

Recetario

Mejoremos la calidad de la alimentación de las mujeres y los niños en el altiplano occidental utilizando las recomendaciones basadas en alimentos



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

FANTA III

FOOD AND NUTRITION
TECHNICAL ASSISTANCE

fhi360
THE SCIENCE OF IMPROVING LIVES

Este documento ha sido posible gracias a la generosa ayuda del pueblo estadounidense a través del apoyo de la Oficina de Salud, Enfermedades Infecciosas y Nutrición del Departamento de Salud Global de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y USAID/Guatemala, de conformidad con los términos del Acuerdo de Cooperación No. AID-OAA-A-12-00005, a través del Proyecto de Asistencia Técnica en Alimentación y Nutrición III (FANTA), dirigido por FHI 360. Los contenidos son responsabilidad de FHI 360 y no reflejan necesariamente las opiniones de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

DICIEMBRE 2017

CITA RECOMENDADA

FANTA. 2017. Recetario “Mejoremos la calidad de la alimentación de las mujeres y los niños en el altiplano occidental utilizando las recomendaciones basadas en alimentos” Washington, DC: FHI 360/FANTA.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Proyecto de Asistencia Técnica en Alimentación y Nutrición III (FANTA)
FHI 360
1825 Connecticut Avenue, NW
Washington, DC 20009-5721
T 202-884-8000
F 202-884-8432
fantamail@fhi360.org
www.fantaproject.org

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Portada: Catarina Santiago Raymundo
Fotos de las recetas cocinadas: Daniel Borrayo
Páginas 2, 46, 84: Sandra Recinos
Página 32: Juana García
Página 60: Amely Yulisa Baltazar López
Página 86: Shutterstock, Ricardo Garza

Índice



Agradecimientos y Reconocimientos	3	Recetas recomendadas para la mujer embarazada y madre en período de lactancia	61
Siglas	4	Receta # 17 Fideos con Hígado	65
Presentación	5	Receta # 18 Tacos de Repollo con Hígado	67
Propósito del Recetario	6	Receta # 19 Tortitas de Papa con Hígado y Hierbas Bledo	69
Recomendaciones Basadas en Alimentos (RBA)	7	Receta # 20 Frijoles con Hígado y Chipilín	71
¿Cómo preparar los alimentos de forma segura y adecuada?	9	Receta # 21 Crema de Zanahoria	73
Clasificación de Recetas por Grupo	15	Receta # 22 Mixtas de Salchicha	75
Recetas recomendadas para niños de 6 a 8 meses	17	Receta # 23 Mixtas de Pollo	77
Receta # 1 Puré de Zanahoria	21	Receta # 24 Hígado en Recado	79
Receta # 2 Puré de Verduras con Yema De Huevo	23	Receta # 25 Atol de Incaparina	81
Receta # 3 Puré de Verduras con Chipilín	25	Receta # 26 Atol de Avena Fortificada (Mosh)	83
Receta # 4 Puré de Frijoles con Chipilín	27	Recetas favoritas de las mujeres para cualquier ocasión	85
Receta # 5 Puré de Incaparina	29	Receta # 27 Chiles Rellenos de Verduras y Puntas de Güisquil	87
Receta # 6 Puré de Avena Fortificada (Mosh).....	31	Receta # 28 Tamalitos de Chipilín	89
Recetas recomendadas para niños de 9 a 11 meses	33	Receta # 29 Arroz con Puntas de Güisquil	91
Receta # 7 Doblada de Huevo con Bledo (Hierbas).....	37	Receta # 30 Caldo de Menudos con Chipilín y Arroz	93
Receta # 8 Doblada de Huevo con Chipilín	39	Receta # 31 Sopa Espesa de Papa	95
Receta # 9 Budín de Incaparina	41	Receta # 32 Caldo de Nabo Blanco con Patas e Hígados de Pollo	97
Receta # 10 Torta de Papa con Hierba Mora	43	Receta # 33 Boxboles de Hierbas	99
Receta # 11 Rellenitos de Papa con Hojas de Nabo	45	Receta # 34 Manjar de Naranja	101
Recetas recomendadas para niños de 12 a 23 meses	47	Receta # 35 Salsa de Tomate Natural	103
Receta # 12 Verduras con Huevo	51	Participantes en el proceso de consulta y preparación de las recetas en Quiché	104
Receta # 13 Frijoles Charros	53	Participantes en el proceso de consulta y preparación de las recetas en Huehuetenango	105
Receta # 14 Guisado de Hierba Mora	55	Bibliografía	107
Receta # 15 Refresco de Incaparina con Naranja	57		
Receta # 16 Refresco de Incaparina con Piña	59		



Grupo de Mujeres "Nueva Misión"
Cunen, El Quiché



Grupo de Mujeres ADPRA
Cunen, El Quiché



Grupo de Mujeres Unidas
Chiantla, Huehuetenango



Grupo de Mujeres de Chamel I
Todos Santos Cuchumatanes
Huehuetenango



Grupo de Mujeres Nuevo Amanecer
Chiantla, Huehuetenango



Grupo de Mujeres de Chamel II
Todos Santos Cuchumatanes
Huehuetenango



Agradecimientos y Reconocimientos

El recetario “Mejoremos la calidad de la alimentación de las mujeres y los niños en el altiplano occidental utilizando las recomendaciones basadas en alimentos (RBA)” se realizó con el apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID)/Guatemala, a través del Proyecto de Asistencia Técnica en Alimentación y Nutrición III (FHI 360/FANTA), en coordinación con los proyectos socios de cadenas de valor rural de National Cooperative Business Association/Cooperative League of the USA (NCBA/CLUSA), Asociación Guatemalteca de Exportadores (AGEXPORT) y Fundación de la Caficultura para el Desarrollo Rural (FUNCAFE). Queremos agradecer especialmente la colaboración, interés y entusiasmo de los grupos de mujeres participantes en los encadenamientos rurales de las comunidades de Quiché y Huehuetenango en el proceso de consulta, desarrollo y prueba de las recetas. Valoramos la contribución de las abuelas y suegras que participaron, quienes con su experiencia de vida compartieron sus conocimientos, sus tradiciones y recetas, visibilizando la importancia de considerar las tradiciones culinarias como un insumo para este proceso.

También queremos reconocer y agradecer los aportes de la Chef Fara Jimena Illescas Rodríguez, y del Chef Jean François y sus cocineros Cristina Semén, Miguel Ángel Sajché, Georgina Elizabeth Sas, Yolanda Zamora y Neri Ortiz quienes introdujeron mejoras en las recetas culinarias, y por la creación de algunas de ellas.

Las siguientes personas contribuyeron al desarrollo de este recetario: Sandra Recinos, Nutricionista/Consultora (FANTA/Guatemala); Maggie Fischer, Gerente de Proyecto (FANTA/Guatemala); Monica Woldt, Asesora Técnica, Salud Materno Infantil y Nutrición (FANTA/Washington, D.C.); Andrea Sandoval, Diseñador/Consultora (FANTA/Guatemala); Patricia Dominguez, Asesora Técnica en SAN y Salud Materno Infantil y Nutrición (FANTA/Guatemala); y Jenn Loving, Comunicaciones (FANTA/Washington, D.C.).

Siglas

AGEXPORT	Asociación Guatemalteca de Exportadores
FANTA	Proyecto de Asistencia Técnica en Alimentación y Nutrición III
FUNCAFE	Fundación de la Caficultura para el Desarrollo Rural
INCAP	Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá
MAGA	Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación
MNP	Micronutrientes Múltiples en Polvo
MSPAS	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
NCBA/CLUSA	National Cooperative Business Association/Cooperative League of the USA
OMS	Organización Mundial de la Salud
RBA	Recomendaciones Basadas en Alimentos
USAID	United States Agency for International Development (Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional)

Presentación



La desnutrición es una de las principales causas de muerte en los niños pequeños alrededor del mundo, haciendo a los niños más susceptibles de enfermar y morir por enfermedades comunes como neumonías, diarreas y malaria. En Guatemala, la desnutrición crónica afecta a 1 de cada 2 niños menores de 5 años (46.5% ENSMI 2014/15).¹ Guatemala, ocupa el sexto lugar a nivel mundial y en regiones como el altiplano occidental, hasta siete de cada diez menores de cinco años, sufren desnutrición crónica. Las consecuencias de la desnutrición crónica en la niñez se reflejan en la alta mortalidad infantil y materna, menor capacidad de aprendizaje y aumento de la deserción escolar, menos ingresos económicos en la edad adulta y menores oportunidades de desarrollo.

En Guatemala, la mitad de los niños de 6 a 23 meses no tiene una dieta mínima aceptable en cuanto a cantidad y variedad, aumentando el riesgo de padecer desnutrición crónica.² Adicionalmente, 13.6% de las mujeres en edad fértil y 24.2% de las mujeres embarazadas presentan problemas de anemia, y 25.3% tienen baja talla; factores que aumentan el riesgo de complicaciones durante el parto y posparto.

Una de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para prevenir la desnutrición crónica es promover el consumo de alimentos variados, de alta densidad de nutrientes y disponibles localmente. Sin embargo, esto puede ser un reto para familias en comunidades pobres en el altiplano occidental de Guatemala, donde las familias son numerosas, tienen ingresos muy bajos, y limitado acceso a tierra fértil y agua segura para consumo.

Con el propósito de contar con una alternativa para mejorar la calidad nutricional de la dieta de las mujeres embarazadas y lactantes, y los niños de 6 a 23 meses de edad en el altiplano occidental, USAID/Guatemala a través del Proyecto de Asistencia Técnica en Alimentación y Nutrición III (FANTA/FHI 360), y en colaboración con el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), se desarrollaron³ y validaron⁴ recomendaciones basadas en alimentos (RBA⁵) localmente disponibles y aceptados culturalmente en Quiché y Huehuetenango. Las RBA fueron desarrolladas y validadas específicamente para llenar brechas nutricionales de mujeres y niños pequeños en los departamentos de Huehuetenango y Quiché en el altiplano occidental. El presente recetario "Mejoremos la calidad de la alimentación de las mujeres y los niños en el altiplano occidental utilizando las recomendaciones basadas en alimentos", es una herramienta de apoyo para promover las RBA dentro de las actividades de consejería y extensión a nivel comunitario.

Propósito del Recetario

El presente recetario fue desarrollado con el propósito de promover diferentes preparaciones utilizando los alimentos de las RBA, para ser incluidas en las sesiones demostrativas realizadas con grupos de participantes tanto de los programas gubernamentales como de proyectos implementados por socios de USAID y la cooperación internacional.

El recetario es un recurso para la consejería y extensión para ser utilizado por técnicos de proyectos en actividades dirigidas a grupos comunitarios para mejorar la calidad y variedad de la alimentación de los niños de 6 a 23 meses, mujeres embarazadas y en período de lactancia en el altiplano occidental.

Recomendaciones Basadas en Alimentos (RBA)



¿Qué son, cuáles son y por qué son importantes?

Las recomendaciones basadas en alimentos (RBA) son una herramienta para mejorar la calidad y variedad de la alimentación de las mujeres y de los niños en el altiplano occidental. Las RBA toman en cuenta los patrones de consumo de la población y los alimentos disponibles localmente y que son aceptados culturalmente. Se ha demostrado que una dieta variada protege la salud y asegura una buena nutrición.⁶

Las RBA fueron desarrolladas y validadas en los departamentos de Quiché y Huehuetenango para determinar su aceptación y viabilidad en las condiciones reales de las familias del área rural. Hay un conjunto de RBA para niños⁷ y otro para mujeres embarazadas y lactantes.⁸

Cada RBA incluye un alimento y la cantidad y la frecuencia específica que se recomienda consumir en una semana. Estas recomendaciones son adicionales para complementar la alimentación habitual de las mujeres y de los niños, especialmente del altiplano occidental de Guatemala.

