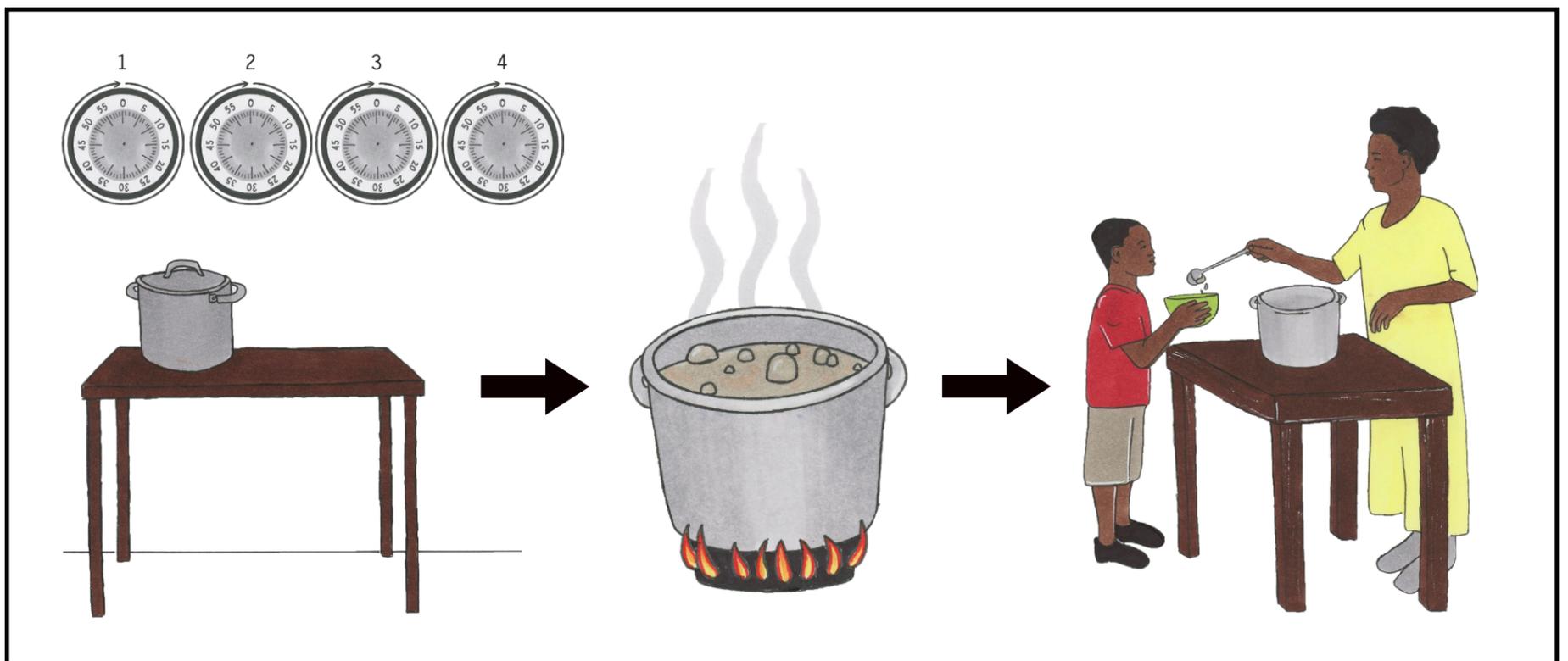
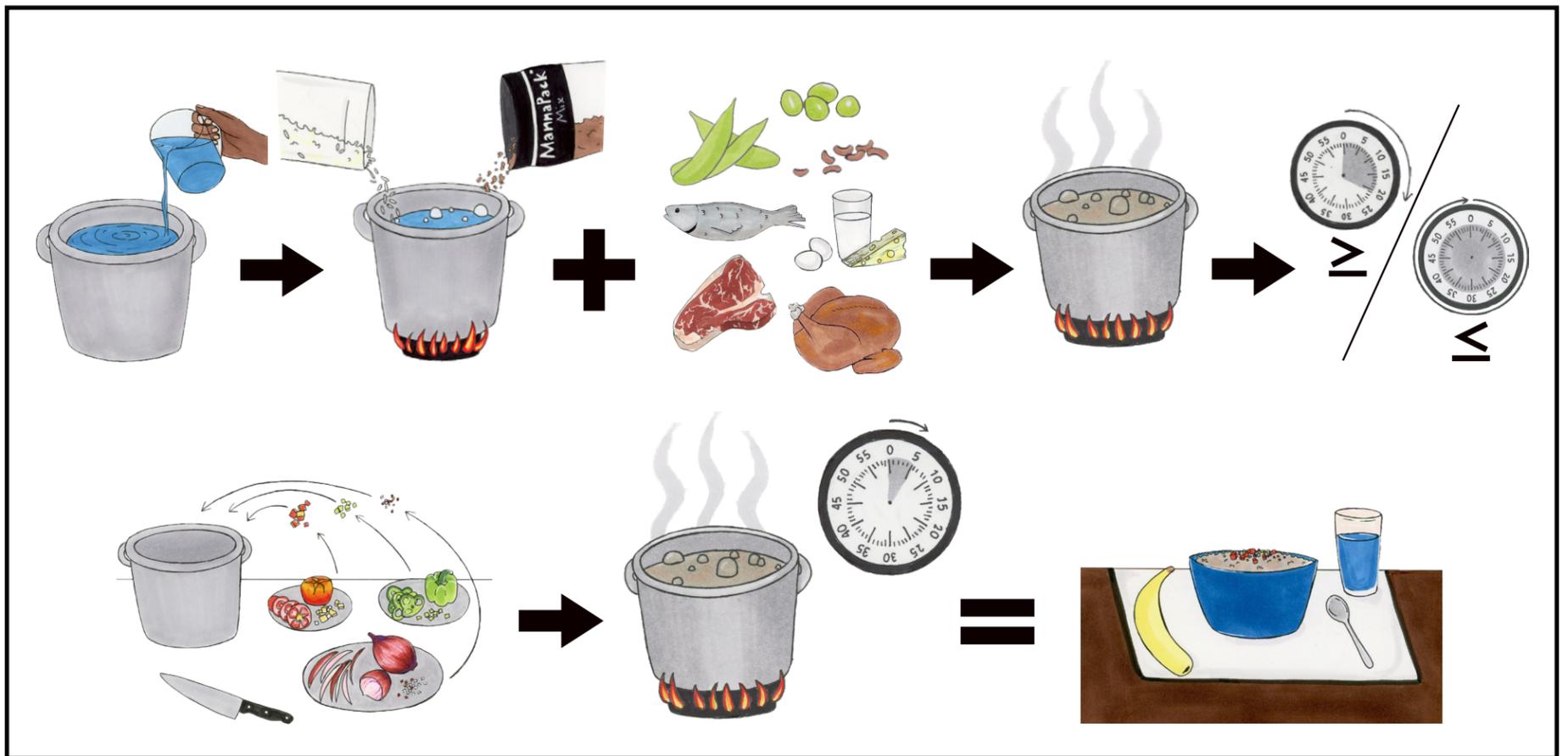
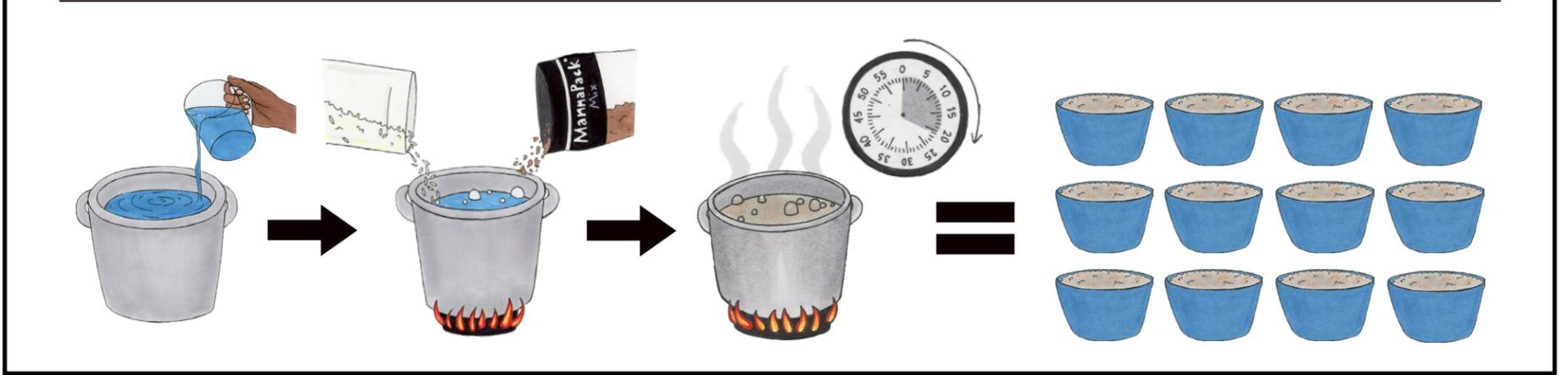


Educación Nutricional



Versión 6/2022



Mezcla de MannaPack®





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.

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.

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.