

Educación Nutricional



Mezcla de MannaPack®

(reverso de la portada)

Aportando una Comida Balanceada

CONCEPTOS:

Es importante tener un equilibrio en las comidas, incluyendo diferentes tipos de alimentos. Algunos alimentos proveen energía, dentro de estos encontramos los granos como el arroz, maíz, trigo, yuca, entre otros. Otro tipo de alimentos proveen proteína, esta es importante porque ayuda al crecimiento de los niños, asimismo mantiene fuertes a niños y adultos, dentro de estos se encuentran los huevos, carne de res, productos lácteos, aves, pescado, soya y frijoles. También existen alimentos que proveen nutrientes que ayudan al cuerpo a estar sano y que funcione adecuadamente como las frutas y vegetales. Cada categoría de estos alimentos deben de ser incluidos para tener una comida balanceada.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en estas imágenes?

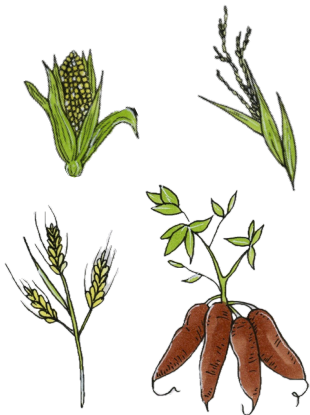
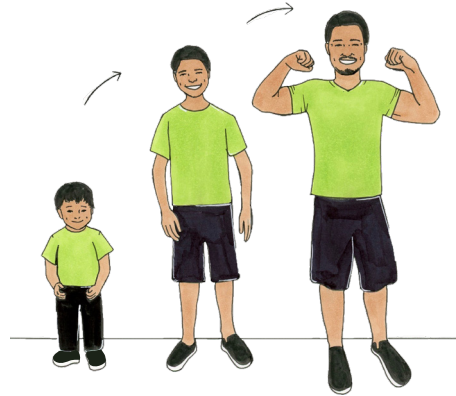
Las respuestas pueden ser: Categorías de alimentos que debemos de comer para obtener la adecuada nutrición que nuestro cuerpo necesita.

¿Qué crees tú que necesitas de cada una de estas categorías de alimentos para tener una comida balanceada y saludable?

Las respuestas pueden ser: necesitamos de estos alimentos para obtener energía, para crecer, estar saludables y mantenernos fuertes.



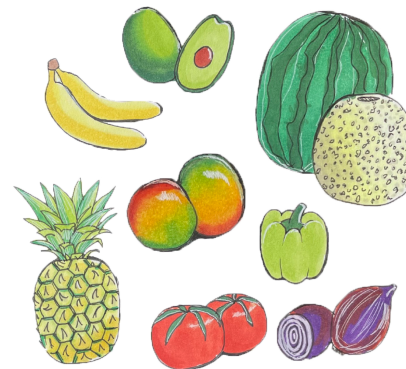
Versión 6/2022



+



+



=





Versión 6/2022

Mezcla de MannaPack®

CONCEPTOS:

La mezcla de MannaPack® se puede agregar a otras comidas para incrementar el aporte de proteína, vitaminas y minerales. Cuando se mezcla con granos locales la comida preparada proveera más proteína, vitaminas y minerales; ayudando a tener salud y promoviendo un adecuado crecimiento en la niñez.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en estas imágenes?

Las respuestas pueden ser:

