



# Educación Nutricional



**(reverso de la portada)**

# Aportando una comida balanceada



Versión 4/2022

## CONCEPTOS:

MannaPack® arroz proporciona una comida balanceada con arroz para aportar energía, proteína texturizada de soya para aportar proteínas y polvo aromatizado para aportar vitaminas y minerales. Se debe de preparar y consumir todo el MannaPack® arroz para obtener una comida balanceada. Puedes preparar comidas balanceadas similares a MannaPack® arroz utilizando alimentos locales.

## GUÍA DEL FORMADOR:

### ¿Qué ves en estas fotos?

*Las respuestas pueden ser: grupos de alimentos que debemos comer para obtener la nutrición que necesitamos*

### ¿Qué crees que necesitas de cada uno de estos grupos de alimentos para tener una comida balanceada y saludable?

*Las respuestas pueden ser: necesitamos alimentos para tener energía, para crecer y mantenernos fuertes, y para estar sanos.*

### ¿Qué tiene MannaPack® arroz para ayudarte a conseguir una comida balanceada?

*Las respuestas pueden ser:*

- *MannaPack® arroz tiene arroz para la energía, proteína de soya para crecer y mantenerse fuerte, y vitaminas y minerales en polvo para mantenerse sano.*
- *para obtener una comida balanceada, necesitamos servir todos los ingredientes.*

### ¿Qué podemos hacer para aumentar el valor nutritivo de MannaPack (R) Arroz y tenga un sabor como el de nuestras comidas?

*Las respuestas pueden ser: podemos agregar verduras, pollo, carne de res para aumentar el valor nutritivo y ponerle hierbas aromáticas y especias locales.*

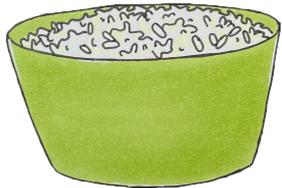
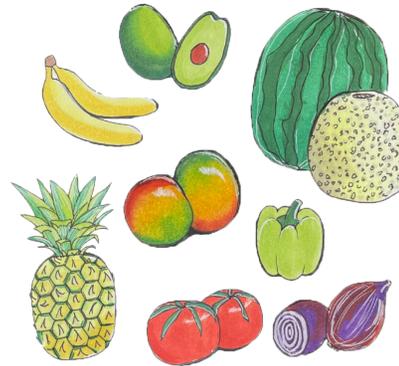
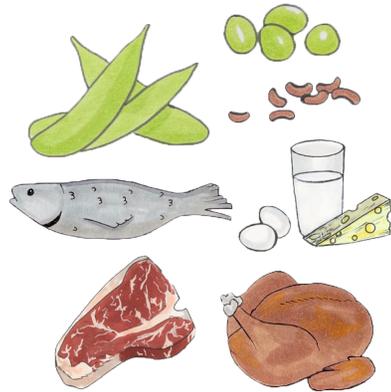
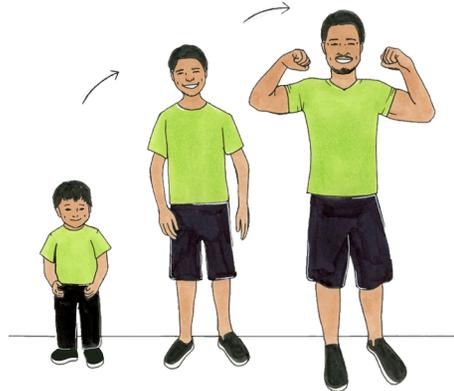
## DISCUSIÓN ADICIONAL:

*¿Cómo nos ayuda MannaPack® arroz a conseguir una dieta equilibrada?*

*¿Cómo puedes hacer una comida como el MannaPack® Arroz con alimentos que tienes en casa o que puedes conseguir?*



Versión 4/2022



# Almacenamiento de las cajas y paquetes de MannaPack® Arroz



Versión 4/2022

## CONCEPTOS:

MannaPack® Arroz debe almacenarse por encima del suelo, alejado de las paredes, en una habitación ventilada. MannaPack® Arroz debe protegerse de insectos y roedores y no debe almacenarse cerca de productos químicos y tóxicos. MannaPack® Arroz 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 MannaPack® Arroz?

*En la primera, una persona está colocando la caja en el suelo, pero debería estar colocada en una superficie sobre el suelo y podría estar colocada 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 producto en una superficie por encima del suelo?

*Las respuestas pueden ser:*

- *Para mantenerlo a salvo de infestaciones (bichos y roedores) y de los daños causados por el agua u 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 guardarla 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?

