

E.A.P.
170(25)
C.3

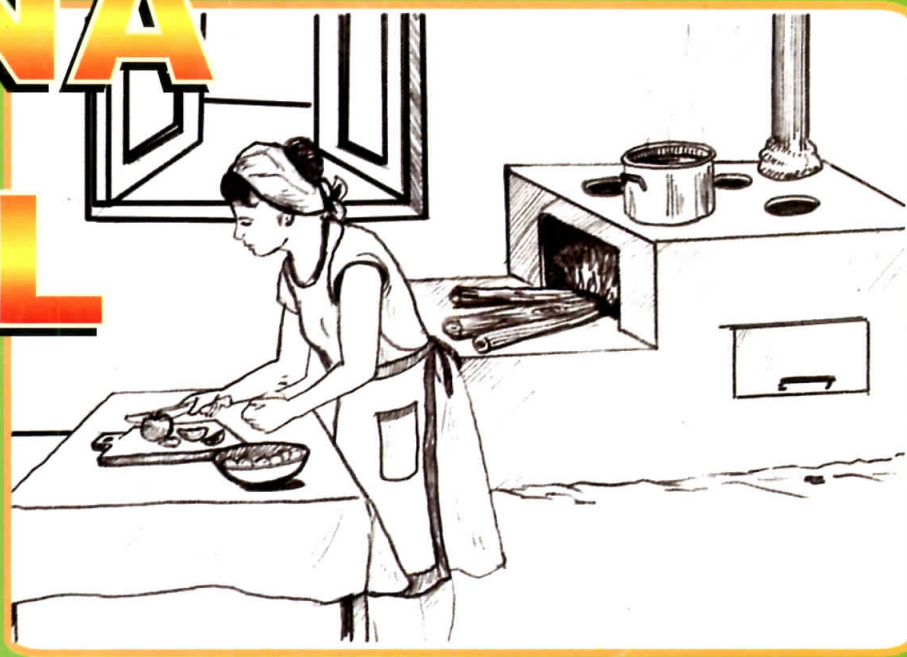
ZAMORANO



W.K. KELLOGG
FOUNDATION

COCCINA RURAL

*Una manera de mejorar
la calidad de vida de
nuestros hogares*



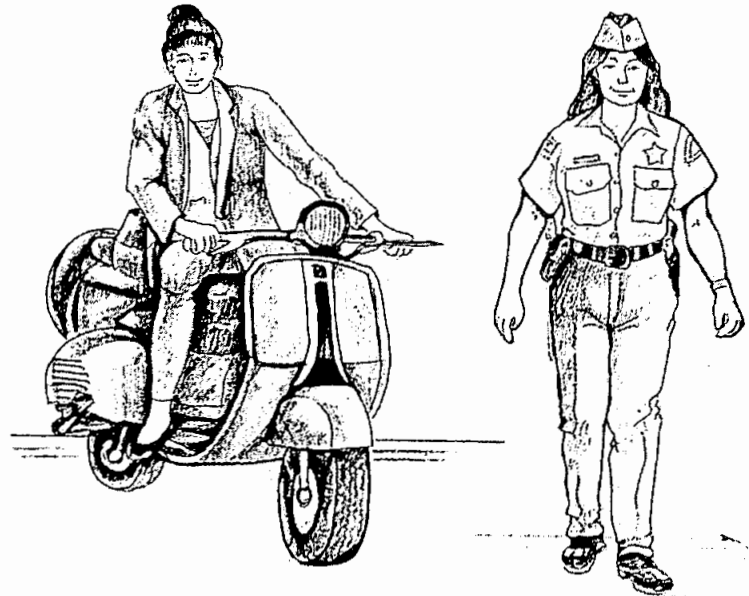
1.- ¿Qué es la autoestima?

Es el valor que cada persona se da a sí misma, al conocer sus virtudes y defectos de manera que se valore y así afirme su identidad.

Todos los hombres y mujeres tenemos la misma igualdad de capacidades, derechos y deberes.

Para elevar nuestra autoestima debemos:

- Valorar y respetar nuestro cuerpo físico.
- Tener una dignidad propia.
- Promover nuestra formación profesional, religiosa y familiar.
- Fomentar en los miembros de la familia la participación en las tareas domésticas.
- Conocer nuestros derechos y responsabilidades, exigiendo su pleno cumplimiento.



Introducción

Al elaborar los alimentos que consumimos diariamente debemos mantener una disciplina rígida en la limpieza, higiene y en el manejo de alimentos en nuestros hogares, a través de la cocina rural mejoraremos la nutrición y calidad de vida de nuestra familia y comunidad.

Esta facilitación apoya el enfoque de género comunitario e incentiva los factores de cambio personales de los actores involucrados mediante un refuerzo conceptual y práctico en las áreas de:

- 1.- Autoestima
- 2.- Calidad
- 3.- Nutrición balanceada
- 4.- Manejo de alimentos

Contenido Técnico: Carlos Rando Lemuz G.

Asesores Técnicos: Rodolfo Cojulán
Josef Teuben
Raúl Zelaya

Colaboración: Eduardo Aguilar
Suyapa Triminio de Meyer
Flavía Ramírez

Diseño Gráfico
y dibujos: Juan Pablo Delgado

Edición: Leonel Rodríguez

Centro de Comunicación de Zamorano

© 1999 Esta publicación fue producida por la sección de Industrias Horto-Frutícola Departamento de Horticultura y Carrera Agroindustrial de Tecnología de Alimentos, con el apoyo financiero de la Fundación W. K. Kellogg a través del Proyecto UNIR ejecutado por Zamorano.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta publicación con fines educativos y no de lucro, siempre que se dé los créditos correspondientes.