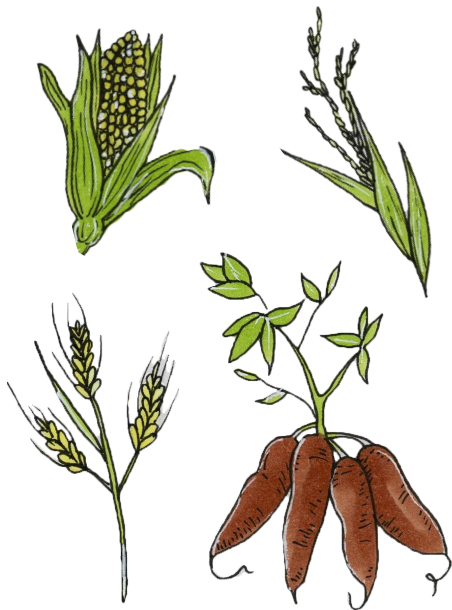
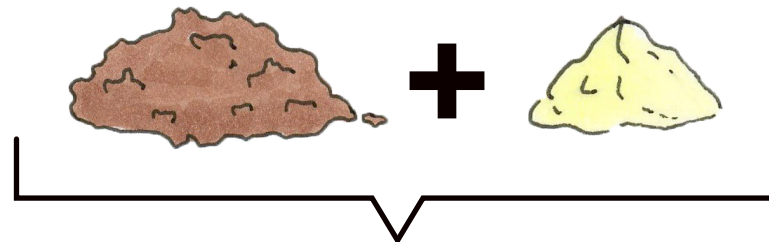
- *Podemos agregar la mezcla de MannaPack® a los granos que podemos obtener localmente para proporcionar una comida balanceada.*
- *La mezcla de MannaPack® contiene proteína de soya y polvo aromatizado para aportar vitaminas y minerales.*

DISCUSIÓN ADICIONAL:

¿Cómo te ayuda la mezcla de MannaPack® a tener una dieta balanceada?



Versión 6/2022





Versión 6/2022

La Mezcla de MannaPack® Agrega Proteína, Vitaminas y Minerales a Las Comidas.

CONCEPTOS:

La mezcla de MannaPack® proporciona proteínas, vitaminas y minerales adicionales que se pueden agregar a los granos disponibles localmente para aumentar el valor nutricional de una comida.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en estas imágenes?

Las respuestas pueden ser: si agregamos la mezcla de MannaPack® a nuestros granos y a otras comidas, nos brindarían más nutrientes.

¿Qué tiene la mezcla de MannaPack® que puede ayudarte a conseguir una comida balanceada?

Las respuestas pueden ser: tiene proteína proveniente de la soya y vitaminas y minerales.

¿Cómo podemos hacer para aumentar el valor nutritivo de la mezcla de MannaPack® y que tenga un sabor como el de nuestra comida?

Las respuestas pueden ser: podemos agregarle algunos de nuestros alimentos favoritos para que tenga nuestra sazón y así aumentar el valor nutritivo.