Cuadro 1 Recomendaciones Basadas en Alimentos

Mujeres embarazadas y lactantes	Niños de 6 a 11 meses	Niños de 12 a 23 meses
		
<p>Tome una taza de atol espeso de mezcla de harina fortificada tipo Incaparina o mosh fortificado todos los días.</p> 	<p>Continúe dándole pecho a su niño o niña según se lo pida.</p> 	<p>Continúe dándole pecho a su niño o niña según se lo pida.</p> 
<p>Tamaño de la porción: 2 cucharadas colmadas de mezcla de harina fortificada seca o mosh fortificado con una taza de agua hervida o tratada.</p> 	<p>Dé a su niño o niña alimento fortificado tipo Incaparina como puré 5 veces a la semana.</p> 	<p>Dé a su niño o niña alimento fortificado tipo Incaparina como puré 4 veces a la semana.</p> <p>Tamaño de la porción: 2 cucharadas de alimento fortificado tipo Incaparina crudo mezclado con 1/3 taza de agua hervida o tratada.</p> 
<p>Coma 2 porciones de vegetales todos los días de la semana.</p> 	<p>Dé a su niño o niña alimento fortificado tipo Incaparina crudo mezclado con 1/3 taza de agua hervida o tratada.</p> <p>Tamaño de la porción: 1 cucharada de alimento fortificado tipo Incaparina crudo mezclado con 1/3 taza de agua hervida o tratada.</p> 	<p>Dé a su niño o niña 1 huevo por lo menos 4 veces por semana.</p> 
<p>Tamaño de la porción: 1 tomate mediano o la mitad de una zanahoria, una porción de vegetales de hoja verde o 1 taza de vegetales picados.</p> 	<p>Dé a su niño o niña la mitad de un huevo por lo menos 3 veces a la semana.</p> 	<p>Tamaño de la porción: 1 huevo mediano entero bien cocido (yema y clara).</p> 
<p>Coma hígado de pollo o de res una vez a la semana.</p> 	<p>Dé a su niño o niña la mitad de un huevo mediano bien cocido (yema y clara).</p> 	<p>Dé a su niño o niña 1 huevo por lo menos 4 veces por semana.</p> 
<p>Tamaño de la porción: 3 onzas de hígado (pollo o res).</p>	<p>Dé a su niño o niña frijoles 3 veces a la semana.</p> 	<p>Dé a su niño o niña frijoles 4 veces a la semana.</p> <p>Tamaño de la porción: 2 cucharadas de frijol cocido. Procure darle el grano entero, machacado, colado espeso o volteado.</p> 
<p>Tamaño de la porción: 2 cucharadas llenas de frijol cocido. Procure darle el grano machacado, colado espeso o volteado.</p>	<p>Dé a su niño o niña vegetales de hoja verde 4 veces por semana.</p> 	<p>Tamaño de la porción: 1/2 taza de vegetales de hoja verde cocidas, por ejemplo, acelga, espinaca o macuy.</p> 

¿Cómo preparar los alimentos de forma segura y adecuada?



Para evitar la contaminación de los alimentos y evitar enfermedades en la familia, es muy importante cuidar:⁹



La limpieza de la cocina, en especial del lugar para preparar y cocer los alimentos.



La limpieza de los utensilios de cocina.



Lavar y desinfectar los alimentos antes de prepararlos.



La limpieza de la persona que prepara los alimentos.



La limpieza de la persona que le da de comer a los niños y los niños también.



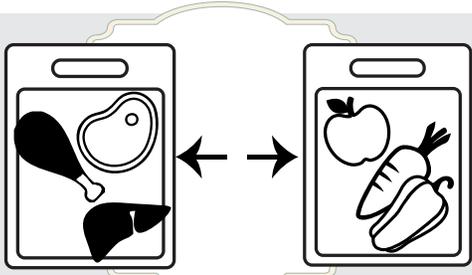
A. Lavarse las Manos Antes de Manipular los Alimentos

1. Lávese bien las manos con agua y jabón o ceniza de madera o leña si no se tiene jabón, frotándose y limpiándose bien las uñas.
2. Séquese con una toalla limpia y si no hay una toalla limpia, secase las manos al aire.
3. Evite que varias personas se laven las manos en el mismo recipiente con agua. Utilice agua que corre, por ejemplo, en un chorro.
4. El lavado de manos se debe hacer en todos los momentos:
 - o antes de comenzar a cocinar, antes de tocar alimentos crudos y cocidos
 - o después de tocar dinero y/o la basura
 - o después de ir al baño, toser, estornudar o limpiarse la nariz
 - o después de cambiar el pañal del niño
 - o después de tocar algún animal o insecto
 - o después de usar insecticida o veneno
 - o después de limpiar la casa o la letrina
5. Lávese las manos antes de servir los alimentos y de darle de comer al niño.
6. También se debe lavar las manos del niño antes de comer.



B. Limpiar la Superficie Donde se Vaya a Manipular Alimentos y los Utensilios que se Usarán para Cocinar y Comer

1. Limpie bien el lugar donde se cortan y preparan los alimentos.
2. Lávese con agua tratada (hervida o clorada) todos los utensilios que se usarán para la preparación y cocción, así como los trastos que utilizarán para comer y beber.
3. Deje que los platos y utensilios de cocina se sequen al aire, o secalos con un paño seco y limpio.
4. Guarde y/o tape los platos y utensilios de cocina limpios y secos.



C. Separar los Alimentos Crudos de los Cocinados

1. Separe las carnes crudas de los otros alimentos.
2. Use trastos y utensilios diferentes, para alimentos crudos y cocidos.
3. Conserve los alimentos crudos y los cocinados en recipientes separados para evitar la contaminación.



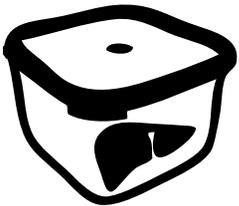
D. Lavar Bien los Alimentos Frescos

1. Lave con agua tratada (hervida o clorada) los alimentos que se van a consumir crudos, así como los que se cocinarán (ver cuadro 2).



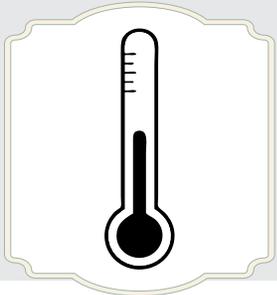
E. Cocinar Adecuadamente los Alimentos

1. Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado.
2. Hierva bien los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que estén bien cocidos y sean seguros.
3. Recaliente completamente los alimentos cocinados antes de volverlos a servir.



F. Proteger los Alimentos Cocidos para Evitar Contaminación

1. Siempre tape los alimentos cocidos para que no se contaminen con algún insecto, animal o por el ambiente.
2. Siempre use trastos y cubiertos limpios.
3. Siempre lávese las manos antes de tocar, preparar o servir los alimentos cocidos.



G. Mantener los Alimentos a Temperaturas Seguras

1. No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas.
2. Conserve en un lugar fresco los alimentos cocinados y los perecederos. Si es posible refrigérelos.
3. Mantenga la comida muy caliente antes de servir.
4. No guarde los alimentos durante mucho tiempo.



H. Usar Agua Tratada

Se debe usar agua tratada (hervida o clorada) para lavar la fruta, la verdura y las hortalizas que se va comer crudas y para hacer frescos o atoles. Para tratar agua se puede hervir, clorar o filtrar para desactivar los microbios.

1. Hervir el agua: consiste en calentar el agua a una temperatura elevada hasta ver burbujas por lo menos durante un minuto. Una vez fría el agua debe guardar en un recipiente limpio y con tapa para evitar que se contamine.
2. Clorar el agua: consiste en agregar cloro para destruir los microbios existentes en el agua. Las dosis de cloro a utilizar se muestran en el siguiente cuadro.
3. Proteger el agua tratada, poniéndola en un recipiente limpio y cubierto.
4. Siempre usar un utensilio limpio para sacar el agua del recipiente, verter el agua directamente del recipiente, o utilizar un recipiente con un grifo.

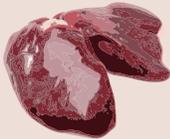
Cuadro 2. Método de Cloración para Purificar el Agua¹⁰

Cantidad de Cloro Recomendado para Purificar el Agua ¹⁰	
Para	Agregar
 1 litro de agua	 1 gota de cloro líquido
 1 galón (aprox. 4 litros)	 4 gotas de cloro líquido
 1 cubeta de 15 litros	 15 gotas de cloro líquido
 1 tonel (54 galones)	 2 cucharadas soperas de cloro líquido

El agua tratada se deberá mezclar bien y dejar reposar durante 30 minutos antes de consumirla.¹¹

I. Consejos generales para la preparación de los alimentos de las RBA

El cuadro que se presenta a la derecha contiene una lista de los alimentos RBA, tomando en cuenta los alimentos disponibles localmente y algunos consejos para su preparación.

Alimento	Consejos Para Su Preparación
 <p>Frijol negro</p>	<p>Limpiar, lavar y dejar en agua por lo menos 4 horas para que se suavice y tirar el agua antes de cocerlo ya que tiene contenido de taninos que puede evitar la absorción de hierro.</p>
 <p>Hígado de pollo</p>	<p>Lavarlo con cuidado para no deshacerlo y limpiarlo muy bien quitándole las venas y exceso de grasa.</p>
 <p>Hojas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • amaranto o bledo • hierba mora o macuy • chipilín • nabo • hojas y brotes de güisquil 	<p>Las hierbas guardan tierra, gusanos o insectos por lo que se recomienda lavarlas y desinfectarlas con agua tratada de acuerdo a los métodos descritos en la sección de higiene de los alimentos.</p>
 <p>Huevo entero</p>	<p>Colocarlo en un lugar fresco y seco. Su cascara es porosa por lo NO se aconseja lavar los huevos sino simplemente limpiarlo con un paño seco.</p>
 <p>Incaparina</p>	<p>Es importante utilizar las cantidades descritas en su empaque para evitar que la preparación pueda tener un sabor amargo.</p>

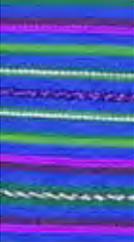
La forma de preparar y cocinar los alimentos determina la cantidad de nutrientes de los alimentos, por lo que se dan algunas indicaciones claves para evitar la pérdida de nutrientes.

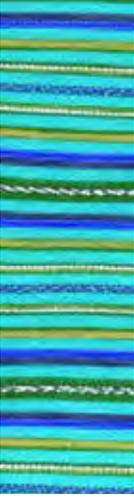
Alimento	Recomendaciones para la Preparación y Consumo
<p data-bbox="541 363 625 391">Frutas</p> 	<p data-bbox="768 350 1661 516">La fruta debe de comerse entera y con cáscara—la que es comestible—ya que ésta también contiene vitaminas y minerales. Previo debe lavarse bien con agua tratada, para eliminar cualquier posible resto de microorganismos peligrosos, pesticidas o insectos.</p>
<p data-bbox="516 639 646 667">Verduras</p> 	<p data-bbox="768 566 1682 808">Las verduras deben comerse cocidas lo más crujiente posible. Al igual que las frutas hay que asegurarse que estén bien lavadas y desinfectadas, y de cortar no debe de ser en muchas partes porque entre más se parten, más contacto hay con el agua y mayor cantidad de minerales y vitaminas se pierde. Se aconseja aprovechar el agua de cocción de las verduras para preparar salsas, sopas o purés.</p>
<p data-bbox="457 891 705 919">Frutas y Verduras</p> 	<p data-bbox="768 870 1654 971">La luz, el calor, el aire o ponerlos en remojo por mucho tiempo pueden reducir las vitaminas y minerales, por ello, se debe evitar la exposición de frutas y verduras a estos elementos.</p> <p data-bbox="768 1032 1665 1166">Aunque agregar bicarbonato de sodio puede mantener el color de las verduras y disminuir su dureza, no es una práctica recomendable porque destruye de algunos nutrientes como la vitamina C.</p>
<p data-bbox="527 1216 632 1243">Carnes</p> 	<p data-bbox="768 1232 1682 1333">Mantenga las carnes, aves y pescados crudos y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lave las tablas de cortar y utensilios con agua caliente y jabón.</p>

Clasificación de Recetas por Grupo



Con la finalidad de contar con recetas que promuevan el uso de los alimentos de las RBA se presentan 35 recetas las cuales se clasificaron de acuerdo a los grupos meta: niños y niñas de 6 a 8, 9 a 11 y 12 a 23 meses, y mujer embarazada y en período de lactancia. El programa NutriNCAP, de INCAP, fue utilizado para determinar el contenido nutricional de cada receta de las RBA.¹² Este análisis también toma en cuenta las pérdidas ocurridas por cocción. Para cada receta de las RBA, se menciona dos a tres principales nutrientes que cada tiene que ayuda a cubrir a las necesidades de las mujeres y los niños según las RBA.