Carrera Agroindustrial de
Tecnología de Alimentos
de Zamorano



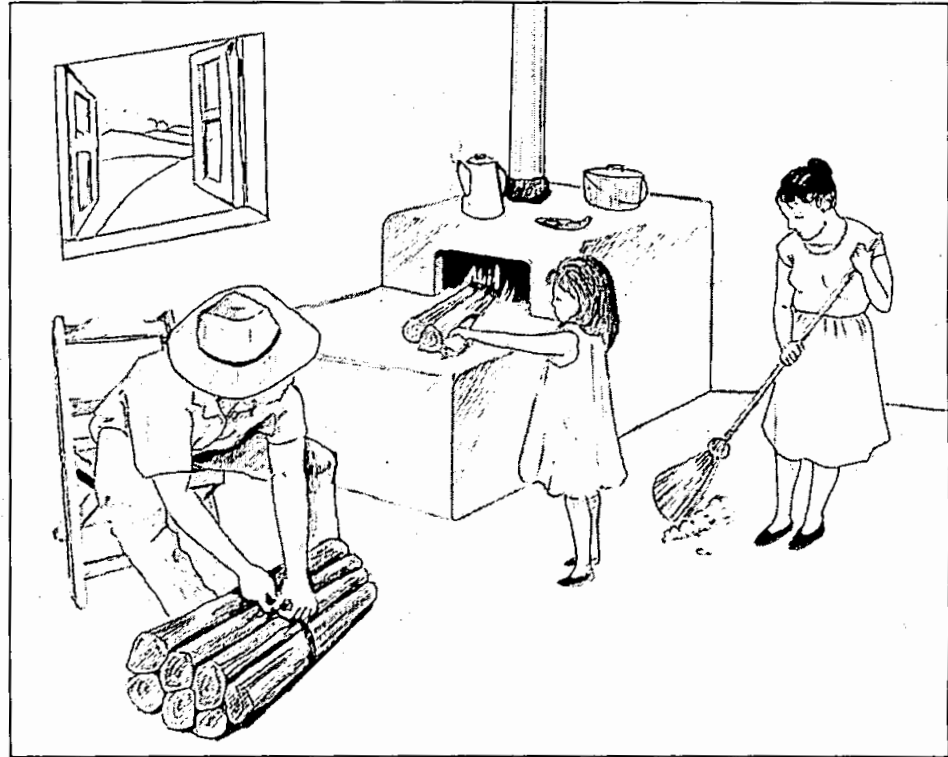
COCINA RURAL

*Una manera de mejorar
la calidad de vida de
nuestros hogares*

Carrera Agroindustrial de Tecnología
de Alimentos de Zamorano.
Proyecto UNIR.
Zamorano (Escuela Agrícola Panamericana)
Honduras, C..A.
1999

¿Tendremos todos la responsabilidad de la salud en el hogar?

Un desarrollo sostenible es un desarrollo integral de la familia, donde todos los miembros somos responsables de velar por la salud, la higiene, la educación y la seguridad de nuestra familia.



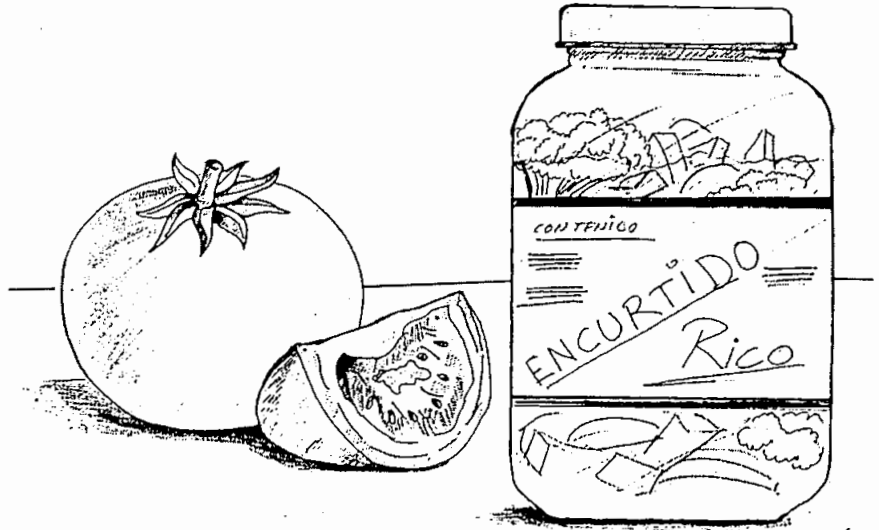
2.- ¿Qué es la calidad?

Es el grado de satisfacción de una persona al adquirir un producto o usar un servicio.

¿Qué es un producto de calidad?

Es aquel que al comprarlo o cosecharlo debemos seleccionarlo por ser el más sano y nutritivo para la salud de la familia.