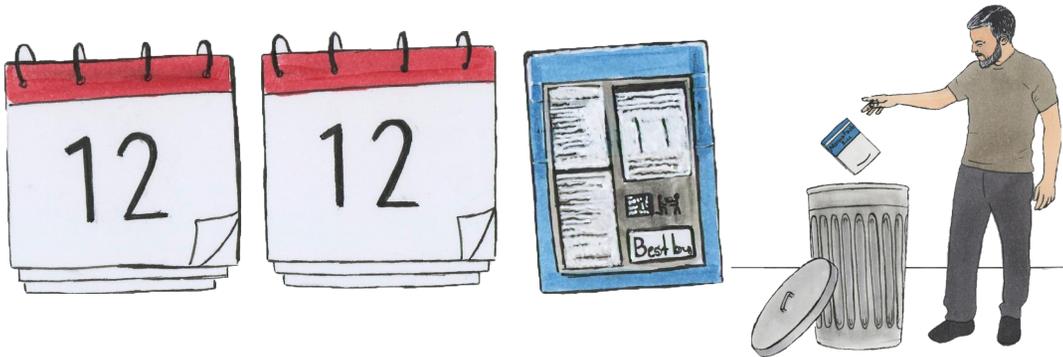
*Las respuestas pueden ser: en una bolsa sellada a prueba de agua o con la parte superior de la bolsa bien cerrada. La bolsa se puede doblar, con una piedra u otro peso encima para mantenerla cerrada.*

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

*Las respuestas pueden ser: 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.*



# Preparación segura e higiénica del MannaPack® Arroz



Versión 4/2022

## CONCEPTOS:

MannaPack® Arroz debe prepararse de forma segura e higiénica.

## GUÍA DEL FORMADOR:

### ¿Qué ve en las imágenes de seguridad alimentarias?

*Las respuestas pueden ser:*

- superficie limpia, olla, cucharas y tazones
- lavado de manos

### ¿Qué hay que limpiar para preparar MannaPack® Arroz?

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

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

*Las respuestas pueden ser: para asegurarse que los alimentos son seguros y no nos enfermarán.*

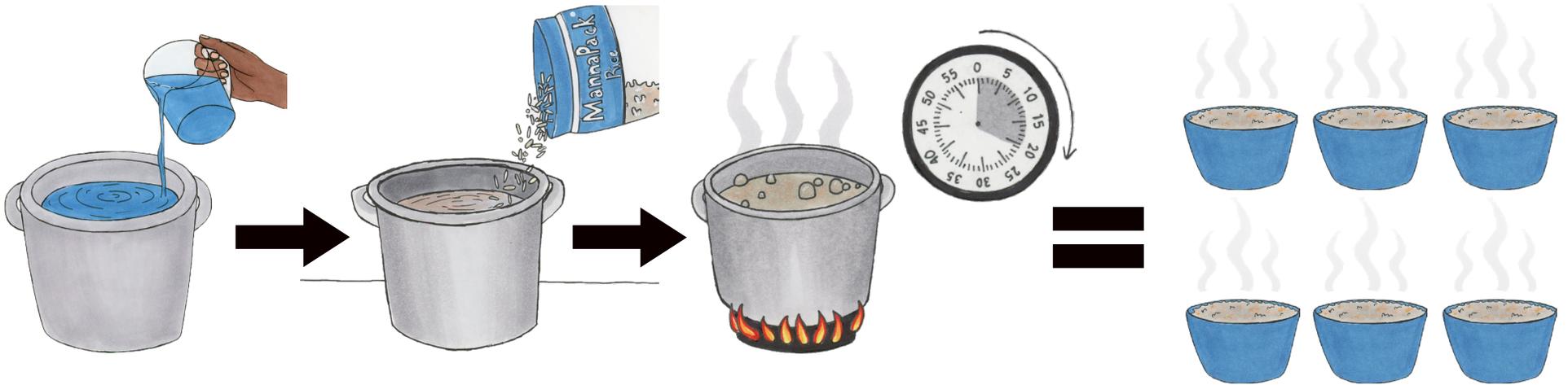
### ¿Qué ve en las fotos de preparación?

*Las respuestas pueden ser:*

- Se vierte un poco de agua u otro líquido en la olla.
- Se añade al agua un paquete de MannaPack® Arroz.
- El agua y el MannaPack® Arroz deben cocinarse durante 20 minutos.
- Después de que la comida esté hecha, rendirá 6 porciones.



Versión 4/2022





Versión 4/2022

# Conservación y adición de nutrientes a MannaPack® Arroz

## CONCEPTOS:

MannaPack® Arroz debe cocinarse sólo durante 20 minutos. MannaPack® Arroz debe consumirse inmediatamente después de su preparación. Añada alimentos locales nutritivos, especialmente frutas y verduras al MannaPack® Arroz en los últimos cinco minutos de cocción para conservar los nutrientes.