	Grupo	Lista de Recetas
	Niños de 6 a 8 meses	Puré de zanahoria Puré de verduras con yema de huevo Puré de verduras con chipilín Puré de frijoles con chipilín Puré de Incaparina Puré de avena fortificada (mosh)
	Niños de 9 a 11 meses	Doblada de huevo con bledo (hierbas) Doblada de huevo con chipilín Budín de Incaparina Torta de papa con hierba mora Rellenitos de papa con hojas de nabo
	Niños de 12 a 23 meses	Verduras con huevo Frijoles charros Guisado de hierba mora Refresco de Incaparina con naranja Refresco de Incaparina con piña

	Grupo	Lista de Recetas
	Mujer embarazada y lactante	Fideos con hígado Tacos de repollo con hígado Tortitas de papa con hígado y hierbas bleado Frijoles con hígado y chipilín Crema de zanahoria Mixtas de salchicha Mixtas de pollo Hígado en recado Atol de Incaparina Atol de avena fortificada (mosh)
	Recetas favoritas de las mujeres para cualquier ocasión	Chiles rellenos de verduras y puntas de güisquil Tamalitos de chipilín Arroz con puntas de güisquil Caldo de menudos con chipilín y arroz Sopa espesa de papa Caldo de nabo blanco con patas e hígados de pollo Boxboles de hierbas Manjar de naranja Salsa de tomate natural

6-8
MESES

Recetas recomendadas para niños de 6 a 8 meses

Información importante

- Desde que el niño cumple los 6 meses, necesita otros alimentos además de la leche materna, para crecer sano, fuerte y tener un buen peso.
- Se debe introducir alimentos uno por uno. Se debe observar si el niño lo acepta y si no le provoca ninguna molestia (como diarrea o problemas de la piel).
- Se recomienda que primero se dé la leche materna y luego los alimentos que se recomiendan para esa edad.
- Para esta edad los alimentos tienen que ser en forma de puré suave sin agregarles sal, azúcar o saborizantes dulces o salados como el consomé de pollo.

A. ¿Cuántas veces al día se debe dar alimentos complementarios al niño?

- 2 a 3 veces al día.
- El niño debe seguir tomando pecho cada vez que lo pida, antes o después de las comidas.

B. ¿Qué cantidad de comida se debe dar al niño?

Comenzar con 2 a 3 cucharadas soperas por comida, y poco a poco aumentar hasta llegar a medio vaso o taza de 8 onzas.

C. ¿Qué consistencia deben tener los alimentos?

Machacado o puré suave espeso. La comida debe ser lo suficientemente espesa para que no se derrame de la cuchara.

Información importante

D. ¿Qué tipos de alimentos se pueden dar a esta edad?

- Papa, camote, zanahoria, masa de maíz, tortilla desecha, frijol triturado y colado, fideos, arroz, plátano, hierbas, güicoy, carne de pollo machacado tipo puré, huevo, mezcla de tortilla desecha y frijol con aceite, banano y manzana.

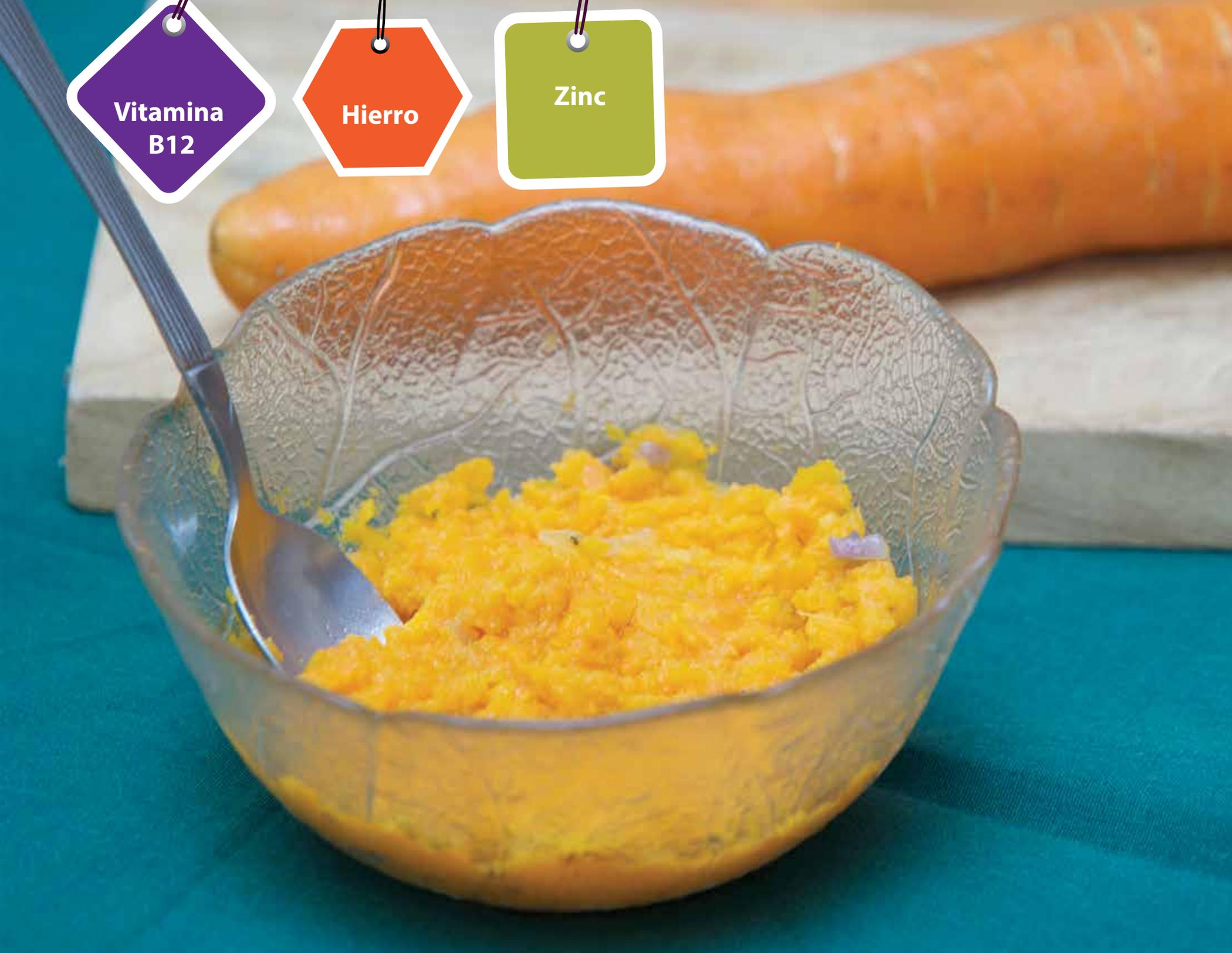
E. ¿Qué es importante que sepa la madre sobre la alimentación del niño a esta edad?

- La niña o niño puede necesitar tiempo para acostumbrarse a comer alimentos distintos de la leche materna.
- Al principio la niña o el niño tiene un reflejo en la lengua que hace parecer que el niño está escupiendo la comida, esto es normal y se va quitando cuando el niño se acostumbra a la cuchara.
- Hay que tener paciencia, jugar y animar al niño a comer sin obligarlo.
- Cada niño o niña debe de tener sus propios platos y cubiertos para asegurarse de que come toda la comida que se sirve en su plato.
- Nunca se debe dar pacha, para evitar el riesgo de diarreas en los niños.
- Háblele cariñosamente al niño mientras le da de comer con paciencia.

**Vitamina
B12**

Hierro

Zinc



Receta # 1 Puré de Zanahoria

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana 
- 1 cucharada de Incaparina 
- ¼ cebolla pequeña 
- 1 hoja de laurel 
- 1 cucharadita de aceite 
- 1 taza de agua 

- Rinde 4 porciones
- Tamaño de la porción: 3 cucharadas
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 3.00

Preparación:



1. Lavar, pelar y cortar la zanahoria.



2. Poner a hervir el agua en una olla y cuando esté hirviendo, echar la zanahoria con la hoja de laurel.



3. Dejar cocer por 20 minutos.



4. Retirar del fuego y quitar la hoja de laurel.



5. Machacar la zanahoria con la Incaparina.



6. Freír la cebolla en el aceite y agregar la zanahoria machacada con la Incaparina.



7. Mezclar con 1/3 de taza de agua en la que se coció la zanahoria y dejar cocer por 5 minutos más, revolviendo constantemente hasta que la Incaparina no tenga grumos.



8. Quitar del fuego, dejar entibiar y servir.

**Vitamina
B12**

Folatos

Zinc



Receta # 2

Puré De Verduras Con Yema De Huevo*

6-8
MESES

Ingredientes

¼ güicoy amarillo
pequeño



½ güisquil pequeño



½ papa pequeña



1 cucharada de
Incaparina



1 huevo



1 cucharadita
de aceite



2 tazas de agua

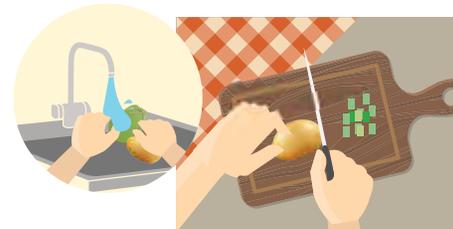


- Rinde 2 porciones
- Tamaño de la porción: 3 cucharadas
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 3.30

Preparación:



1. Lavar y cortar el güicoy.



2. Lavar, pelar y cortar el güisquil y la papa.



3. Cocer las verduras en 2 tazas de agua de 15 a 20 minutos, revisar hasta que estén cocidas y suaves.



4. Poner a endurecer el huevo en otra olla hasta que este duro. Pelarlo y usar, para la receta, solo la yema.



5. Machacar todos los ingredientes cocidos en forma de puré, agregarle la yema de huevo machacada, la Incaparina disuelta en 1/3 de taza de agua y el aceite, y mezclar todo.



6. Dejar cocer por otros 5 minutos moviendo constantemente.



7. Quitar del fuego, dejar entibiar y servir.

* Por favor no botar la clara – se puede cocinar y dar al bebé por separado, de acuerdo a OMS/OPS 2003 (Principios de Orientación para la Alimentación Complementaria del Niño Amamantado, p. 23).

Folatos

Hierro

Zinc



Receta # 3 Puré de Verduras con Chipilín

Ingredientes

½ zanahoria mediana



½ papa mediana



½ güisquil mediano



5 hojas de chipilín



1 cucharada de Incaparina



1 cucharadita de aceite

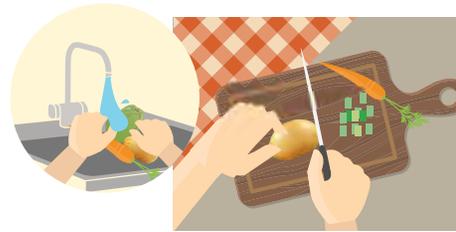


2 tazas de agua



- Rinde 4 porciones
- Tamaño de la porción: 3 cucharadas
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 2.35

Preparación:



1. Lavar, pelar y cortar en trozos la zanahoria, la papa y el güisquil.



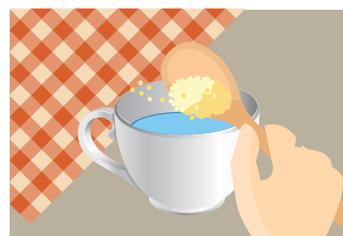
2. Cocer las verduras en una olla de 15 a 20 minutos.