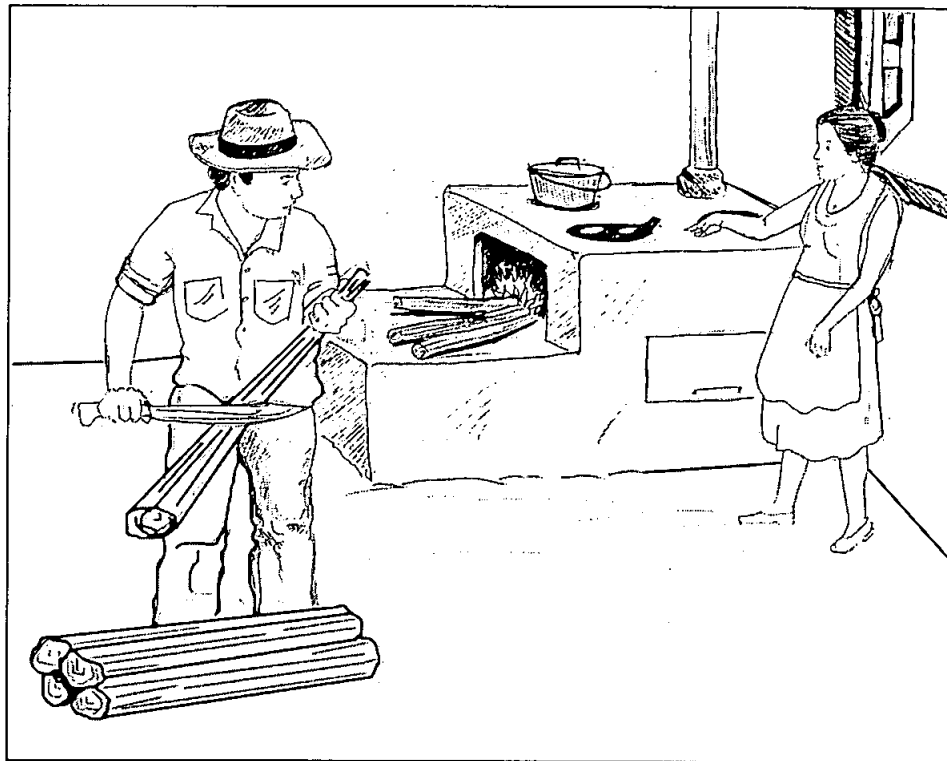
Además, un producto de calidad debe cumplir con las exigencias necesarias para procesar un alimento.



¿Cómo es un fogón de calidad?

Es una estufa mejorada que nos permite ahorrar leña, más fácil de limpiar y permite elaborar los alimentos de forma más higiénica.

Al igual que en la estufa mejorada debemos mantener la calidad en otros espacios físicos de nuestros hogar: en las paredes, en el techo, en los dormitorios, en los módulos sanitarios (letrina y baño) y otros lugares.



¿Cómo es una persona de calidad?



Es toda aquella persona que cumple con las necesidades de brindar afecto, alimento y protección a los suyos.

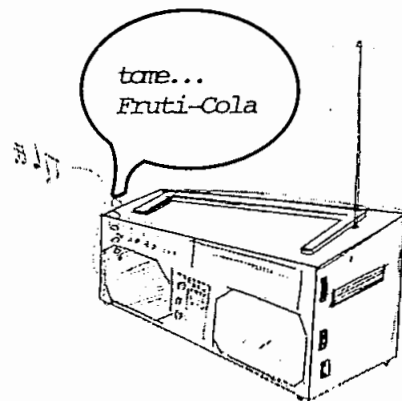
Toda persona debe ser respetuosa, alegre, saludable y debe trabajar conjuntamente con los otros miembros de su familia y de su comunidad para forjar un futuro mejor.

¿Cómo hacemos economía en el hogar?



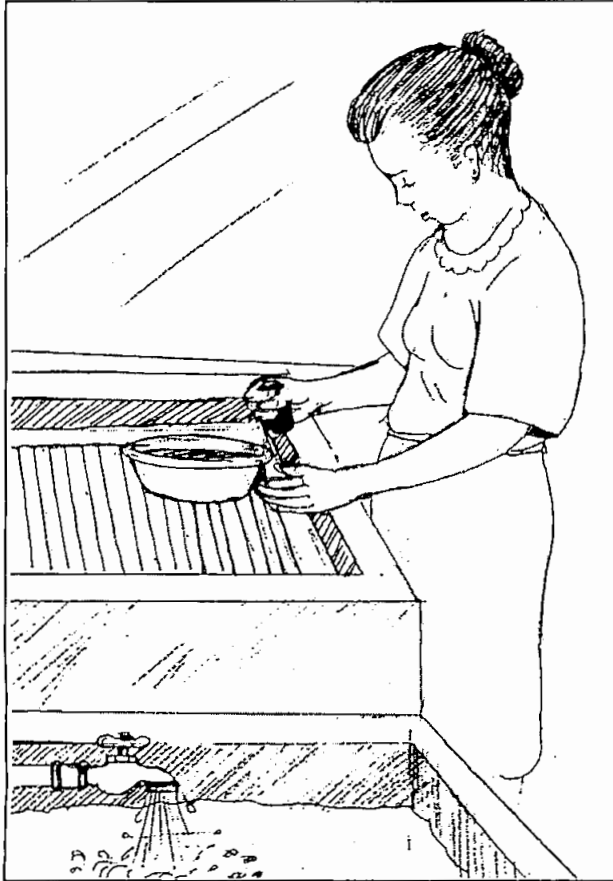
Realizamos esta actividad diariamente, como por ejemplo cuando seleccionamos alimentos nutritivos, de excelente calidad, tratando de ahorrar y evitando ser influenciados por la publicidad en nuestras decisiones al momento de comprarlos.

Todo esto reafirma la idea de **"Prodúzcalo usted mismo"**.