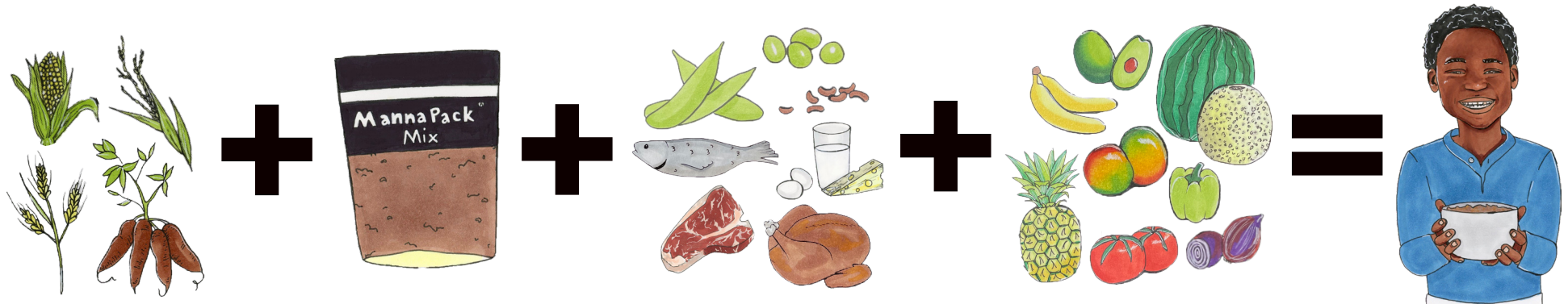
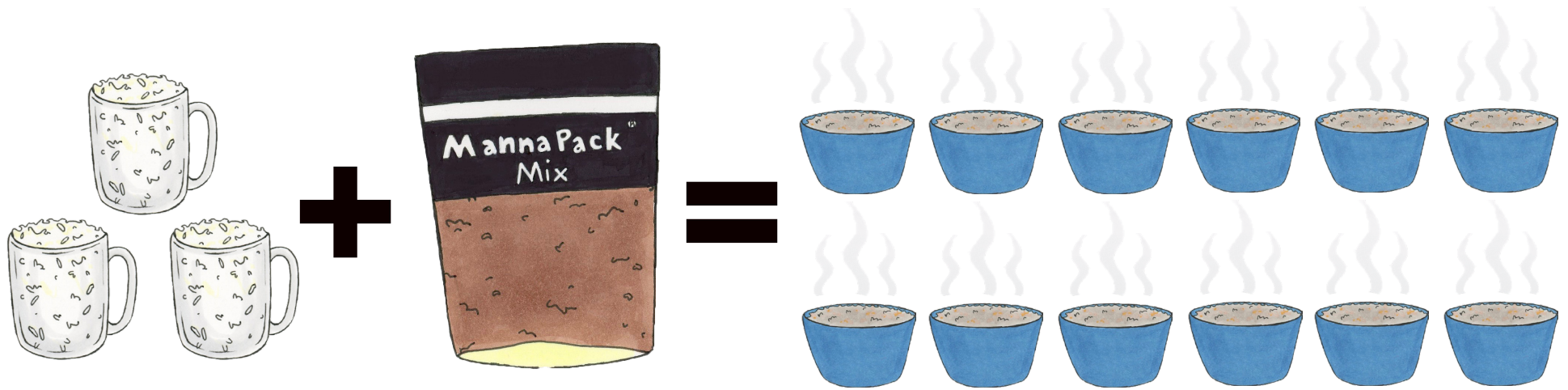
DISCUSIÓN ADICIONAL:

¿Cómo nos ayuda la mezcla de MannaPack® a conseguir una dieta equilibrada?

¿Cómo puedes hacer una comida como la mezcla de MannaPack® con alimentos que tienes en casa o que puedas conseguir?



Versión 6/2022



Almacenamiento de las Cajas y Paquetes de la Mezcla de MannaPack®



Versión 6/2022

CONCEPTOS:

La mezcla de MannaPack® debe almacenarse por encima del suelo, alejada de las paredes, en una habitación ventilada. La mezcla de MannaPack® debe protegerse de insectos y roedores y no debe almacenarse cerca de productos químicos y tóxicos. La mezcla de MannaPack® debe almacenarse en un armario o habitación cerrada con llave.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en las imágenes de la primera fila?

Las respuestas pueden ser: las personas colocan el paquete y la caja en una mesa sobre el piso, y esta está guardada en una habitación. La caja no debe colocarse en el suelo.

¿Qué ves en las fotos con los paquetes de la mezcla de MannaPack®?

Las respuestas pueden ser: debe colocarse en una superficie sobre el piso o podría colocarse en un recipiente con tapa.

¿Qué crees que significa el calendario?

Las respuestas pueden ser: el producto debe ser almacenado y utilizado antes de 1-2 años.

¿Por qué crees que debes colocar el productos en una superficie por encimar del suelo?

Las respuestas pueden ser:

- Para mantenerlo a salvo de infestaciones (bichos y roedores) y de los daños causados por el agua y otras cosas que puedan estar en el suelo.
- Si el producto está infestado, hay que tirarlo.

En tu institución ¿Guardan los alimentos en un lugar seguro? ¿Debe estar bajo llave?

Las respuestas pueden ser: en el caso de nuestra institución, puede ser necesario guardarlos bajo llave para evitar robos. Cuando los alimentos se envían al hogar, no es necesario guardarlos bajo llave.

¿Cómo cree que se debe almacenar el producto que está abierto?