3. Sacar las verduras del agua y machacarlas hasta que tenga consistencia de puré.



4. Agregar al puré el aceite y las hojas de chipilín.



5. Deshacer la Incaparina en 1/3 taza de agua y agregar al puré.



6. Cocer por 5 minutos moviendo constantemente.



7. Quitar del fuego, dejar entibiar y servir.



Ingredientes

1 libra de frijol



½ manojo de chipilín solo las hojas*



½ cebolla mediana picada



½ chile pimiento mediano picado



2 cucharadas de Incaparina



4 dientes de ajo picado



2 hojas de laurel



1 rama de tomillo



1 cucharada de aceite



1 litro de agua (4 tasas)



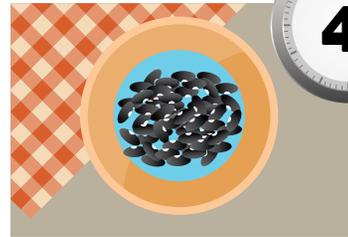
Receta # 4

Puré De Frijoles Con Chipilín

- Rinde 16 porciones
- Tamaño de la porción: ½ taza (6 cucharadas)

- Tiempo de preparación: 40 minutos
- Costo total de la receta: Q 10.20

Preparación:



1. Remojar el frijol por 4 horas y tirar esa primera agua.



2. Poner a cocer el frijol en 1 litro de agua por 40 minutos con ¼ de cebolla, el laurel, el tomillo, la Incaparina y 2 dientes de ajo.



3. Quitar al final las hojas de laurel y el tomillo.



4. En otra olla poner a freír la cebolla, chile pimiento y 2 dientes de ajo picados.



5. Colar, licuar o machacar el frijol junto con la cebolla, el chile y los dos ajos fritos.



6. Recocer el frijol colado y dejar hervir con el chipilín hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.



7. Servir con arroz o tortilla o con ambos.

* Puede sustituir el chipilín por hoja de hierba mora o de bleado.

**Vitamina
B12**

Hierro

Zinc



Receta # 5

Puré de Incaparina

6-8
MESES

- Rinde 2 porciones
- Tamaño de la porción: 3 cucharadas
- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Costo total de la receta: Q 2.25

Ingredientes

- 2 cucharadas de Incaparina 
- 1 cucharada de azúcar 
- ½ banano mediano 
- 2/3 taza de agua 
- Canela al gusto 
- Si se desea puede agregarse leche materna a la mezcla.

Preparación:



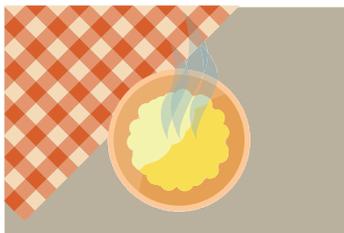
1. Colocar en una olla con el agua la Incaparina, el azúcar y la canela.



2. Revolver bien hasta que no queden grumos.



3. Cocer por 8 minutos hasta que espese, moviendo constantemente.



4. Dejar entibiar la Incaparina.



5. Machacar el banano en forma de puré y revolverlo con la Incaparina.



6. Servir.

Folatos

Hierro



Receta # 6

Puré de Avena Fortificada (Mosh)

6-8
MESES

- Se recomienda usar mosh fortificado por su valor nutritivo
- Rinde 2 porciones
- Tamaño de la porción: 3 cucharadas
- Tiempo de preparación: 5 minutos
- Costo total de la receta: Q 2.00

Ingredientes

2 cucharadas de avena fortificada (mosh)



1 raja de canela



2/3 taza de agua



Si se desea se puede agregar 1/2 manzana mediana cocida.



Preparación:



1. Poner en una olla pequeña el agua, el mosh fortificado y canela.



2. Hervir por 5 minutos y dejar entibiar.



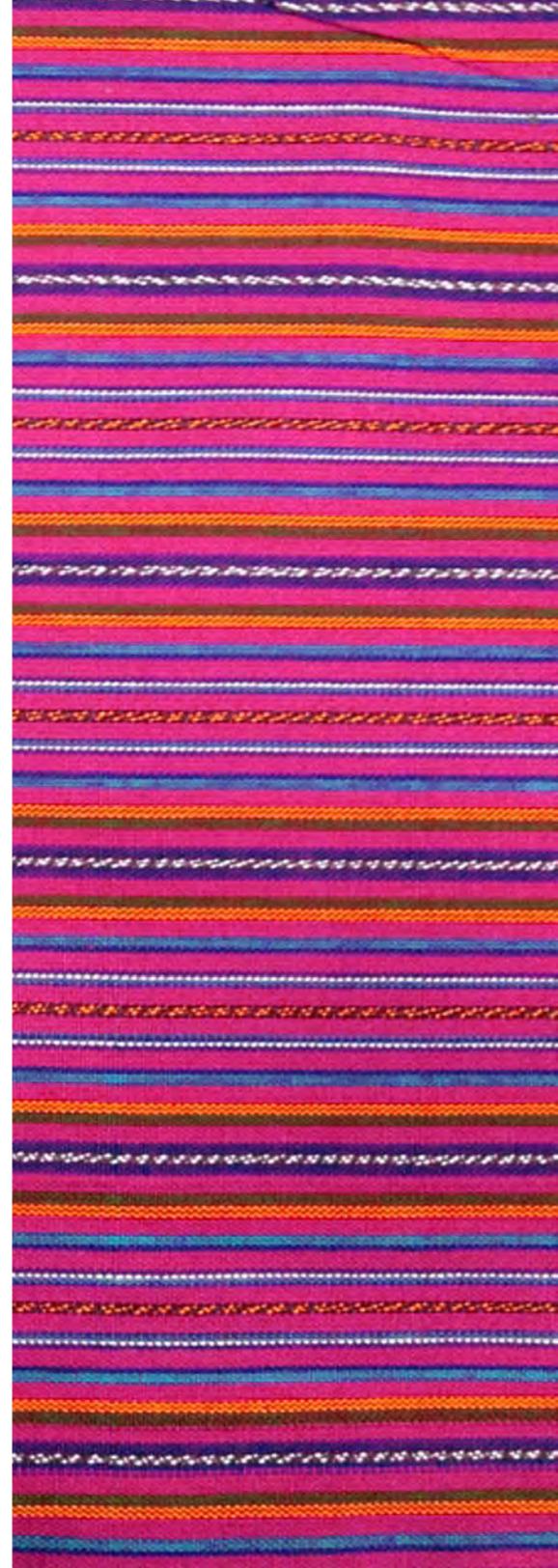
3. Cocinar la manzana con cáscara con una raja de canela en 1/2 taza de agua.



4. Ya cocida la manzana quitar la cáscara y cortar en trocitos.



5. Mezclar el mosh con la manzana y servir.



9-11
MESES

Recetas recomendadas para niños de 9 a 11 meses

Información importante

- A partir de los 9 meses se sigue dando la lactancia materna primero y luego los mismos alimentos.

A. ¿Cuántas veces al día se debe dar de comer al niño?

4 veces al día.

B. ¿Qué cantidad de comida se debe dar al niño?

3 a 4 cucharadas soperas por comida hasta llegar a medio vaso/taza de 8 onzas.

C. ¿Qué consistencia deben tener los alimentos?

Picados o cortados en trocitos o rodajas pequeños que la niña o el niño puede agarrar con los dedos y puré espeso que no se derrame de la cucharada.

D. ¿Qué tipos de alimentos se pueden dar a esta edad?

Siempre sigue tratando de dar a una variedad de alimentos en cada comida, por ejemplo: huevos, carnes o hígado (cuando sea posible); granos básicos como tortilla, tamalito, arroz; frijoles; verduras y frutas.

Información importante

- E. ¿Qué es importante que sepa la madre sobre la alimentación del niño a esta edad?
- Hay que tener paciencia, jugar y animar al niño a comer sin obligarlo.
 - Cada niño o niña debe de tener sus propios platos y cubiertos para asegurarse de que come toda la comida que se sirve en su plato.
 - Háblele cariñosamente al niño mientras le da de comer con paciencia, amor y buen humor.

Proteína

**Vitamina
B12**

Folatos



Receta # 7

Doblada de Huevo con Bledo (Hierbas)

- Rinde 2 porciones
- Tamaño de la porción: 4 cucharadas
- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Costo total de la receta: Q 2.00

Ingredientes

1 huevo



5 hojas de bledo (amaranto)



¼ cebolla mediana



1 cucharadita de aceite



Preparación:



1. Lavar bien las hojas de bledo (amaranto) y picarlas.



2. Batir el huevo con sal y agregar las hojas picadas.



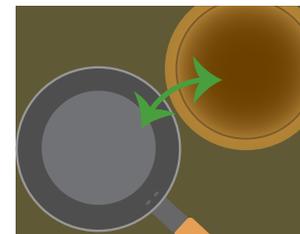
3. Colocar en un sartén el aceite y la cebolla y freír por unos minutos.



4. Dejar caer la mezcla en forma de torta, cubrir con una tapadera y dejar cocer.



5. Cuando la torta esté cocida de los dos lados, doblarla por la mitad.



6. Si no se tiene un sartén adecuado la torta de huevo se puede hacer en la plancha o comal.



7. Puede servirse con salsa de tomate natural (Receta # 35).



Receta # 8

Doblada de Huevo con Chipilín

9-11
MESES

- Rinde 2 porciones
- Tamaño de la porción: 4 cucharadas
- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Costo total de la receta: Q 2.00

Ingredientes

1 huevo



5 hojas de chipilín



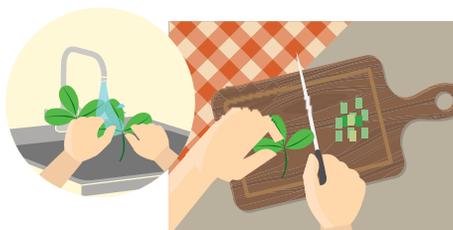
¼ cebolla mediana



1 cucharadita de aceite



Preparación:



1. Lavar bien las hojas de chipilín y picarlas.



2. Batir el huevo y agregar las hojas picadas.



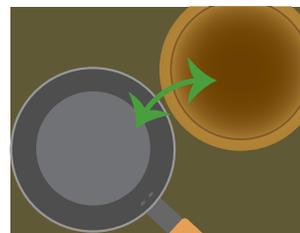
3. Colocar en un sartén el aceite y la cebolla y freír por unos minutos.



4. Dejar caer la mezcla en forma de torta, cubrir con una tapadera y dejar cocer.



5. Cuando la torta esté cocida de los dos lados, doblarla por la mitad.



6. Si no se tiene un sartén adecuado la torta de huevo se puede hacer en la plancha o comal.



7. Puede servirse con salsa de tomate natural (Receta # 35).

**Vitamina
B12**

Hierro

Zinc



Ingredientes

2 güisquiles



3 huevos



1 taza de Incaparina



1 taza de azúcar



1 cucharadita de ralladura



Jugo de 2 naranjas



Canela en polvo



2 rajas de canela



2 clavo de olor



2 pimentas gordas



Pizca de sal



1 cucharadita de aceite o margarina



Receta # 9 Budín de Incaparina

- Rinde 16 porciones
- Tamaño de la porción: 4 cucharadas
- Tiempo de preparación: 60 minutos
- Costo total de la receta: Q 20.00

Preparación:



1. Lavar, pelar y cortar a la mitad los güisquiles.

2. Poner a cocer en agua con media taza de azúcar, canela en raja, clavo de olor y pimienta gorda.

3. Retirar cuando estén bien cocidos y machacar.

4. Batir los huevos con pizca de sal, el resto del azúcar, la Incaparina, la canela en polvo, el jugo y ralladura de naranja.