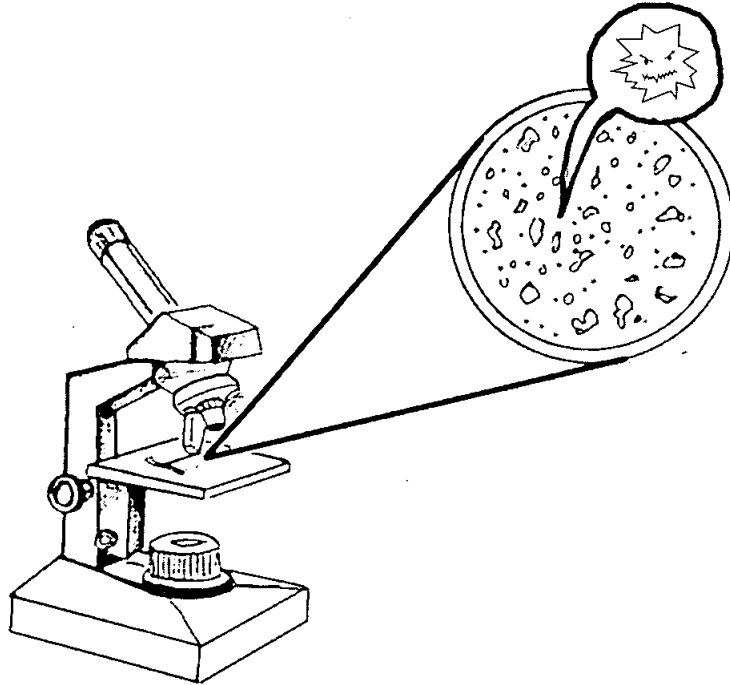
¿Cómo realizamos la limpieza e higiene en el hogar?

La limpieza e higiene es un hábito personal que debemos desarrollar a través de:



- Lavarnos las manos antes de comer.
- Lavarnos las manos antes y después de ir a la letrina.
- Lavar los alimentos antes de consumirlos.
- Asear nuestras cocinas y demás lugares de la casa.
- Ordenar y almacenar los productos alimenticios en lugares adecuados para tal fin.

¿Qué son los microbios?



Microscopio

Son seres vivos que no se ven a simple vista, que nacen y se desarrollan en el aire, en el agua y en toda clase de organismos.

Algunos ejemplos de microbios son los hongos, los virus y las bacterias.

Algunos microorganismos son buenos y ayudan en la producción de oxígeno y en procesos de fermentación de alimentos.

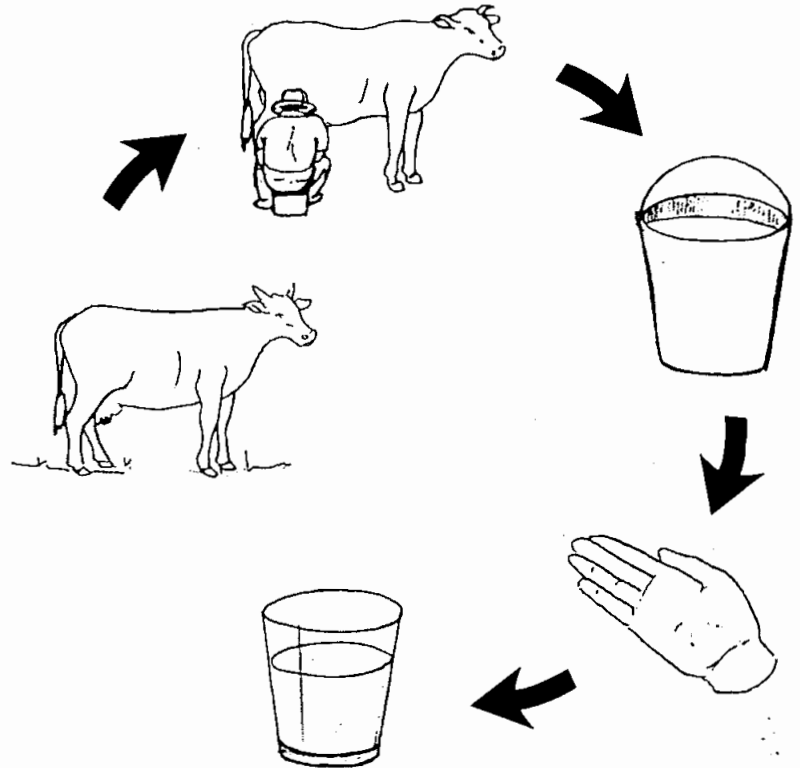
Existen otros microorganismos que son reponsables de transmitir y causar enfermedades, a estos últimos se les conoce como **microorganismos nocivos**.

¿Cómo se contaminan los alimentos?

Estos se contaminan por la transmisión de microorganismos patógenos a nuestros alimentos a través del contacto directo por medio del agua, aire y nuestro propio cuerpo.

Por ejemplo:

- Cuando se utilizan recipientes sucios para cocinar.
- Cuando no se lavan nuestros alimentos antes de cocinarlos.
- Cuando se estornuda sobre los alimentos.
- Cuando no se lava la ubre de la vaca al ordeñarla.



Pasos de la contaminación de la leche desde su ordeño hasta su consumo.

3.- ¿Qué es nutrición balanceada?

Es una alimentación adecuada que provee de la energía necesaria y los nutrientes indispensables para el crecimiento y mantenimiento de nuestro cuerpo.