## GUÍA DEL FORMADOR:

### ¿Qué ves en los primeros tres dibujos de la primera imagen?

*Las respuestas pueden ser: preparar el producto con agua y cocinar durante 20 minutos.*

### ¿Crees que deberías cocinarlo por más tiempo?

*Las respuestas pueden ser: es mejor cocinarlo solo 20 minutos para mantener los nutrientes. Si los alimentos se cocinan demasiado tiempo se puede perder parte de los nutrientes.*

### ¿Qué ves en el resto de los dibujos de la primera imagen?

*Las respuestas pueden ser: hay verduras que se pican y se añaden a la comida cocinada, durante 5 minutos. Cocinar demasiado tiempo puede hacer que las verduras pierdan sus nutrientes.*

### ¿Por qué crees que se pueden añadir verduras u otros alimentos a la comida?

*Las respuestas pueden ser: por la variedad, por el sabor, para aumentar el valor nutritivo.*

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

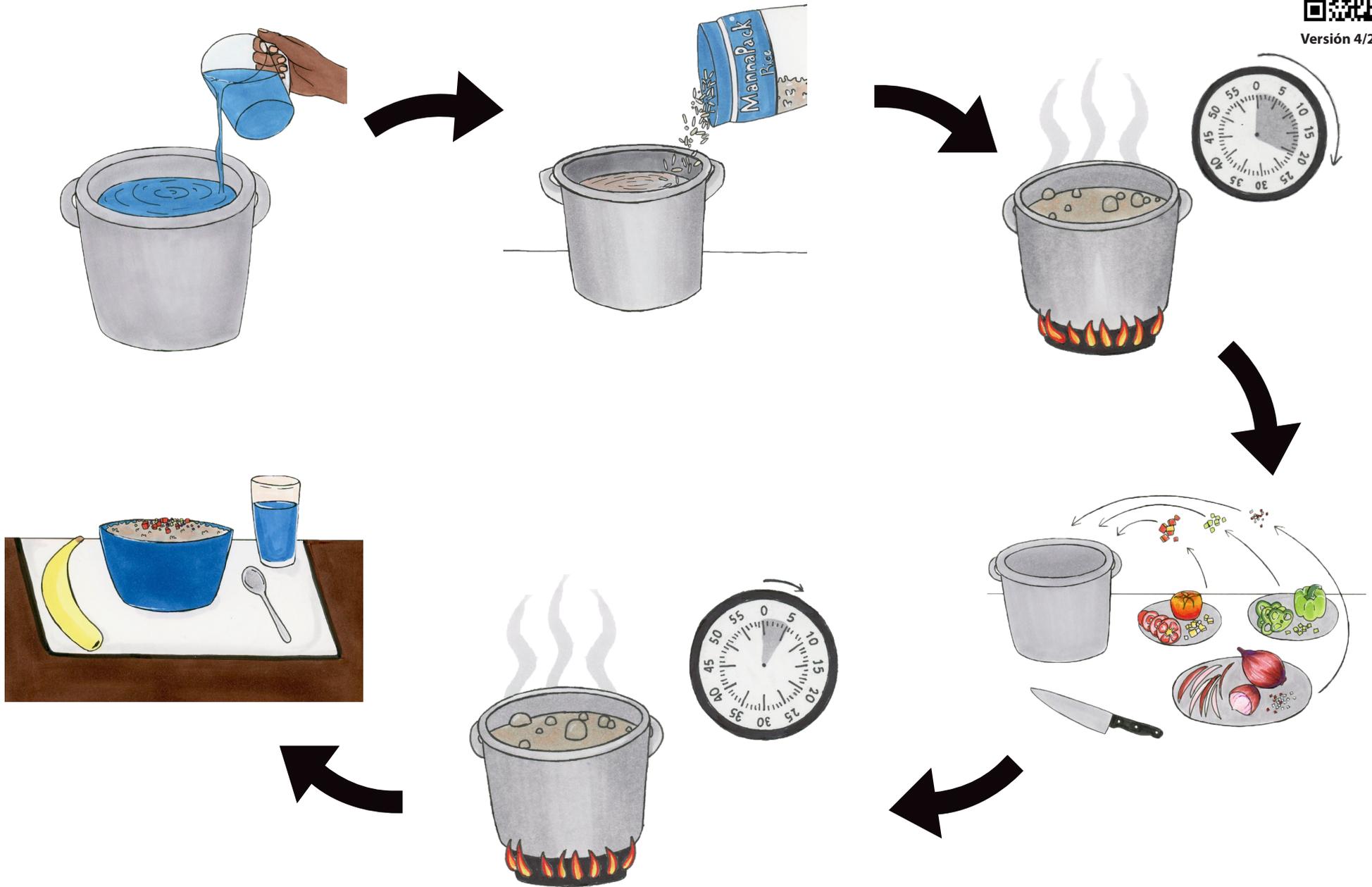
*Las respuestas pueden ser: por la frescura, para conservar los nutrientes de las verduras, por el sabor.*

### ¿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 4/2022



# Almacenamiento MannaPack® Arroz



Versión 4/2022

## 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 los dibujos de la segunda imagen?

*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 4/2022

# Preparación de MannaPack® Arroz

## CONCEPTOS:

La preparación del arroz MannaPack® requiere que el producto se mezcle completamente con la cantidad de agua indicada que se encuentra en la bolsa y/o caja, se ponga a hervir y se cocine bien.