5. Mezclar bien hasta que esté bien unificado.

6. Engrasar un cazo de metal con aceite o margarina.

7. Colocar la mezcla en el sartén o recipiente con unos 2 cm de altura y tapar.

8. Llevar a un horno de leña a fuego suave, o cocer a baño maría por 45 minutos a fuego bajo con tapadera.

9. Si al introducir un tenedor o cuchillo la consistencia es firme es signo de que ya está cocida.

10. Servir.

**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro



Receta # 10

Torta de Papa con Hierba Mora

Ingredientes

1 libra de papa 

4 huevos 

2 cucharadas de Incaparina 

2 manojo hierba mora* 

½ libra de tomate medianos 

½ cebolla mediana 

1 chile pimiento pequeño 

4 dientes de ajo 

Pizca de sal y pimienta 

2 cucharadas de aceite 

*(o bleado, nabo, chipilín)

- Rinde 16 porciones
- Tamaño de la porción: 4 cucharadas
- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Costo total de la receta: Q 14.14

Preparación:



1. Lavar y poner a cocer las papas en agua con un poco de sal por 10 minutos.



2. Pelar y cortar en rodajas finas las papas cocidas.



3. Lavar y picar las hojas de hierba mora.



4. Lavar y picar finamente el tomate, cebolla, chile pimiento y ajo.



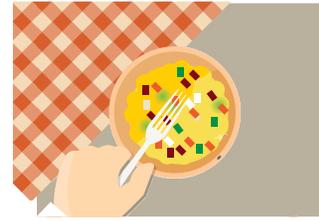
5. Freír en ½ cucharada de aceite el ajo, cebolla, chile pimiento y tomate.



6. Mezclar las hojas con el tomate, cebolla, ajo y chile pimiento.



7. Batir los huevos y cuando están espumosas agregar la Incaparina, la sal y la pimienta.



8. Agregar los vegetales y hierbas, y mezclar todo muy bien.



9. Calentar el aceite (1 cucharada) a fuego lento y deje caer la mezcla separándola de las orillas, sáquela, y voltéela para que se cocine del otro lado.



10. Puede servirse con salsa de tomate natural (Receta # 35).



**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro

Receta # 11

Rellenitos de Papa con Hojas de Nabo

Ingredientes

2 libra de papas



3 huevos



2 manojos de hojas de nabo



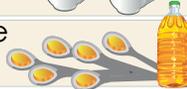
1 taza de miga de pan salado



1 litro de agua



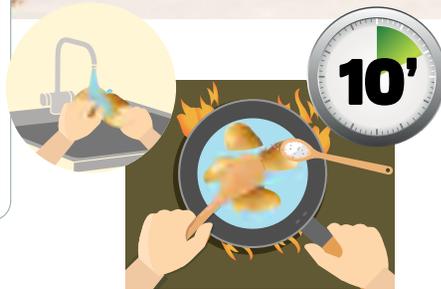
6 cucharadas de aceite vegetal



- Rinde 12 porciones
- Tamaño de la porción: 1 relleno

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 9.21

Preparación:



1. Lavar y poner a cocer las papas en una olla con agua por 10 minutos.



2. Pelar las papas cocidas y machacar hasta hacerla puré.



3. Batir tres huevos y mezclarlos bien con la papa machacada.



4. Lavar, desinfectar* y cortar las hojas de nabo.



5. Poner a cocer las hojas en una olla con poca agua por 5 minutos.



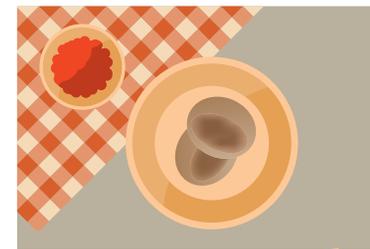
6. Tomar una pelotita de papa machacada (como para hacer una tortilla), y se le coloca un poco de las hojas de nabo ya cocido por en medio.



7. Cerrar como un relleno y pasar por miga de pan.

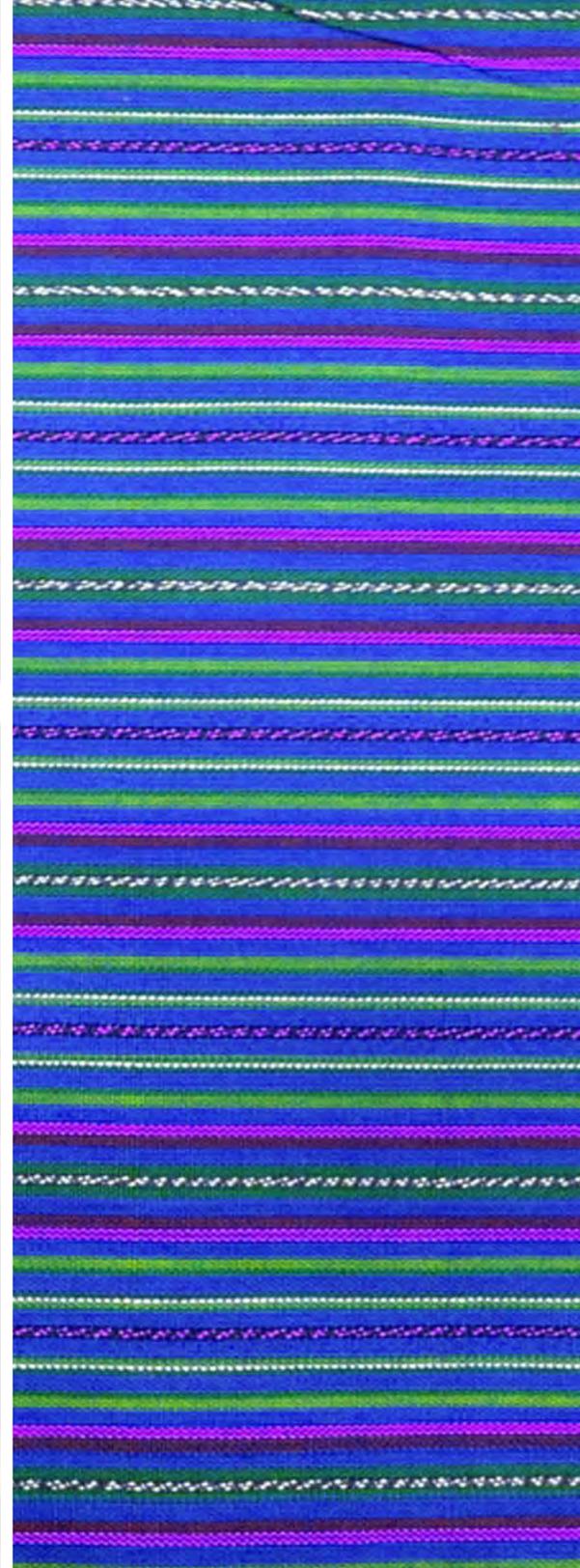


8. Freír en aceite hasta que se doren.



9. Puede servirse con salsa de tomate natural (Receta # 35).

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



12-23
MESES

Recetas recomendadas para niños de 12 a 23 meses

Información importante

- Cuando el niño cumple 1 año ya debe comer todos los alimentos de la familia y se debe seguir dando pecho al niño.
- A partir del año: De primero los alimentos y después el pecho.
- La madre puede seguir dando pecho al niño hasta los 2 años de edad o más.

A. ¿Cuántas veces al día se debe dar de comer al niño?

5 veces al día (3 tiempos de comida y 2 refacciones).

B. ¿Qué cantidad de comida se debe dar al niño?

Comenzar con 4 a 5 cucharadas soperas por comida, hasta llegar a un vaso o taza de 8 onzas.

C. ¿Qué consistencia deben tener los alimentos?

Dar alimentos de la familia cortados en pequeños trocitos o rodajas y alimentos que el niño pueda agarrar con los dedos.

D. ¿Qué tipos de alimentos se pueden dar a esta edad?

Siempre sigue tratando de dar a una variedad de alimentos en cada comida, por ejemplo: huevos, carnes o hígado (cuando sea posible); granos básicos como tortilla, tamalito, arroz; frijoles; verduras y frutas.

Información importante

- E. ¿Qué es importante que sepa la madre sobre la alimentación del niño a esta edad?
- Hay que tener paciencia, jugar y animar al niño a comer sin obligarlo.
 - Cada niño o niña debe de tener sus propios platos y cubiertos para asegurarse de que come toda la comida que se sirve en su plato.
 - Háblele cariñosamente al niño mientras le da de comer con paciencia, amor y buen humor.

**Vitamina
B12**

Folatos

Zinc



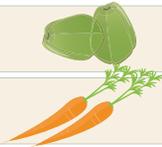
Receta # 12

Verduras con Huevo

12-23
MESES

Ingredientes

2 güisquiles medianos



2 zanahorias medianas



½ libra de ejotes



1 cebolla pequeña picada



1 cucharada de aceite



4 huevos



2 cucharadas de Incaparina



1 litro de agua



Pizca de sal y pimienta



- Rinde 10 porciones
- Tamaño de la porción: 5 cucharadas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 19.22

Preparación:



1. Lavar y cortar en cubos pequeños el güisquil, zanahoria y ejotes.



2. Cocer en agua con sal y escurrir.



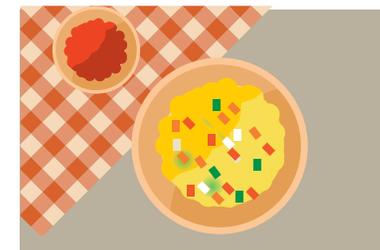
3. En una sartén con aceite, freír la cebolla, agregar las verduras y dorar un poco.



4. Batir la clara de huevo a punto de espuma y agregar la yema, la Incaparina, la sal y la pimienta.



5. Hacer a la orilla del sartén las verduras cocidas y agregar el huevo revuelto con sal y pimienta mezclando las verduras poco a poco.



6. Puede servirse, si se desea, con salsa de tomate natural (Receta # 35).



Ingredientes

1 libra de frijol



5 salchichas picadas, muy finas*



½ pollo en cuadritos



4 cucharadas de Incaparina



½ manojo de cilantro



4 tomates medianos



1 chile pimiento



1 cebolla mediana



4 dientes de ajo



1 litro de agua



1 cucharada de aceite



Pizca de sal



Receta # 13 Frijoles Charros

- Rinde 20 porciones
- Tamaño de la porción: 5 cucharadas

- Tiempo de preparación: 45 minutos
- Costo total de la receta: Q 22.35

12-23
MESES

Preparación:



1. Poner a remojar el frijol 4 horas antes para suavizar el frijol y tirar esa primera agua.



2. Poner a cocer el frijol en 1 litro de agua con ½ cebolla en gajos, 2 dientes de ajo picado y una pizca de sal por 40 minutos.



3. Cuando lleve 30 minutos de cocción, agregar la Incaparina disuelta en ½ taza de agua fría.



4. En una olla por separado, poner a freír por 8 minutos la cebolla, el tomate, el chile pimiento, los dientes de ajo picados, las salchichas picadas muy finas* y el pollo desmenuzado.



5. Agregar el sofrito a los frijoles.



6. Lavar y desinfectar** el cilantro, picar finamente y usar como decoración.

* Para niños pequeños es mejor no dar salchichas por el riesgo de asfixia, o prepararlos de forma picada muy fina, en pedacitos muy pequeños.

** Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.

**Vitamina
B6**

Folatos

Hierro



Receta # 14

Guisado de Hierba Mora

12-23
MESES

Ingredientes

2 manojos de hierba mora



2 tomates



¼ cebolla mediana



1 chile pimiento



2 dientes de ajo



½ cucharadita de aceite



Pizca de sal



- Rinde 6 porciones
- Tamaño de la porción: 5 cucharadas

- Tiempo de preparación: 10 minutos
- Costo total de la receta: Q 6.10

Preparación:



1. Lavar y desinfectar* la hierba mora y picar finamente.



2. Lavar y picar el tomate, la cebolla, el chile pimiento y el ajo.



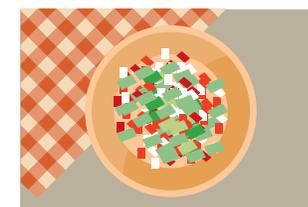
3. Freír en un sartén el tomate, la cebolla, el chile pimiento y el ajo con ½ cucharadita de aceite y una pizca de sal.