Las respuestas pueden ser: en una bolsa sellada a prueba de agua o con la parte superior de la bolsa bien cerrada. La bolsa se puede doblar, con una piedra u otro peso encima para mantenerla cerrada.

¿Qué hay que hacer si el producto se vuelve amarillo o más oscuro o si el polvo se apelmaza?

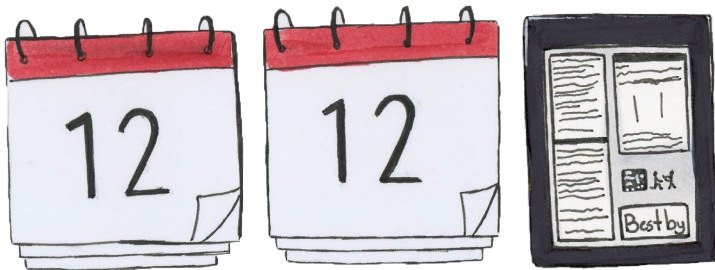
El cambio de color se produce cuando el producto se almacena durante mucho tiempo o se almacena a altas temperaturas. Esto no hace que el producto sea inseguro para consumirlo y puede seguir utilizándose para hacer comidas.

¿Qué hay que hacer si el producto tiene moho o si hay insectos o arañas en la mezcla?

Las respuestas pueden ser: si hay moho o hay insectos o arañas, significa que el producto puede estar contaminado y no debe utilizarse.



Versión 6/2022



Preparación Segura de Granos con la Mezcla de MannaPack®

CONCEPTOS:

Todos los alimentos deben prepararse de forma segura e higiénica. La preparación incluye cocinar granos y la mezcla de MannaPack® durante 20 minutos.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en la fila superior de las imágenes?

Las respuestas pueden ser:

- Superficie limpia, olla, cucharas y tazones.
- Lavado de manos.

¿Qué necesita estar limpio para preparar la mezcla de MannaPack®?

Las respuestas pueden ser: todas las superficies, ollas, utensilios y manos.

¿Por qué es importante tener limpias las superficies, ollas, utensilios, y las manos antes de preparar los alimentos?

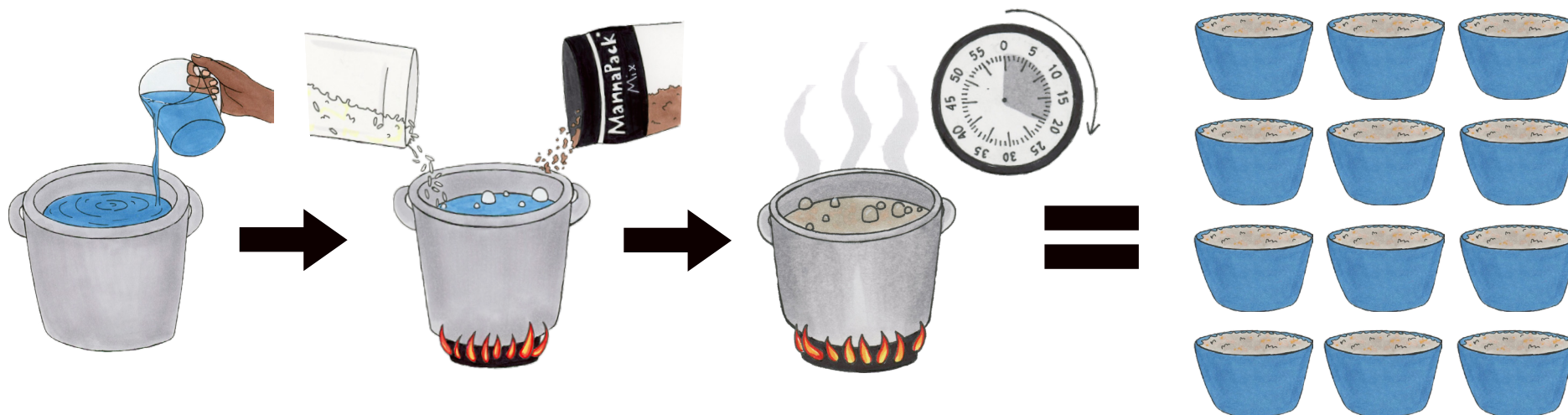
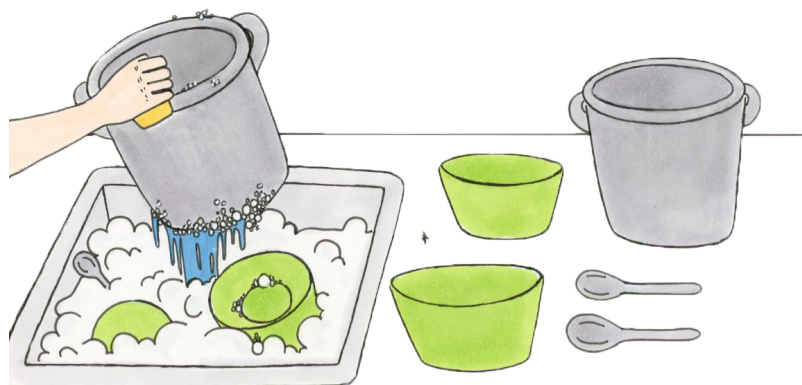
Las respuestas pueden ser: para asegurar de que los alimentos sean seguros y no nos enfermen.