## GUÍA DEL FORMADOR:

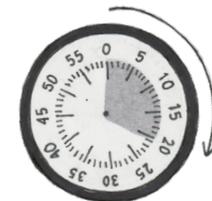
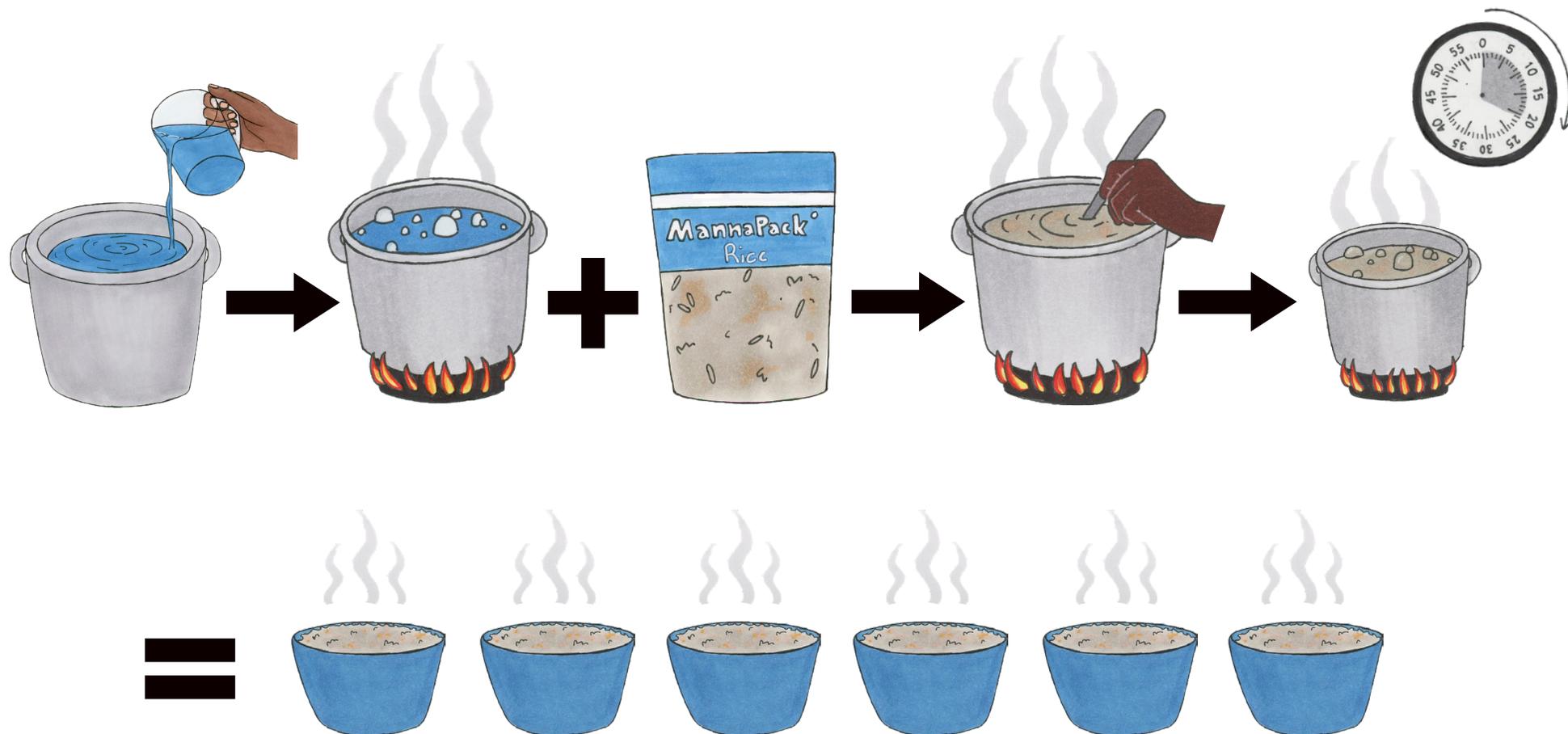
### ¿Qué ve en el dibujo?

*La respuestas pueden ser:*

- *Agitar la bolsa para mezclar el producto*
- *Añade el agua con el producto en una olla y llévala a ebullición*
- *A continuación cocine y revuelva hasta que este completamente cocido*
- *El arroz debe de cocinarse por 20 minutos*



Versión 4/2022



# MannaPack<sup>®</sup> Arroz