Existen tres principios fundamentales que deben seguir las personas en relación a los alimentos:

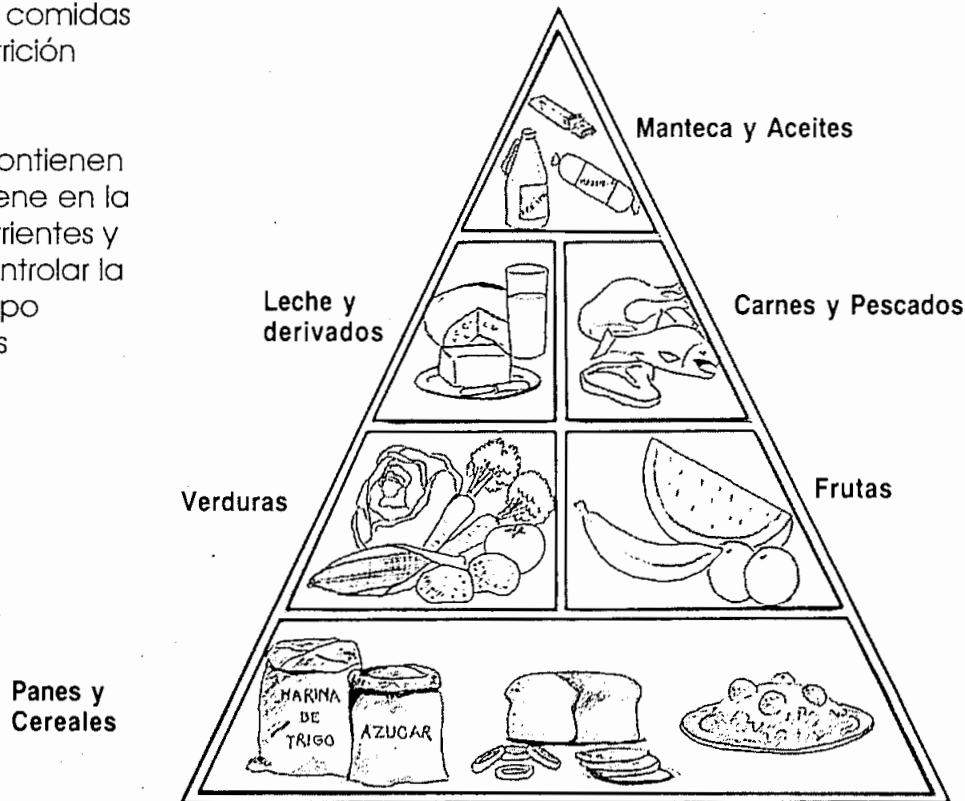
- El ser humano se adapta a diversos lugares y consume los alimentos propios del lugar que le proporcionen salud y bienestar.
- No existen alimentos buenos ni malos, sino malas costumbres alimenticias.
- Las costumbres alimenticias son resultado de la actividad física del hombre o mujer en conjunto con su medio ambiente.

Recordemos que existen etapas en la vida de un ser humano en las cuales se necesita mayor cuidado en su alimentación:
en la niñez, en la vejez y durante el embarazo.

Pirámide de los alimentos

Esta pirámide ayuda planificar la cantidad y variedad de nuestras comidas para obtener una nutrición balanceada.

Todos los alimentos contienen agua. El agua interviene en la asimilación de los nutrientes y es necesaria para controlar la temperatura del cuerpo humano y eliminar los desechos.

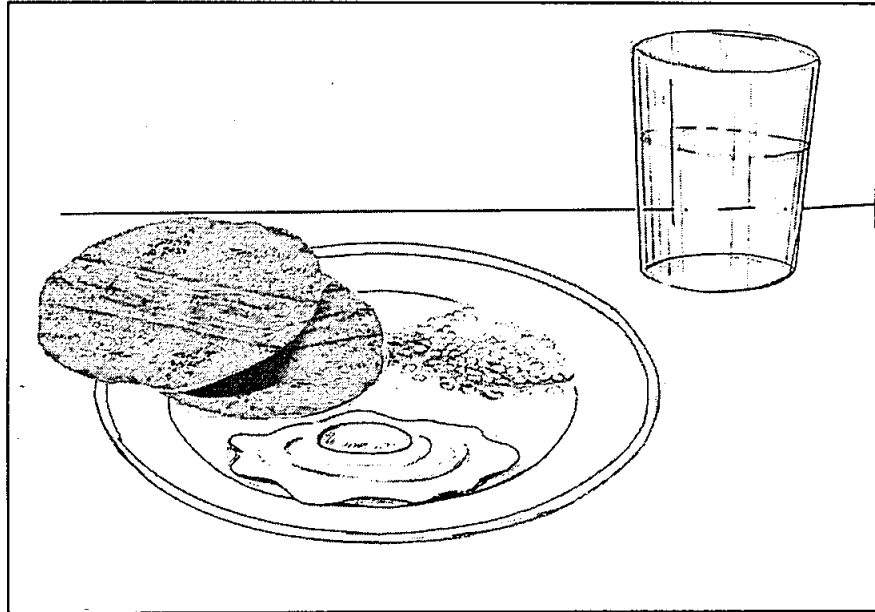


¿Qué es el alimento?

