugo de arándano, las rodajas de limón, sirve y disfruta.

Agua de naranja y manzanilla

3 litros

Ingredientes

- 4 bolsitas de manzanilla
- 3 litros de agua
- 1 naranja
- Hielos para servir

Preparación

1. Coloca 4 tazas de agua en una olla junto a la manzanilla y las cáscaras de la naranja.
2. Deja que hiervan unos 5 minutos a fuego medio-bajo.
3. Pasa por un colador el agua de cocción y deja enfriar.
4. Agrega el agua restante y mezcla bien.
5. Corta la naranja sin piel en rodajas y agrégala al jarro. Refrigera para servir bien fría o sirve con hielos.

Postres

Mote con huesillos

Ingredientes

- 250 g de huesillos
- 200 g de azúcar granulada
- 1 cáscara de naranja o limón
- 100 g de chancaca
- 2 ramas de canela
- 3 clavos de olor
- 120 g de mote (trigo)
- 1 litro de agua

Preparación

1. Deja remojando los huesillos la noche anterior en un litro de agua.
2. Luego, pon a cocer en la misma agua del remojo, junto con la chancaca, la canela, la cáscara de limón o naranja y los clavos de olor.
3. Deja hervir y agrega el azúcar, dejando cocer durante 45 minutos a fuego suave.
4. Una vez completado el tiempo, retira la canela, las cáscaras y los clavos de olor y lleva la mezcla a un recipiente con tapa y déjala enfriar durante 5 horas o de un día para otro.
5. En una olla aparte, pon el mote con agua.
6. Cuando el agua hierva, cocina durante 10 minutos.
7. Apaga el fuego, cuela el mote y enfríalo bajo el chorro de agua fría y refrigera.
8. En un vaso largo, pon primero unas cucharadas de mote, luego los huesillos y llena el vaso con jugo.



Foto de Shadowmaster ra en Wikimedia



Referencias

1. Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Directrices Voluntarias del CSA Sobre los Sistemas Alimentarios y la Nutrición [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs2021/Documents/CFS_VGs_Food_Systems_and_Nutrition_Strategy_ES.pdf

2. Egaña D, Gálvez P, Rodríguez L, Duarte F. Policy Brief: Mejorar el acceso a alimentos saludables: Propuesta para transformar los ambientes alimentarios en Chile. 2022.

3. FAO. 2020. Frutas y verduras - esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. https://doi.org/10.4060/cb2395es

4. Ministerio de Salud. Manual de etiquetado nutricional de alimentos. Segunda edición. Santiago, Chile; 2019.

5. OMS. Malnutrición [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 23]. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

6. Rodríguez L, Egaña D, Gálvez P, Navarro D, Araya M, Carroza M, Baginsky C. Evitemos la inseguridad alimentaria en tiempos de COVID-19 en Chile. Rev. chil. nutr. vol.47 no.3 Santiago jun. 2020.

7. Ros G, Martínez C. Calidad y composición nutritiva de la carne, el pescado y el marisco en: Gil Hernández A. Tratado de Nutrición, tomo 2, (2010). Editorial Panamericana.

8. Sáez L, Torres V, Cáceres L. Caracterización de las ferias libres como canal de comercialización en la Región Región Metropolitana de Chile. 2010.

9. Talens Oliag Pau. Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. Nutr. Hosp. [Internet]. 2021 Feb [citado 2022 Jul 21] ; 38(1): 3-4. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100003&lng=es. Epub 26-Abr-2021. https://dx.doi.org/10.20960/nh.03536.

10. Toro M, Reyes A. (12 de abril de 2022). Consejos para el consumo de pescados y mariscos. https://inta.cl/consejos-para-el-consumo-de-pescados-y-mariscos/

11. Valenzuela R. Lácteos: Nutrición y Salud. Primera Edición, diciembre 2020.

12. Zacarías I, Speisky H, Fuentes J, González CG, Domper A, Fonseca L, Olivares S. Los Colores de la Salud, 3 verduras y 2 frutas al día. Ministerio de Agricultura, 5 al día, INTA Universidad de Chile. Chile, 2016. Inscripción Nº 260931, del Registro de propiedad intelectual. 80 páginas.

13. Los Sistemas Alimentarios y la Nutrición [Internet]. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: http://www.fao.org/fileadmin/templates/cfs/Docs2021/Documents/CFS_VGs_Food_Systems_and_Nutrition_Strategy_ES.pdf

14. OMS. Malnutrición [Internet]. 2021 [cited 2021 Jul 23]. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

15. WHO. Healthy Diet: FACT SHEET N°394 [Internet]. 2018 [cited 2021 Apr 21]. Available from: https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394

16. FAO; IFAD; UNICEF; WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. [Internet]. ROME: FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO; 2021 Jul [cited 2021 Jul 23]. Available from: http://www.fao.org/documents/card/en/c/cb4474en

17. FAO y OMS. DIETAS SALUDABLES SOSTENIBLES- PRINCIPIOS RECTORES [Internet]. Roma; 2020 [cited 2021 Jul 23]. Available from: https://doi.org/10.4060/ca6640es

18. 18. FAO y OMS. 2020. Dietas saludables sostenibles - Principios rectores. Roma. https://doi.org/10.4060/ca6640es



Foto de Elaine Casap en Unsplash

Colaboradores

Equipo científico
Andrés Muñoz-Sáez
Camila Corvalán Aguilar
Carlos Márquez Jara
Carmen Gloria González González
Cecilia Albala Brevis
Emilio Santana Soto
Gabriela Lankin Vega
Jorge Pérez Quezada
Lorena Letelier Valdivia
Manuel Canales Cerón
Marcela Romo Marty
Moisés Sandoval González
Omar Porras Espinoza
Ricardo Pertuzé Concha