¿Qué ves en las imágenes de la segunda fila?

Las respuestas pueden ser: se está preparando la comida con agua, granos y la mezcla de MannaPack® dejándose cocer durante 20 minutos.



Versión 6/2022



Mezcla de MannaPack®



Versión 6/2022

Conservación y Adición de Nutrientes a Comidas Preparadas con la Mezcla de MannaPack®

CONCEPTOS:

Los granos deben de cocinarse como de costumbre. Por ejemplo, el arroz debe cocinarse durante 20 minutos. Se debe de agregar la mezcla de MannaPack®, carnes, pescado, aves, frijoles cocidos u otras proteínas para cocinar junto con los granos. Agregue alimentos locales nutritivos, especialmente frutas y verduras a la mezcla de MannaPack® durante los últimos cinco minutos de cocción para conservar los nutrientes.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ven en la primera fila de imágenes?

Las respuestas pueden ser:

- *Se está preparando la comida agregando granos, la mezcla de MannaPack® y alimentos proteicos al agua y cocinándolos.*
- *La comida se debe de cocinar entre 20 minutos y una hora. El tiempo de cocción dependerá del alimento proteico agregado.*

¿Qué ves en la segunda fila de imágenes?

Las respuestas pueden ser: se le está agregando a la comida vegetales frescos picados, cocinándolos por 5 minutos y luego se sirve con fruta para tener una comida balanceada.

¿Por qué crees que las verduras se agregan al final de la cocción de los alimentos?