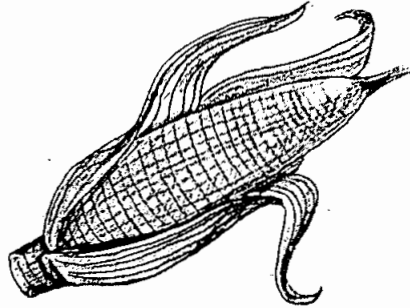
Son partes de plantas y animales útiles que el hombre consume para satisfacer sus necesidades nutritivas:

Los elementos nutritivos se encuentran en cantidades diferentes en los alimentos y son:

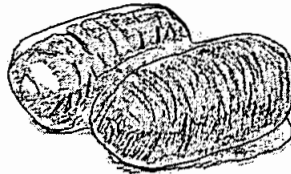
- **Carbohidratos**
- **Proteínas**
- **Grasas**
- **Vitaminas**
- **Minerales**



¿Qué son los carbohidratos?



Son fuente de energía para el cuerpo humano que le ayudan a desarrollar sus actividades físicas. Por ejemplo: trabajar, bailar, correr, caminar, etc.



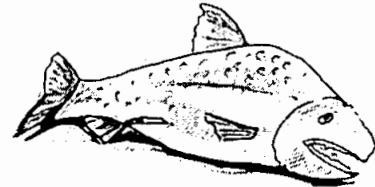
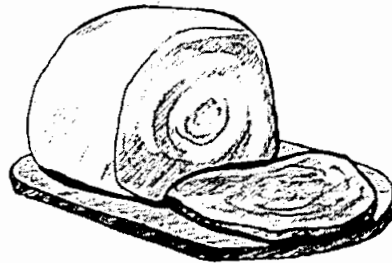
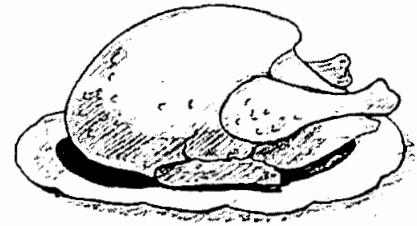
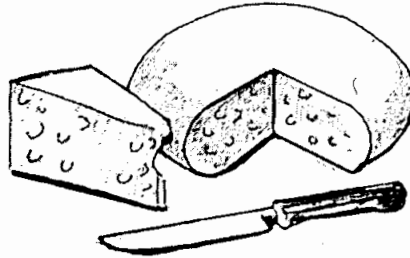
Entre los alimentos que proporcionan energía tenemos: arroz, maíz, frijoles, harinas y azúcar para mencionar solamente algunos de ellos.

¿Qué son las proteínas?

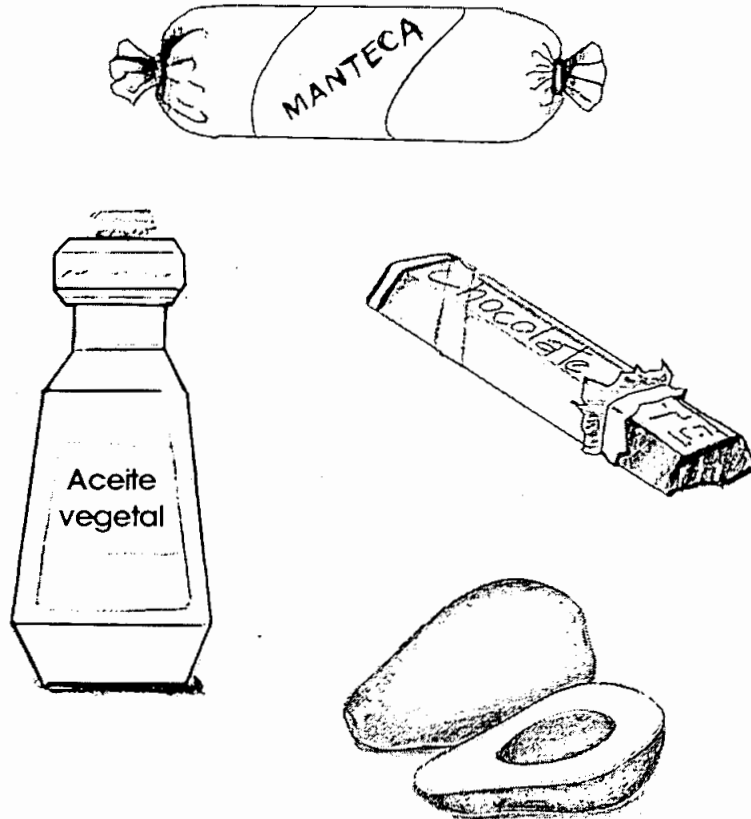
Son el componente principal de las células del cuerpo.

Las proteínas constituyen los huesos, músculos y la sangre y ayudan al crecimiento y desarrollo de nuestro organismo.

Los alimentos que contienen proteínas son: leche, queso, carne, huevo, frijoles, soya y pescado.



¿Qué son las grasas?



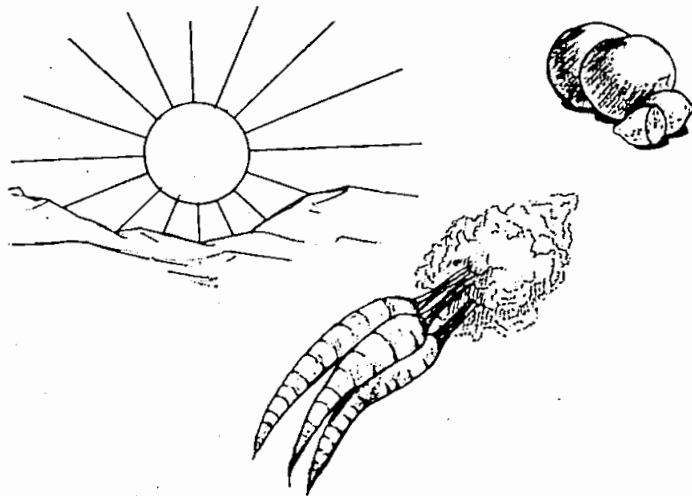
Son una fuente concentrada de energía de origen animal y vegetal que sirven para transportar vitaminas A, D, E y K.