4. Agregar al sofrito las hierbas.



5. Mezclar bien y cocer por un par de minutos.



6. Servir.

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.

**Vitamina
B12**

Hierro

Zinc



Receta # 15

Refresco de Incaparina con Naranja

12-23
MESES

Ingredientes

4 cucharadas de Incaparina



4 cucharadas de azúcar



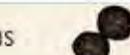
6 naranjas medianas



2 clavos



2 pimientas gordas



1 cucharada de vainilla



1 raja de canela



1 litro de agua



- Rinde 5 porciones
- Tamaño de la porción: 1 vaso de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 9.15

Preparación:



1. Disolver la Incaparina en el agua hasta que no haya grumos.



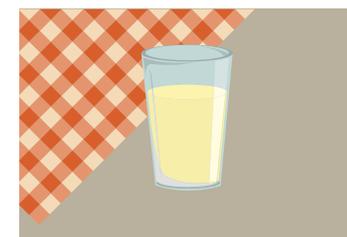
2. Cocer a fuego lento con los clavos, la pimienta gorda, la vainilla y la canela revolviendo constantemente.



3. Cuando empiece a hervir se agrega el azúcar.



4. Ya fría la Incaparina agregar la cáscara rallada de 1 naranja y el jugo de las 6 naranjas.



5. Servir.



**Vitamina
B12**

Hierro

Zinc

Receta # 16 Refresco de Incaparina con Piña

Ingredientes

4 cucharadas de Incaparina



4 cucharadas de azúcar



½ piña mediana



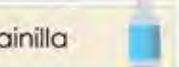
2 clavos



2 pimientas gordas



1 cucharada de vainilla



1 raja de canela



1 litro de agua



- Rinde 7 porciones
- Tamaño de la porción: 1 vaso de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q13.15

Preparación:



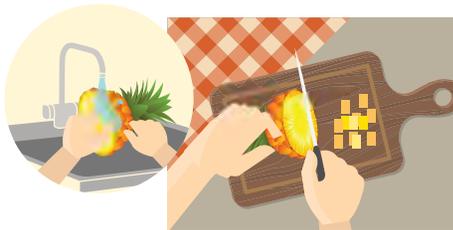
1. Disolver la Incaparina en el agua hasta que no haya grumos.



2. Cocer a fuego lento con los clavos, la pimienta gorda, la vainilla y la canela revolviendo constantemente.



3. Cuando empiece a hervir se agrega el azúcar.



4. Lavar, pelar y picar finamente la piña. La piña se puede licuar si se desea.



5. Agregar la piña a la Incaparina ya cocida y fría.



6. Servir.



**Recetas recomendadas para
la mujer embarazada y
madre en período de lactancia**



Información importante

- A. La buena alimentación de la mujer antes, durante y después del embarazo es importante para conservar la salud de la mujer y para el bienestar de su hijo.**
- B. Durante el embarazo, las necesidades de la mujer aumentan por lo que se recomienda que:**¹³
- Incluya una refacción adicional durante todo el embarazo para que gane un buen peso.
 - Tome sus tabletas de hierro (2 tabletas/semana) y ácido fólico (1 tableta/semana) para evitar la anemia y cuando sea posible tomarlas con limonada o naranjada para mejorar la absorción.
- C. Para asegurar que todo vaya bien con su embarazo, es necesario que vaya a sus cuatro controles al servicio de salud más cercano.**¹⁴
- D. Cuando dé pecho, se recomienda que la mujer:**¹⁵
- Agregue dos refacciones adicionales para que pueda recuperarse del parto y tener suficiente leche.
 - Después del parto, siga tomando sus tabletas de hierro y ácido fólico por 3 meses más.

Información importante

E. Otras recomendaciones relacionadas con alimentación para las mujeres embarazadas y lactantes son:¹⁶

- Coma alimentos naturales como frutas, verduras, hierbas, semillas, carnes y alimentos que no han sido procesados.
- Evite el consumo de comida chatarra, sopas de vasito, chucherías en bolsita, golosinas, dulces, enlatados y todos los alimentos con mucha sal, azúcar o grasa.
- Tome bebidas naturales y atoles de harinas fortificadas, como Incaparina, Bienestarina, etc.
- Tome ocho vasos de agua hervida o clorada al día, sola o como atoles y refrescos naturales, como los preparados con frutas, cuando tenga sed.
- No tome comidas muy condimentadas y grasosas, para evitar la acidez.
- No tome café o té con las comidas para aprovechar las vitaminas de los alimentos y de las tabletas.
- Cuando prepare los alimentos asegúrese de usar sal yodada que se identifica con el trébol rojo, pero no usar mucha sal, para evitar riesgos a la salud.

**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro



Receta # 17 Fideos con Hígado

Ingredientes

1 bolsa de fideos de 450 gr



1 litro de agua



1 cucharada de aceite



Pizca de sal y pimienta



1 libra de hígado de pollo



2 dientes de ajo, picados



1 chile pimiento



1 ramita de perejil



- Rinde 6 porciones
- Tamaño de la porción: 2 cucharadas grandes (de servir)

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 15.15

Preparación:



1. Cocer los fideos en una olla con el agua con sal, aceite y pimienta, por 8 minutos.



2. Ecurrir en un colador la pasta ya cocida.



3. Lavar y cortar los hígados en trozos.



4. Freír el hígado con los 2 ajos picados y el chile pimiento.



5. Agregar los fideos a los hígados con ajo y chile pimiento.



6. Para servir agregar el perejil picado desinfectado* como adorno.

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.

**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro



Receta # 18

Tacos de Repollo con Hígado

Ingredientes

1 libra de hígado de pollo



12 hojas de repollo



2 cucharadas de Incaparina



½ zanahoria



½ libra de ejotes



1 cebolla pequeña



2 hojas de laurel



3 tazas de agua



Pizca de sal



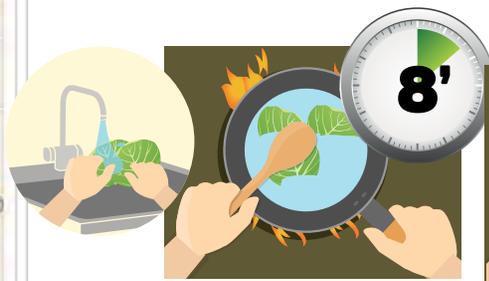
Pimienta al gusto



- Rinde 6 porciones
- Tamaño de la porción: 2 tacos

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 18.95

Preparación:



1. Lavar y cocer las hojas enteras de repollo en 3 tazas de agua por 8 minutos.



2. Escurrir las hojas de repollo ya cocidas.



3. Lavar y picar la zanahoria y los ejotes y cocerlos por 5 minutos.



4. Lavar y cocer la carne con sal, laurel y pimienta.



5. Picar la carne y revolverla con las verduras.



6. Lavar y picar la cebolla.



7. Freír la cebolla y mezclar las verduras, la carne, laurel y dos cucharadas de Incaparina.



8. Después de freír quitar las hojas de laurel.



9. Colocar la mezcla de carne y verduras dentro de las hojas de repollo.



10. Servir, si se desea se puede hacer una salsa de tomate natural (Receta # 35).

**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro



Ingredientes

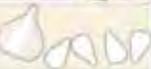
1 libra de papas



½ cebolla mediana



4 dientes de ajo picado



1 libra de hígado de pollo



2 cucharadas de Incaparina



½ manojo de bledo



½ manojo de hierba mora



½ manojo de nabo



4 huevos



Sal y pimienta al gusto



4 cucharadas de aceite



Receta # 19 Tortitas de Papa con Hígado y Hierbas Bledo

- Rinde 7 porciones
- Tamaño de la porción: 2 tortitas

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 14.69

EMBARAZO
LACTANCIA

Preparación:



1. Lavar y cocer las papas enteras con un poco de sal.



2. Pelar las papas y cortarlas en rodajas delgadas.



3. Freír en un sartén la cebolla y el ajo hasta dorarlos.



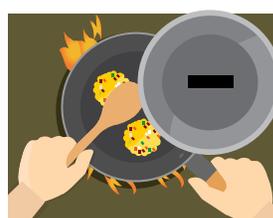
4. Agregar el hígado de pollo picado, Incaparina, hojas de bledo, hierba mora y nabo y las papas y dejar dorar.



5. Batir los huevos con sal y pimienta al gusto y agregar el hígado y las verduras dorados.



6. En un sartén con aceite, verter la mezcla por cucharadas.



7. Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que este dorado por debajo y voltear.



8. Dejar que se cocine el otro lado.



9. Servir las tortitas calientes con la salsa de tomate natural (Receta # 35).

**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro



Ingredientes

1 lb de frijol



1 cebolla mediana



4 dientes de ajo



2 cucharadas de Incaparina



1 chile pimiento



6 hígados de pollo (1 lb)



1 manojo de chipilín (hojas)*



1 cucharada de aceite



1 litro de agua



Pizca de sal



Pimienta, laurel y tomillo al gusto



*(o hojas de hierba mora)

Receta # 20 Frijoles con Hígado y Chipilín

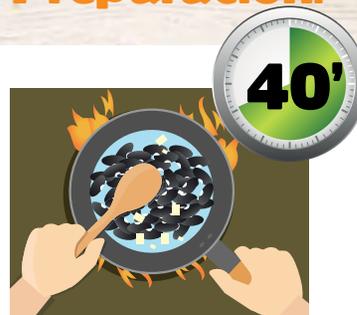
- Rinde 10 porciones
- Tamaño de la porción: 1 taza de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 45 minutos
- Costo total de la receta: Q 14.95

Preparación:



1. Poner a remojar el frijol 4 horas antes para suavizar el frijol y tirar esa primera agua.



2. Poner a cocer el frijol en 1 litro de agua con $\frac{1}{2}$ cebolla en gajos, 2 dientes de ajo picado y una pizca de sal por 40 minutos.



3. Cuando lleve 30 minutos agregar la Incaparina previamente disuelta en $\frac{1}{2}$ taza de agua fría.



4. Freír $\frac{1}{2}$ cebolla picada, el ajo y el chile pimiento picado con el laurel y tomillo.



5. Agregar el hígado de pollo lavado y picado, la mezcla de cebolla, ajo y chile pimiento y las hojas de chipilín desinfectado al caldo de frijol.**



6. Dejar cocer hasta que el hígado esté suave.



7. Quitar las hojas de laurel.



8. Servir con arroz o tortilla.

** Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.

Proteína

Calcio

**Vitamina
B12**



Receta # 21 Crema de Zanahoria

Ingredientes

6 zanahorias medianas



2 cucharadas de Incaparina



1 taza de leche



½ taza de crema



¼ cebolla pequeña



1 cucharadita de sal



1 ramita de perejil



1 hoja de laurel



1 litro de agua



½ cucharada de aceite



- Rinde 10 porciones
- Tamaño de la porción: 1 taza de 8 onzas
- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 16.20

Preparación:



1. Lavar, pelar y cortar la zanahoria.



2. Poner al fuego un litro de agua y agregar las zanahorias con la hoja de laurel por 15 minutos.



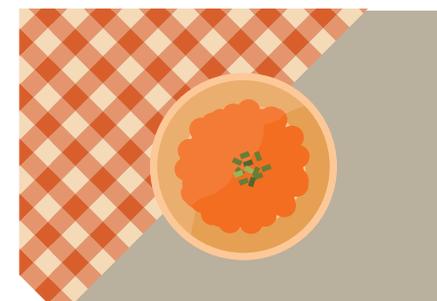
3. En otra olla se sofríe la cebolla picada con el aceite.



4. Quitar la hoja de laurel, dejar enfriar la zanahoria, y machacarla o licuarla.



5. Agregar la zanahoria, la Incaparina, la crema, la leche, y la sal a la cebolla frita y dejar hervir por lo menos 8 minutos.



