



Ecuador

Difusión de recetas nutritivas



BUENAS PRÁCTICAS

EN ACCIÓN

La Historia

Antecedentes

Las familias vulnerables en Ecuador tienen en general una dieta poco diversa que es alta en consumo de carbohidratos y grasas de baja calidad así como pocas proteínas y micronutrientes esenciales para una vida sana.

Intervención

El PMA, junto con mujeres de varias comunidades de Carchi, Imbabura y Sucumbíos, trabajaron en la recopilación de recetas tradicionales mediante talleres participativos. Se analizó el valor nutricional de los alimentos, especialmente en cuanto a micronutrientes, y las prácticas más adecuadas de prepararlos para potenciar el valor nutricional en cada una de las recetas locales.

La compilación de recetas ayuda al PMA a difundir una muestra de la gran variedad de platos autóctonos existentes en Ecuador. Con esta iniciativa, el PMA apunta a preservar las prácticas de las comunidades, y los conocimientos ancestrales pasados de padres y madres a hijos e hijas. En la compilación se busca las recetas que contengan al menos tres grupos de alimentos, con lo que se asegura su valor nutricional.

Las recetas son ricas en micronutrientes y se preparan con productos locales y frescos, por lo cual los ingredientes son accesibles a esta población vulnerable. Para difundir ampliamente estas recetas tradicionales en la población urbana, propensa a abandonar las tradiciones culinarias, el PMA logró un acuerdo con el

Grupo El Comercio. Las recetas se publican gratuitamente en uno de los diarios más leídos en la capital, Últimas Noticias, que tiene una cobertura enfocada a barrios populares. Socios como OXFAM se unen a la iniciativa con otras recetas nutritivas.

Resultados

Esta iniciativa promueve la diversidad de la dieta de las familias ecuatorianas, poniendo a su disposición recetas que usan una gran variedad de grupos de alimentos. También sirve para destacar la diversidad de los platos tradicionales del Ecuador provenientes de las comunidades en las que se encuentra trabajando el PMA.

Lecciones Aprendidas

Comer mejor no significa variar completamente la alimentación, sino incluir productos nutritivos y combinar mejor los grupos de alimentos. Para combatir la malnutrición, el PMA ha diseñado proyectos sostenibles que evolucionan con las necesidades de sus participantes. Las recetas prácticas y nutritivas significan un paso más para lograr la meta de Hambre Cero.



Talleres participativos

Sopa de bolas de maíz

Micronutrientes/ Proteínas/ Carbohidratos

INGREDIENTES

- 1/2 onza de harina de maíz crujido
- 1 taza de caldo de leche
- 4 onzas de queso
- 1 lb de papas
- 6 hojas de col verde
- 1/2 taza de leche
- 1 tallo cebolla blanca
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 2 tallos de coliflor
- Sal

PREPARACIÓN

Calentar 2 litros de agua. Añadirlo con la cebolla, la zanahoria picada, el ajo y el cilantro y salear. Mover la hacha con el caldo y con la taza de leche caliente y saltar la masa. Formar bolas y llenar cada una con queso. Añadir la col y las papas picadas al caldo. Poner las bolas en las partes del caldo hirviendo. Cocinar hasta que las papas estén suaves. Añadir la leche y calentar.

Receta tradicional de la parte norte del país

CONSEJOS

- ¡Qué rico es el queso derretido con zanahoria blanca! Sale tan bueno que a veces ni se le pone el chorizo. La parte verde de la acelga nos da valor nutritivo, con hierro, vitamina A y fibra. Además ayuda a protegernos de enfermedades como la anemia, la tos o la bronquitis.
- El encurtido es especial: me lo enseñó una familia ecuatoriana para acompañar la fanesca y sirve bien en cualquier momento para dar color a las comidas.

Implementación

Paso 1

El PMA consulta y trabaja con mujeres de varias comunidades sobre recetas tradicionales y nutritivas, tomando en cuenta los platos autóctonos que prefiere la población.

Paso 2

El PMA encarga a una nutricionista la evaluación de estas recetas y su mejora para añadirles mayor valor nutricional. Una vez cumplido esto, la nutricionista colabora con las mujeres para probar y confirmar la calidad y sabor de cada receta.

Paso 3

Se necesita un medio a través del cual compartir estas recetas con el gran público. El PMA firma un acuerdo con el Grupo el Comercio, para su publicación en el diario Últimas Noticias, que circula principalmente en los barrios populares de Quito.

Paso 4

Cada 15 días, una escuela universitaria de gastronomía u otros socios preparan varios de los platos para que el periódico los pueda fotografiar. Las recetas y fotos se publican dos veces por semana en la prensa y muchas familias las coleccionan.