Las grasas de origen vegetal son preferidas para la alimentación por no contener colesterol, por ejemplos aguacates, cacahuates (maní) y aceite de soya.

¿Qué son las vitaminas?

Son sustancias que existen en los alimentos en pequeñas cantidades y cuya falta puede causar grandes enfermedades en nuestro organismo.

Ejemplos de alimentos que contienen muchas vitaminas son: hortalizas, frutas, productos de origen animal.



¿Qué son los minerales?

Son sustancias que ayudan al funcionamiento adecuado del cuerpo y que nuestro organismo requiere en pequeñas cantidades.

Ejemplos:

El yodo se encuentra en la sal y en el rábano, que ayuda a prevenir la enfermedad conocida como «bocio». También el calcio forma parte de los huesos y el hierro previene la anemia en las personas.

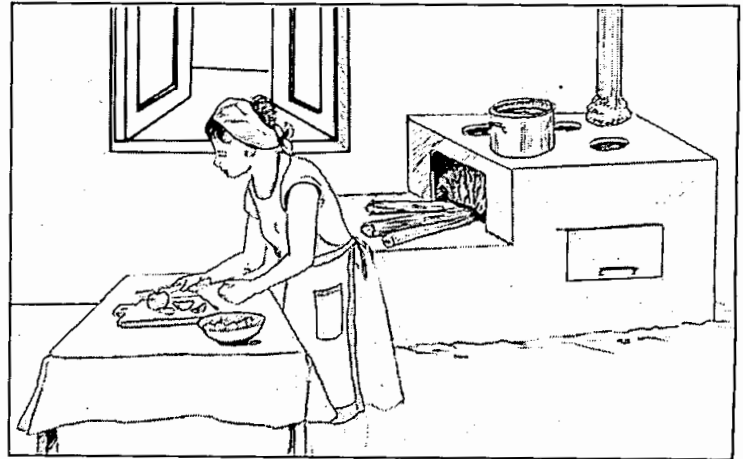
4.- ¿Qué es el manejo de alimentos ?

Son todos los quehaceres que realizamos para poder consumir alimentos seguros y nutritivos para nuestra salud. Algunos elementos como el agua, el calor y el aire que rodea a los alimentos pueden provocar pérdidas de los nutrientes que contienen los mismos.

¿Qué prácticas realizamos para conservar nuestros alimentos?

Las prácticas de manejo de alimentos incluyen:

- La manera higiénica de manipular los alimentos, por ejemplo: lavar las frutas y las verduras.
- Usar delantal y un pañuelo en la cabeza al momento de cocinar.
- Cocinarlos de manera que no pierdan sus nutrientes. Como por ejemplo: no usar mucha agua al cocer las verduras porque se lavan las vitaminas.
- Almacenar los alimentos en lugares adecuados para evitar su contaminación.



¿Cómo conservamos las frutas y verduras?

Para conservarlos por más tiempo es recomendable:

- Guardarlos en lugar fresco y seco, sí es posible lejos de la luz.

- Los vegetales deben almacenarse el menor tiempo posible.

- Debemos descartar las frutas y verduras dañadas, para que no contaminen a los sanos.

- Cuando compremos frutas verdes las podemos cubrir con papel para aligerar su maduración.

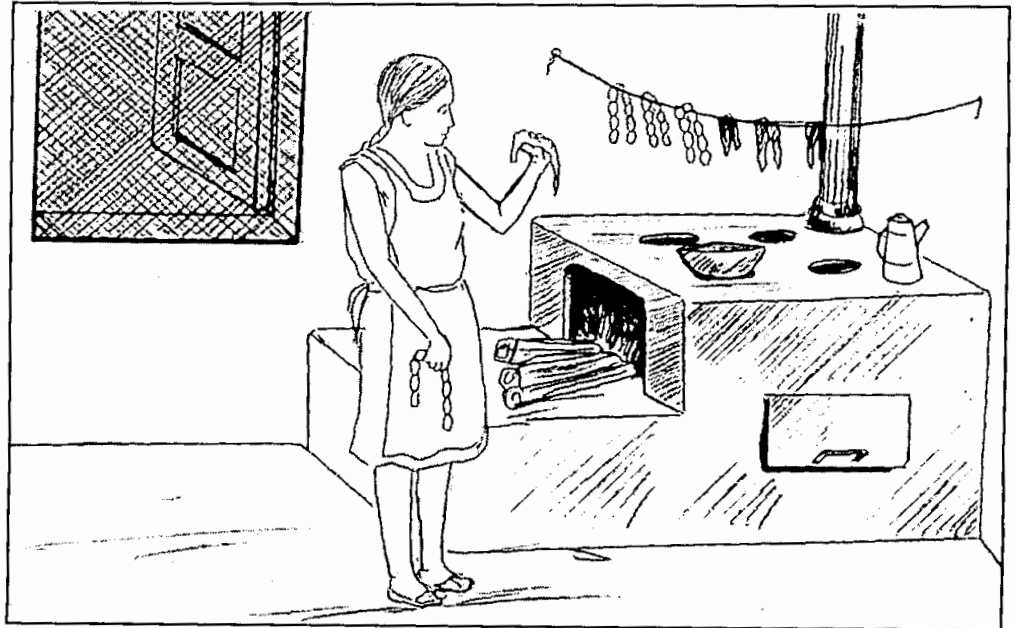
- Preparar jaleas y mermeladas para conservarlos por más tiempo.