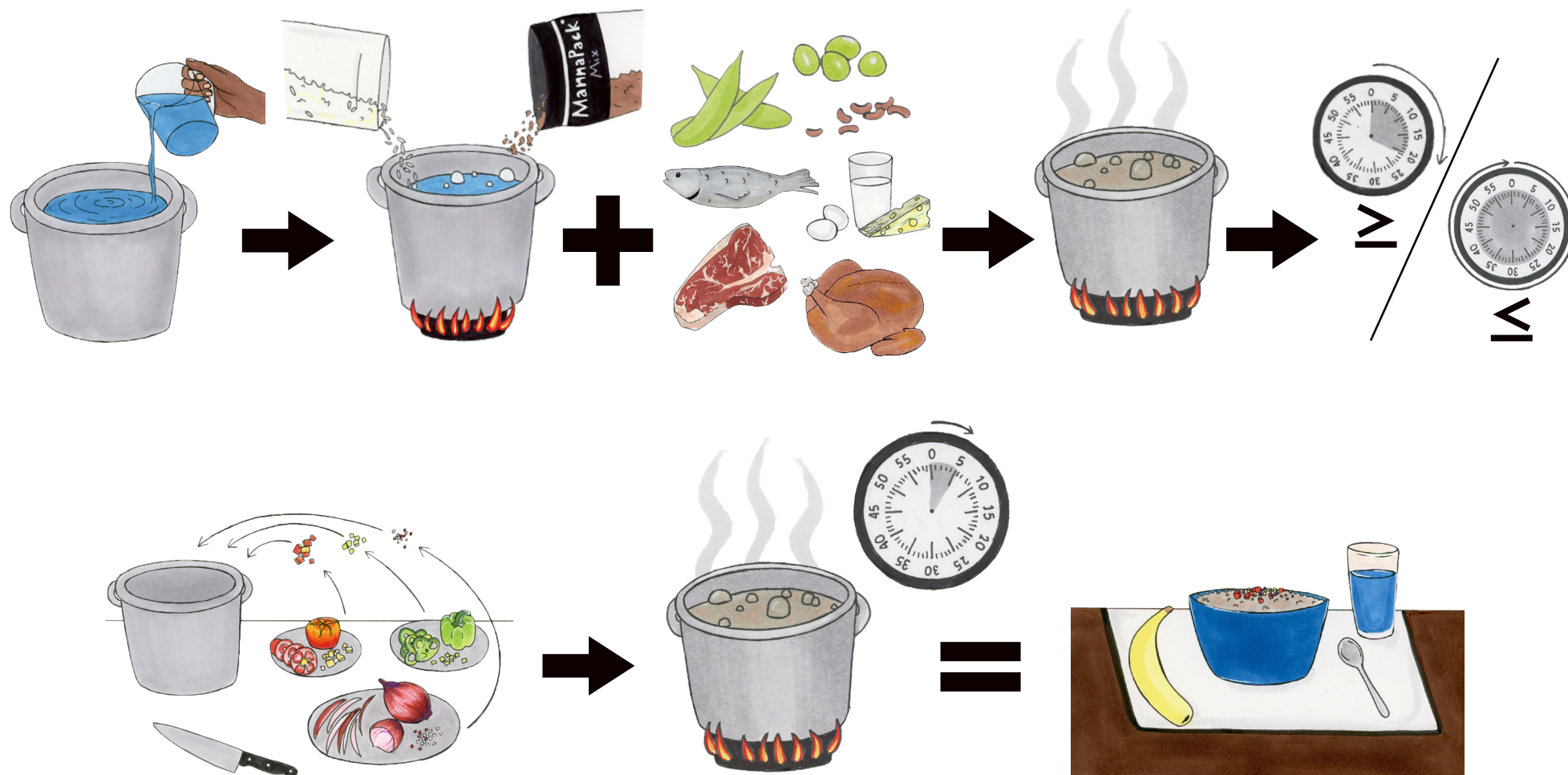
Las respuestas pueden ser: por la frescura, para conservar los nutrientes de las verduras y por el sabor.

¿Qué tipo de alimentos tienes en casa que podrías añadir a la comida?

Las respuestas pueden ser: verduras, carne, aves, pescado, huevos, leche, fruta, especias y otros alimentos.



Versión 6/2022



Mezcla de MannaPack®

Almacenamiento de comidas preparadas con la mezcla de MannaPack®

CONCEPTOS:

Almacenar los alimentos preparados en un recipiente tapado y en un lugar seco y alejado del suelo durante no más de cuatro horas después de la cocción. Recalentar el producto hasta la ebullición para servir los restos de la comida.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en estas imágenes?

Las respuestas pueden ser: restos de la comida almacenada en una olla con tapadera sobre una mesa.

¿Cuánto tiempo crees que debes conservar los restos de comida desde que se cocinó?