Alianzas

Mujeres participantes de los programas del PMA, Grupo el Comercio, Universidad de las Américas, OXFAM. Michelle O. Fried, la nutricionista que colaboró, ofrece varias de sus propias recetas nutritivas para completar el paquete.

Sostenibilidad

Las recetas de cocina no necesitan ingredientes ni aparatos complicados y su uso diario permite al PMA y sus socios influir de un modo positivo en la alimentación de los ecuatorianos. Aparte de la prensa, se publican en calendarios y otros materiales. El uso de alimentos producidos localmente asegura que las recetas sean adoptadas por el público, preservando al mismo tiempo tradiciones culinarias ancestrales.

“Una de las razones por las que la gente compra el periódico Últimas Noticias es llevarlo a la casa para que la familia del comprador lo vea. Y lo que interesa a la familia es la sección Vida Sana con temas de alimentación, ejercicios, etc.”

Marco Arauz, Director Adjunto, Últimas Noticias

Saludable y simple

Pescado con salsa de limón

Micronutrientes / Proteínas



INGREDIENTES

- 1 lb de filetes de pescado o 8 pescados enteros
- Poca sal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla dorada grande
- 1 ají picado, sin semillas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 huevo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de panela molida
- 1 taza de arvejas tiernas
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de anís
- 3 pimientos verdes
- 1 cucharada de culantro picado

PREPARACIÓN
 Añajar el pescado con jugo de limón y sal. Hacer un refrito con la cebolla, el ají y el ajo, hasta que está dorado. Añadir el pescado, cubrir con la mitad del refrito y cocinar a temperatura baja hasta que está opaco. Batir el huevo con el jugo de limón, 1/2 taza de agua y panela. Mezclar con los jugos del pescado, a temperatura baja, hasta que espese. No hervir. Añadir la arveja. Adornar el plato con el pimiento salteado.

Dulce de sambo

INGREDIENTES

- 1 sambo mediano mediano
- 3 bloques de panela
- 2 ramas de canela

PREPARACIÓN
 Preparar el sambo quitando las pepas y la cáscara con la parte dura debajo de la cáscara. Picarlo fino. Cocinarlo con casi media de agua y con los bloques de panela y la canela, hasta que el líquido vuelva a ser una miel mediana. Comer con pan o galletas o utilizar como relleno de empanadas.

Rosero



Olla de todo



VIDA SANA

LOCRO DE HOJAS VERDES DE AMARANTO

Micronutrientes / Proteínas / Carbohidratos



INGREDIENTES

- 1/2 taza de hojas verdes de amaranto, en pedacitos
- 1 taza de arroz
- 1 taza de papa
- 1 taza de lentejas
- 1 taza de frijoles
- 1 taza de maíz
- 1 taza de queso
- 1 taza de leche
- 1 taza de aceite
- 1 taza de sal

PREPARACIÓN
 Cocinar 1/2 taza de arroz con agua suficiente para la cantidad de arroz. Preparar el locro con una sartén profunda. Cuando esté hirviendo, agregar las hojas de amaranto y cocinar hasta que estén blandas. Añadir la papa y cocinar hasta que estén blandas. Añadir las lentejas y cocinar hasta que estén blandas. Añadir los frijoles y cocinar hasta que estén blandos. Añadir el maíz y cocinar hasta que estén blandos. Añadir el queso y cocinar hasta que se derrita. Añadir la leche y cocinar hasta que espese. Añadir el aceite y cocinar hasta que esté listo. Añadir la sal y cocinar hasta que esté listo.

VIDA SANA

Sopa chorreada

Micronutrientes / Proteínas / Carbohidratos



INGREDIENTES

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1 taza de leche
- 1 taza de queso
- 1 taza de sal

PREPARACIÓN
 Cocinar 1/2 taza de arroz con agua suficiente para la cantidad de arroz. Preparar la sopa con una sartén profunda. Cuando esté hirviendo, agregar la mantequilla y cocinar hasta que se derrita. Añadir la harina de maíz y cocinar hasta que estén blandas. Añadir la leche y cocinar hasta que estén blandas. Añadir el queso y cocinar hasta que se derrita. Añadir la sal y cocinar hasta que esté listo.

Recetas publicadas en Últimas Noticias

Insumos

Conocimientos	Conocimiento de las mujeres sobre platos tradicionales, conocimientos sobre nutrición, consejos prácticos para mejorar el valor nutricional de la comida diaria
Materiales	Recetas, ingredientes locales, fotografías de los platos, periódicos, talleres prácticos
Recursos	Personal capacitado: nutricionista, chef, estudiantes; editor, diseñador y fotógrafo; ediciones impresa y web