¿Cómo conservar las carnes y los huevos?

Para evitar su descomposición, debemos tomar en cuenta que:

- El mejor método de conservación de las carnes crudas es la congelación.
- Salar la carne y secarla al sol, alarga el tiempo de vida para su consumo.
- La carne una vez cocinada no debe guardarse por más de dos días.
- Los huevos deben guardarse en un lugar fresco, limpio y en un recipiente tapado.
- Debemos evitar lavar los huevos para que no pierdan la capa que los protege de la contaminación.
- La frescura del huevo disminuirá en la medida en la que transcurra el tiempo.
- Los huevos preferentemente deben colocarse con la parte puntiaguda hacia abajo.

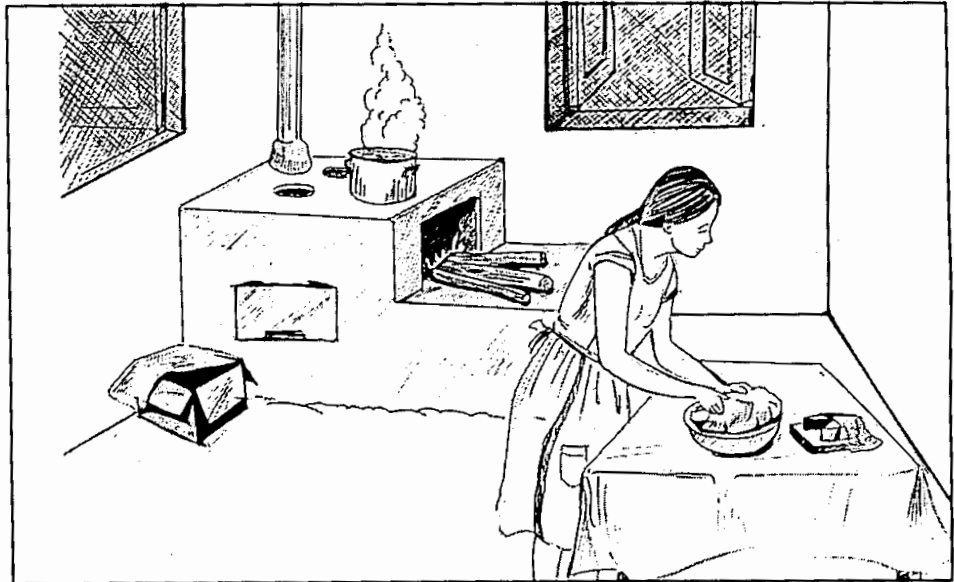


¿Cómo conservar la leche y sus derivados?

Estos productos pueden malograrse con facilidad porque favorecen el crecimiento de microorganismos.

Para su conservación recomendamos:

- Hervir la leche para eliminar los microorganismos patógenos.
- No dejar la leche expuesta a la luz, debido a que se pierde la vitamina A.
- Colocar la leche en lugares frescos y guardarla en recipientes limpios y cerrados
- Los quesos secos se pueden almacenar por más tiempo debido a que su alto contenido de sal y su baja humedad mata a los microorganismos.



Glosario:

- **Célula:** elemento microscópico que tiene vida.
- **Colesterol:** sustancia que no se disuelve en agua y cuya acumulación puede ocasionar problemas a la salud.
- **Dignidad:** amor propio.
- **Fermentación:** proceso químico por el cual las sustancias forman alcohol y otros compuestos.
- **Metabolismo:** conjunto de transformaciones que se efectúan en las células del cuerpo.
- **Nutriente:** sustancia de origen animal o vegetal que se encuentra en los alimentos que contribuye al crecimiento y desarrollo del ser humano.
- **Valores:** principios o normas que rigen la vida de cada individuo.
- **Virus:** elementos infecciosos para el cuerpo humano.

Bibliografía:

MURILLO ARIAS, E.M. ,1986

Diez temas de alimentación y nutrición.
San José, Costa Rica
52p.

MINISTERIO DE SALUD DEPARTAMENTAL DE NUTRICIÓN AREA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL, 1987

Selección, conservación y preparación de los alimentos.
San José, Costa Rica.
20p.

FUNDACIÓN PARA LA PROMOCIÓN DE LA MUJER., 1996

Sistema Sexo Género Autoestima.
Panamá
16p.

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ INCAP/OPS, 1991

Las verduras. Aprovechamiento de los recursos localmente disponibles No .9
Panamá.
1-15p.

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ INCAP/OPS, 1991

Las frutas. Aprovechamiento de los recursos localmente disponibles No. 10
Panamá
1-13p.

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ INCAP/OPS. 1991

Leche y sus derivados. Aprovechamiento de los recursos localmente disponibles. No. 11
Panamá
1-11p.

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ INCAP/OPS. 1991

El huevo. Aprovechamiento de los recursos localmente disponibles. No. 12
Panamá
1-12p.

INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ INCAP/OPS. 1991

Las carnes. Aprovechamiento de los recursos localmente disponibles. No. 14
Panamá.
1-10p.

Misión Zamorano

Zamorano es un centro panamericano de educación superior comprometido a proveer una educación integral de primera categoría, que incluye los elementos claves de la agricultura tropical sostenible, agronegocios, agroindustria, manejo de recursos naturales y desarrollo rural.