Las respuestas pueden ser:

- *Después de la cocción, los alimentos pueden conservarse de forma segura hasta cuatro horas.*
- *Si hay refrigeración, los alimentos pueden conservarse hasta dos días a temperaturas inferiores a los 4 grados centígrados y recalentarse para que hiervan durante al menos dos minutos.*

¿Qué hay que hacer antes de comer cualquier resto de comida?

Las respuestas pueden ser: volver a hervir durante al menos dos minutos para asegurarse de que es seguro.

¿Qué hay que hacer si los alimentos se han conservado demasiado tiempo?

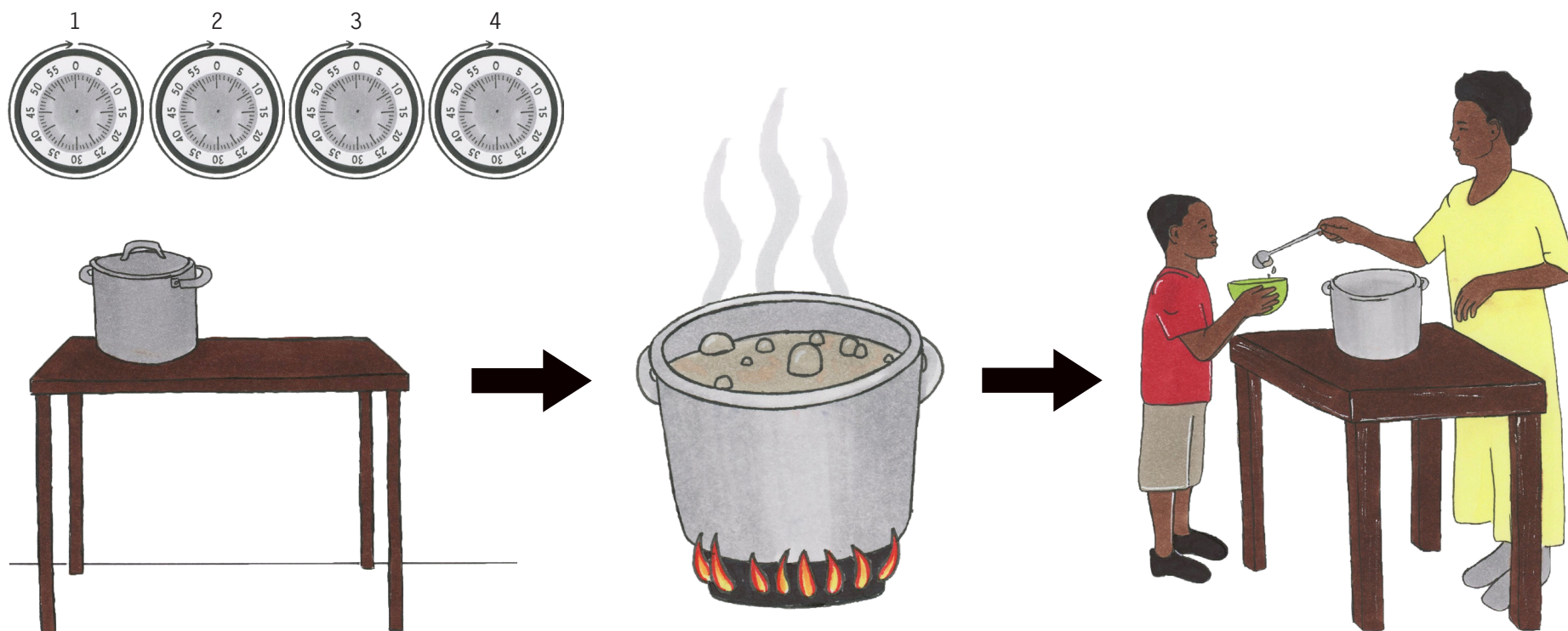
Las respuestas pueden ser: para mantenernos a salvo, tendremos que tirarlo.

¿Cómo evitar que se tire la comida que se ha preparado?

Las respuestas pueden ser: podemos preparar lo suficiente para comer de una sola vez y que no nos sobre comida.



Versión 6/2022



Mezcla de MannaPack®