6. Para servir adornar con perejil desinfectado.*

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



Receta # 22

Mixtas de Salchicha

EMBARAZO
LACTANCIA

Ingredientes

10 tortillas



5 salchichas



½ repollo mediano



¼ cebolla mediana



1 diente de ajo



2 cucharadas de mayonesa



1 cucharada de aceite



Pizca de sal



- Rinde 5 porciones
- Tamaño de la porción: 1 porción de 2 mixtas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 16.98

Preparación:



1. Lavar, picar y cocer el repollo con sal por 5 minutos.



2. Lavar y picar la cebolla y el ajo.



3. Picar las salchichas muy finas.



4. Freír en un sartén con aceite las salchichas, la cebolla y el ajo.



5. Untar cada tortilla con mayonesa y agregar el repollo cocido, la salchicha frita y salsa de tomate natural (Receta # 35).

Proteína

Calcio

Hierro



Receta # 23 Mixtas de Pollo

Ingredientes

10 tortillas



1 libra de pollo



½ repollo mediano



¼ cebolla mediana



1 diente de ajo



2 cucharadas
de mayonesa



1 cucharada
de aceite



Pizca de sal



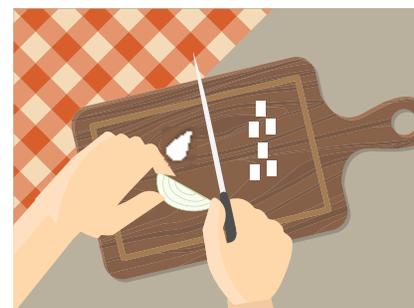
- Rinde 5 porciones
- Tamaño de la porción: 1 porción de 2 mixtas

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 18.85

Preparación:



1. Lavar, picar y cocer el repollo con sal por 5 minutos.



2. Lavar y picar la cebolla y el ajo.



3. Desmenuzar el pollo cocido.



4. Freír en un sartén con aceite el pollo desmenuzado, la cebolla y el ajo.



5. Untar cada tortilla con mayonesa y agregar el repollo cocido, el pollo frito y salsa de tomate natural (Receta # 35).

**Vitamina
B12**

Folatos

Hierro



Receta # 24 Hígado en Recado

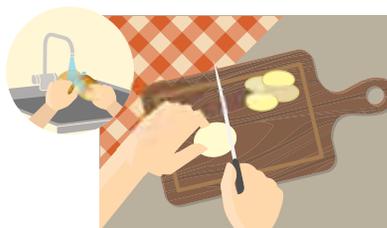
Ingredientes

½ lb de papas	
4 onzas de pepitoria	
4 onzas de ajonjolí	
½ onza de chiles rojos	
4 onzas de miltomate	
1 lb de hígado de pollo	
¼ cebolla en tiras (gajos)	
Pizca de sal	

- Rinde 8 porciones
- Tamaño de la porción: 5 cucharadas

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 11.80

Preparación:



1. Lavar, pelar y cortar en trocitos la papa.



2. Cocer en una olla con agua y sal.



3. Poner a tostar la pepitoria, el ajonjolí, los chiles rojos y el miltomate.



4. Moler en una piedra las semillas tostadas con el chile y el miltomate.



5. Mezclar en un sartén el recado con el hígado picado y la cebolla.



6. Cocer todo con un poco de agua por 10 minutos.



7. Servir.

Hierro

Zinc



Receta # 25 Atol de Incaparina

Ingredientes

4 cucharadas
de Incaparina



4 cucharadas
de azúcar



1 litro de agua



Pizca de sal



Canela y vainilla
al gusto



- Rinde 4 porciones
- Tamaño de la porción: 1 taza de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Costo total de la receta: Q 10.25

Preparación:



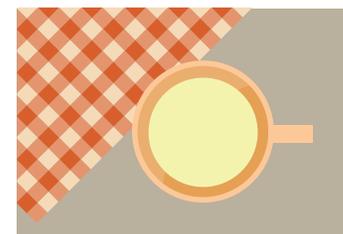
1. Disolver la Incaparina en el agua hasta que no haya grumos.



2. Colocar en una olla la Incaparina con la canela, la vainilla y la sal.



3. Dejar hervir por 8 minutos revolviendo constantemente.



4. Agregar el azúcar y servir.



Receta # 26

Atol de Avena Fortificada (Mosh)

Ingredientes

1 taza de avena fortificada (mosh)



3 cucharadas de azúcar



1 litro de agua



1 cucharada de vainilla



Pizca de sal



Canela al gusto



- Rinde 4 porciones
- Tamaño de la porción: 1 taza de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 8 minutos
- Costo total de la receta: Q 10.25

Preparación:



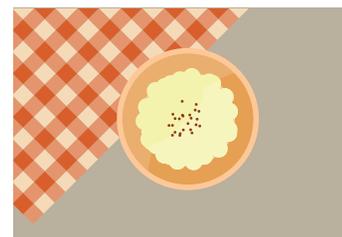
1. Mezclar bien el mosh con el agua. Si se desea se puede poner $\frac{1}{2}$ litro de agua y $\frac{1}{2}$ litro de leche.



2. Cocer el mosh con todos los ingredientes.



3. Dejar hervir revolviendo constantemente por 5 minutos.



4. Si se desea agregar canela en polvo encima y servir.





Recetas favoritas de las mujeres para cualquier ocasión





Ingredientes

6 chiles pimientos medianos



2 huevos, claras y yemas separadas



1 manojo de puntas de güisquil



½ libra de papas



½ libra de ejotes



1 zanahoria mediana



1 cebolla



1 ½ cucharadita de sal



Pimienta, laurel y tomillo al gusto



¼ taza de agua



Aceite para freír



Receta # 27

Chiles Rellenos de Verduras y Puntas de Güisquil

- Rinde 6 porciones
- Tamaño de la porción: 1 chile

- Tiempo de preparación: 40 minutos
- Costo total de la receta: Q 26.00

CUALQUIER
OCASIÓN

Preparación:



1. Lavar bien los chiles, ponerlos a la plancha, y luego pelarlos.

2. Colocar los chiles pelados en una olla con vinagre por 10 minutos.

3. Lavar y picar las puntas de güisquil, y ponerlas a cocer en ¼ de taza de agua con sal por 5 minutos.

4. Lavar, pelar y cortar en pequeños trocitos la zanahoria, las papas, los ejotes y la cebolla.



5. Cocer las verduras cortadas con la sal, la pimienta, el laurel y el tomillo por 15 minutos. Quitar las hojas de laurel.



6. Mezclar las verduras y hierbas ya cocidas.



7. Rellenar los chiles con la mezcla de las verduras y hierbas.



8. Batir las claras de huevo y cuando estén a punto de nieve agregar las yemas, agregar sal y envolver los chiles en las claras de huevo.



9. En un sartén caliente, poner a freír cada chile hasta que esté dorado.



Receta # 28

Tamalitos de Chipilín

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

1 libra de masa de maíz



1 manojo de chipilín



3 cucharadas de Incaparina



3 cucharadas de aceite



Sal al gusto



1 manojo de hojas de tuza



- Rinde 10 porciones
- Tamaño de la porción: 3 tamalitos
- Tiempo de preparación: 40 minutos
- Costo total de la receta: Q 6.00

Preparación:



1. Deshojar y desinfectar las hojas de chipilín.*



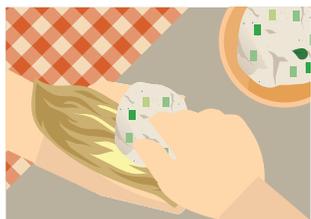
2. Poner la tuza en remojo previamente por lo menos 15 minutos.



3. Sazonar la masa con la sal, la Incaparina y el aceite revolviéndola bien.



4. Agregar el chipilín y mezclar bien.



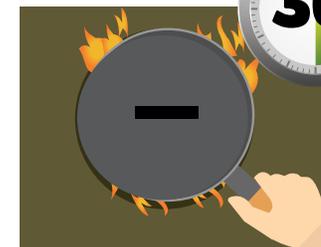
5. Hacer los tamalitos y envolverlos en las hojas de tuza húmedas.



6. Cubrir el fondo de una olla con restos de tuzas.



7. Colocar dentro de la olla los tamalitos de forma ordenada y cubrir hasta la mitad con agua.



8. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



Receta # 29

Arroz con Puntas de Güisquil

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

1 libra de arroz



2 manojos de
puntas de güisquil



½ libra de
papas



1 zanahoria
mediana



1 tomate mediano



¼ de cebolla
mediana



1 diente de ajo



1 cucharada
de aceite



4 tazas de
agua



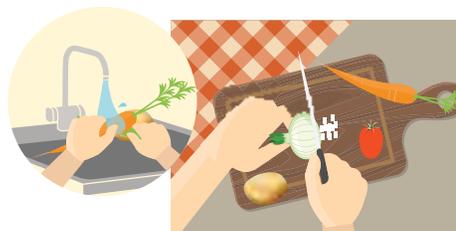
Pizca de sal



- Rinde 8 porciones
- Tamaño de la porción: 3 cucharadas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 17.90

Preparación:



1. Lavar, pelar y picar las papas, la zanahoria, la cebolla, el tomate y el ajo.



2. Poner a freír las verduras picadas en aceite por 3-5 minutos.



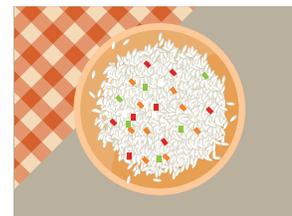
3. Agregar el arroz y cocer con 4 tazas de agua con sal.



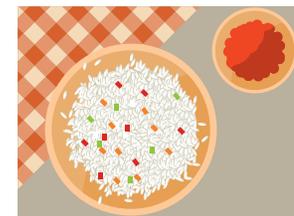
4. Lavar y picar las puntas de güisquil y agregarlas al arroz después de que hierva.



5. Cocer a fuego lento por 15 minutos.



6. Servir.



7. Puede servirse con salsa de tomate natural (Receta # 35).



Receta # 30

Caldo de Menudos con Chipilín y Arroz

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

1 libra de menudos de pollo



1 taza de arroz



2 manojos de chipilín



2 tomates medianos



½ cebolla mediana



1 diente de ajo



2 litros de agua



Pizca de sal



- Rinde 8 porciones
- Tamaño de la porción: 1 tazón de 8 onzas
- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 28.10

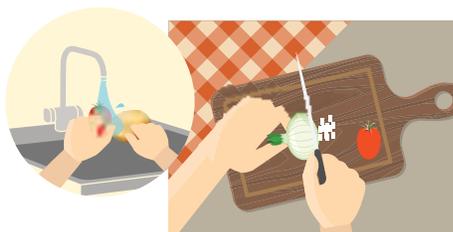
Preparación:



1. Deshojar y desinfectar* el chipilín.



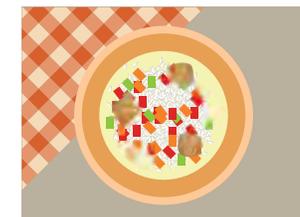
2. Lavar los menudos y cortarlos en pedazos.



3. Lavar y picar la cebolla, el tomate y el ajo.



4. Poner todos los ingredientes en una olla con agua y cocer por 20 minutos.



5. Servir.

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



Receta # 31

Sopa Espesa de Papa

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

2 libra de papas



1 taza de leche



2 cucharadas de Incaparina



½ cebolla mediana



2 ramitas de perejil



Pizca de sal



1 cucharada de aceite



- Rinde 8 porciones
- Tamaño de la porción: 1 tazón de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 4.70

Preparación:



1. Lavar y cocer las papas enteras en agua con sal hasta que estén suaves.



2. Machacar las papas cocidas.



3. En otra olla freír la cebolla bien picada, y colocar la papa machacada en la olla.



4. Agregar 1 taza de leche con la Incaparina disuelta y una pizca de sal.



5. Para servir adornar con perejil desinfectado.*

* Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



Receta # 32

Caldo de Nabo Blanco con Patas e Hígados de Pollo

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

1 libra de menudos*



1 manojo de nabo blanco



1 chile pimiento mediano



1 tomate mediano



½ cebolla mediana



1 ramita de perejil



Pizca de sal



*(hígados, patas, corazón, molleja)

- Rinde 8 porciones
- Tamaño de la porción: 1 tazón de 8 onzas

- Tiempo de preparación: 20 minutos
- Costo total de la receta: Q 22.60

Preparación:



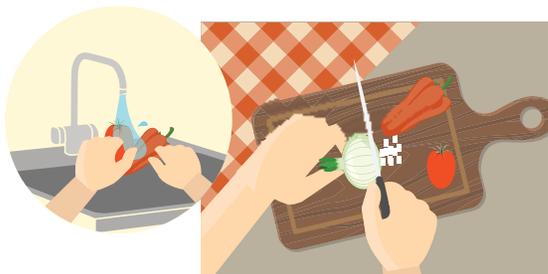
1. Lavar los menudos.