Equipo técnico MINSAL
Álvaro Flores Andrade
Andrea Rivera Belmar
Andrea Schain Escaff
Carolina Marabolí Núñez
Cristian Cofré Sasso
Cristina Leyton Blanca
José Miguel Ayala Riquelme
Lisette Yantén Vergara
Luisa Kipreos García
Mabeling Lam Vega
Marcelo Ulloa Bello
Patricia Zamora Valdés
Paula Moreno Campos
Paulina Chávez del Despósito
Paulina Urra Sánchez
Rodolfo Rivers Matamala
Yilda Herrera Figueroa

Ministerio de Salud
Carla Bonatti
Cettina D'Angelo
Laysa González
Paulina Urrutia
Alejandro Parada
Dayann Martínez
Ricardo Martínez
Ricardo Molina
Nathalie Silva
Pamela Muñoz
Melanie Paccot
Carolina Mendoza
Andrea Bravo
Departamento de Promoción de la Salud y Participación Ciudadana

Organismos del Estado
ACHIPIA, Ministerio de Agricultura
Fundación INTEGRA
JUNAEB, Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas
JUNJI, Junta Nacional de Jardines Infantiles
SAG, Ministerio de Agricultura
Secretaría Ejecutiva Elige Vivir Sano del Ministerio de Desarrollo Social
Subsecretaría de Pesca y Acuicultura

Organismos internacionales
UNICEF, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Grupos de la sociedad civil
Acción Consumidores
ARDEC
CONADECUS
Olla común "Comedor Solidario" de Antofagasta
Olla común "Alcanza para todos" Región Metropolitana
Olla común "El apañe" de Coquimbo
Olla común "La resistencia" de Valparaíso
Olla común "Nueva Los Lobos" Región del Biobío
OTD Chile
Vega Central de Santiago
ASOF CG, Confederación Gremial Nacional de Organizaciones de Ferias Libres
Corporación 5 al Día Chile

Equipo de coordinación
Cecilia Soto Jiménez
Paula Sierra Alta



Fundamentos teóricos

INTA
Universidad de Chile
Alejandra Ortega Guzmán
Ángel Rincón Cervera
Ángela Jaramillo Ospina
Carmen Gloria González González
Cecilia Algarín Crespo
Fernando Pizarro Aguirre
Fernando Vio del Río.
Francisco Pérez Bravo
Igor Pacheco Cruz
Manuel Olivares Grohnert
Martin Gotteland
Miltha Hidalgo Mattassi
Paola Navarrete Wallace
Patricio Peirano Campos
Universidad San Sebastián
Yarella Pizarro Álvarez
Samuel Durán Agüero

Facultad de Medicina
Universidad de Chile
Daniel Egaña Rojas
Lorena Rodríguez Osiac
Loreto Villanueva Pabón
Luis Michea Acevedo
Marcela Araya Bannout
Patricia Gálvez Espinoza
Rebecca Michelle Kanter
Rodrigo Valenzuela Báez
Sandra López Arana

Facultad de Ciencias Agronómicas
Universidad de Chile
Marcos Mora González
Ruth Paz F
Sofía Boza Martínez

Facultad de Ciencias Sociales
Universidad de Chile
Carolina Franch Maggiolo

Universidad Mayor
Johana Soto Sánchez

Glasgow University
Carlos Celis Morales
Fanny Petermann Rocha

Universidad de Santiago de Chile
Ernesto Guzmán Castro

Universidad de la Frontera
Erick Díaz Bustos

Universidad de Salamanca
Carolina Sciolla Mateluna

Universidad Europea de Madrid
Luisa Andrea Solano Pérez

University of North Carolina
Fernanda Mediano Stoltze

Universidad de O'Higgins
Cristina Hernández

Universidad de Playa Ancha
Mirta Crovetto Mattassi

Todos nuestros agradecimientos a todas las personas que participaron en el proceso de elaboración de las guías alimentarias, como manipuladoras de alimentos, pescadores, cultores indígenas, migrantes, vendedores, dueñas de casa, profesionales del área de las comunicaciones, de la salud, de las ciencias sociales, agricultores, feriantes, campesinos, profesores, madres, padres, niños, niñas, adolescentes, personas mayores y todas aquellas personas que aportaron con su sabiduría e historia.

Diseño y diagramación
Mamarracho Comunicaciones

Ilustraciones
Marli "La Milagrosa" Ramos

Guías Alimentarias para Chile

Las condiciones actuales de la salud alimentaria chilena imponen desafíos urgentes que deben ser abordados en profundidad; los actores fundamentales convocados a esta tarea son los espacios de socialización elemental, la familia, los establecimientos educacionales, las universidades, los centros de salud, las organizaciones gubernamentales, civiles y sociales que son un facilitador de instancias, así como también, programas y políticas orientadas a promover hábitos saludables familiares, pertinentes a la realidad social y cultural de la población y al diverso territorio.

En la actualidad, las guías alimentarias pueden tomar su lugar propio, junto a otras guías agrícolas y/o de participación social. La reflexión es continua y va desde lo específico a lo total, teniendo presente que el cambio de prácticas requiere, por lo menos, renovar los votos con la alimentación, incorporando nuevamente aromas y sabores propios de la cultura y conscientes del ambiente.



Ministerio de Salud
Gobierno de Chile

UNIVERSIDAD DE CHILE
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos
Doctor Fernando Monckeberg Barros