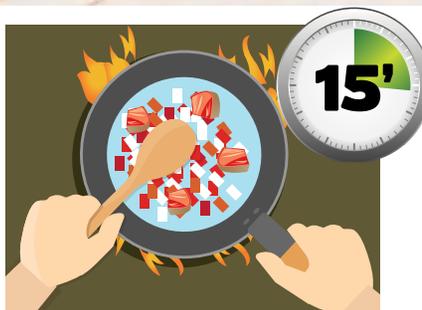
2. Cocer los menudos en agua con sal hasta que estén bien cocidos.



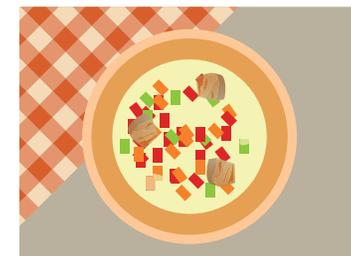
3. Desinfectar el nabo blanco y el perejil.**



4. Lavar y picar la cebolla, el chile pimiento y el tomate. También picar el nabo blanco.



5. Agregar los ingredientes picados a los menudos y deja cocer por 15 minutos.



6. Servir con el perejil.

** Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



Receta # 33

Boxboles de Hierbas

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

2 manojos de hojas de amaranto*



2 libras de masa de maíz



6 cucharadas de Incaparina



6 cucharadas de aceite



Sal al gusto



*(bledo)

- Rinde 10 porciones
- Tamaño de la porción: 5 boxboles
- Tiempo de preparación: 40 minutos
- Costo total de la receta: Q 8.00

Preparación:



1. Lavar y desinfectar las hojas de amaranto** y dejarlas escurrir.



2. Agregar a la masa sal al gusto, la Incaparina y el aceite.



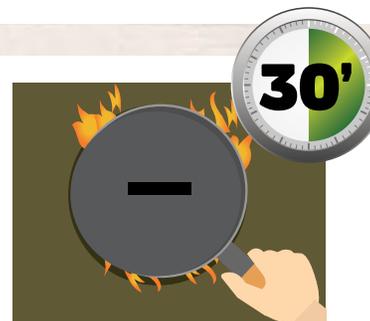
3. Mezclar bien la masa con los otros ingredientes.



4. Tomar una hoja de amaranto y colocarle encima un poco de masa, enrolle la hoja con la masa como si fuese un taco y amarrar con una tira de tuza.



5. Repetir el procedimiento con cada hoja.



6. Cocer los boxboles en una olla tapada con dos tazas de agua por 30 minutos.



7. Servir con salsa de tomate natural (Receta # 35).

** Desinfectar en 1 litro de agua con 1 gota de cloro por 30 minutos.



Receta # 34

Manjar de Naranja

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

1 litro de leche



4 onzas de
harina de arroz



1 huevo



1 cucharadita de
vainilla



1 raja de canela



Azúcar al gusto



Pizca de sal



1 naranja



Canela en polvo



Pasas



- Rinde 10 porciones
- Tamaño de la porción: 4 onzas

- Tiempo de preparación: 30 minutos
- Costo total de la receta: Q 18.46

Preparación:



1. Mezclar la leche, harina de arroz, huevo, vainilla y la raja de canela.



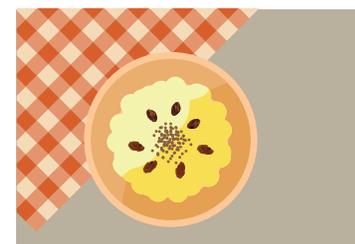
2. Poner al fuego lento la mezcla hasta que suelte el primer hervor.



3. Cuando suelta el hervor agregar el azúcar, la sal, y el jugo y la cascara rallada de la naranja.



4. Dejar la mezcla hervir por 3 minutos más.



5. Decorar con canela y pasas y servir.



Receta # 35

Salsa de Tomate Natural

CUALQUIER
OCASIÓN

Ingredientes

3 tomates medianos 

1 cebolla pequeña picada 

2 dientes de ajo picado 

1 chile pimiento mediano picado 

1 ½ taza de agua 

Sal y pimienta al gusto 

Preparación:



1. Cocer los tomates, la cebolla picada, el ajo picado y el chile pimiento picado en el agua.



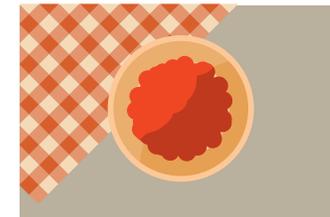
2. Pelar el tomate ya cocido.



3. Machacar todos los ingredientes juntos agregando el agua donde se cocieron los ingredientes.



4. Sazonar con sal y pimienta.



5. Servir.

Participantes en el proceso de consulta y preparación de las recetas en Quiché



Municipio de Cunen Grupos de participantes de Socio USAID: NCBA/CLUSA

Comunidad	Nombre del grupo	Participantes	
		Mujeres con niños menores de 2 años	Otras mujeres adultas
Santa Clara	Nueva Misión	Elubia Hernández Reyna López de León Julia Carrillo Martínez Brenda Alicia Pérez Carrillo Odialia Gamarro Ríos María Isabel López Maylin Pérez	Mirian Cifuentes Elsa Carrillo Riva Nidia Lux Gaby Carrillo Emili Lux Gonzalo Godínez Teresa Gómez Zoyla de León María Lux Baten Dilia de León Cruz Merleny Constancia Yolanda Lux Carrillo Leticia Carrillo Amelia López
La Hacienda	ADPRA	Irma Armira Katarina Us Tiu Juana Us Lux Nicolasa Us Tum Magdalena Lux Castro Cecilia Us Tum Josefín Rivas Martínez	Mayra Leticia Hernández Tania Melissa de León Antonia Lux Rosa Pérez Tum María Tojín Maldonado Ariseli Lux

Participantes en el proceso de consulta y preparación de las recetas en Huehuetenango



Municipio de Todos Santos Cuchumatán Grupos de participantes de Socio USAID: FUNCAFE

Comunidad	Nombre del grupo	Participantes	
		Mujeres con niños menores de 2 años	Otras mujeres adultas
Chemal I	Cooperativa Agropecuaria San Bartolo R.L.	Catarina Carrillo Gómez María Pablo Pablo María Pablo Mendoza Juliana Gómez Carrillo Santos Pablo Cano Filomena Calmo Carrillo Candelaria Martín García Santa Dorotea Silvia Maribel Filomena Caal Reyna Calmo Mendoza Juana Pablo Ramírez Lucia Bautista Pablo	Antonia Pablo Vicenta P. Cano Susana Carrillo Cano Natalia Calmo Clara Martina Teodora Pablo Cano Gregoria Mendoza Francisca Gerónimo Santos Cecilia Lucia García Paulina Pablo Domingo Juana Mendoza Martínez Ángel Cano Paula Martin G.
Chemal II		Ana Pablo Jacinto Matea Matías Carrillo María Pérez Jerónimo Gabriela Carrillo Juliana Pablo Mendoza Santa Carrillo	Ángel Pablo Carrillo Gabriela Carrillo Ramos Julián Pablo Mendoza Santa Carrillo C. María Hailon Pablo Juana Carrillo Matías Miliana Mendoza J. Isabela García Cruz Alire Carrillo Juliana L Pérez Isabela Pablo M. Perfecta Carrillo Valentina Pablo C. Vacilia Ramos J.

Participantes en el proceso de consulta y preparación de las recetas en Huehuetenango



Comunidad	Nombre del grupo	Participantes	
		Mujeres con niños menores de 2 años	Otras mujeres y adolescentes
Las Tejas	Nuevo Amanecer	Eleonor López Díaz Susana Herrera Gregoria Velásquez Refugio López Mariela Alba	Olga Figueroa Victoria Figueroa Reyna Morales Reyna Herrera Sucely Herrera Denisse Martínez Ingrid Gómez Yesenia Morales María Figueroa Marilú López
Ojo de Agua, Chancol	Mujeres Unidas	Hilda Cifuentes Cano Marina Cano Gilberta Alvarado María Cano Solís Elida Cano Cifuentes Reyna Maribel Escobedo Elvira Cifuentes	Marta Cifuentes Cristina Velásquez Robertina Rea Nati Mejía Catalina Cano Rey Cano Gladys Cano Alicia Juárez Regino Cano Leónidas Tomás Transito Cifuentes Santo Ana Rodríguez Mayra Cifuentes Eluvia Cifuentes Edilma Cano Aurelia Alvarado Ambrosia Cano María Isabel Velásquez Virgilia Cano María Cano Juana Cifuentes Glendy Velásquez Magnolia Cifuentes Marta Cifuentes Marta Cano Eustaquia Rodríguez Candelaria Brendy

Bibliografía

1. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), Instituto Nacional de Estadística (INE), ICF Internacional. 2017. Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 2014-2015. Informe Final. Guatemala, MSPAS/INE/ICF.
2. MSPAS et al. 2017.
3. FANTA. 2013. Informe Ejecutivo: Desarrollo de Recomendaciones de Alimentos Basadas en Evidencia para Niños, Mujeres Embarazadas y Mujeres Lactantes que Viven en el Altiplano Occidental de Guatemala. Washington, DC: FHI 360/FANTA.
4. FANTA. 2015. Validación de recomendaciones basadas en alimentos mediante el uso de Optifood en grupos de riesgo nutricional en el Altiplano Occidental de Guatemala. Washington, DC: FHI 360/FANTA.
5. Las RBA incluyen alimentos de alto valor nutricional indicando la cantidad y frecuencia específica a consumir en una semana para cada grupo, y que son factibles para las familias en el área rural del Altiplano Occidental.
6. Una dieta más diversificada está asociada con: a) Mejores resultados en ámbitos como peso al nacer, estado antropométrico del niño y mayores concentraciones de hemoglobina; b) Mejor adecuación de energía, proteínas y micronutrientes (FANTA/FHI 360, 2006. Puntaje de Diversidad Dietética en el Hogar (HDDS) Washington, D.C.
7. FANTA. 2015. Resumen Técnico: Mejorando la calidad de la dieta de niños pequeños en el Altiplano Occidental de Guatemala: Validación de las recomendaciones basadas en alimentos para optimizar las dietas utilizando alimentos locales. Washington, DC: FHI 360/FANTA.
8. FANTA. 2015. Resumen Técnico: Mejorando la calidad de la dieta de mujeres embarazadas y madres lactantes en el Altiplano Occidental de Guatemala: Validación de recomendaciones basadas en alimentos para optimizar dietas usando alimentos locales. Washington, DC: FHI 360/FANTA.
9. OMS. 2007. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Ginebra: Suiza
10. MSPAS. 2010. Normas de Atención en salud integral para primero y segundo nivel, Guatemala: Unidad de Comunicación.
11. MSPAS. 2010.
12. INCAP. 2014. NutrINCAP. Software para TCA y RDD del INCAP. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá. NutrINCAP (software) utiliza las Tablas de Composición de Alimentos y las Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.
13. MSPAS. 2010.
14. INCAP. 2003. Diplomado a distancia en Salud de la Mujer. Módulo III: Aspectos Preventivos en Salud de la Mujer. Guatemala.
15. MSPAS. 2010.
16. MSPAS. 2012. Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala.

