

# Mejoramiento de los beneficios de los alimentos que comemos

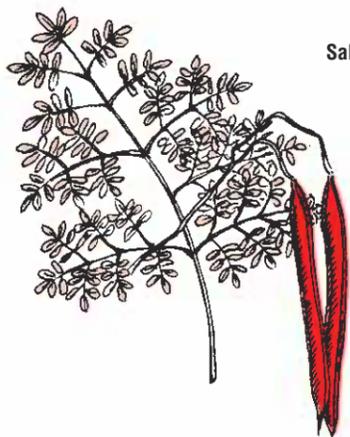
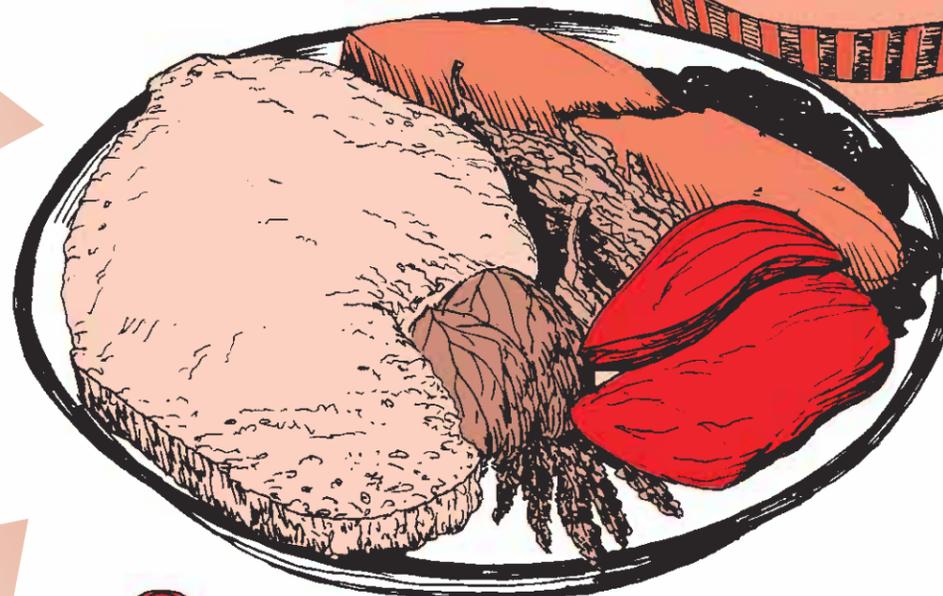
Para aumentar el valor nutritivo de una comida, siempre hay que mezclar los alimentos básicos (como el maíz, arroz, plátano, papa) con algún tipo de verdura, frijoles, carne o nueces como acompañamiento. Incluso las cantidades pequeñas de condimento aumentan el sabor y valor nutritivo (vitaminas, minerales, proteína). Recordar que aunque las mujeres y niños pueden comer menos comida básica, todos necesitamos la misma cantidad de condimentos.

## Algunas ideas para los acompañamientos



**Las hojas verdes, las plantas y flores silvestres comestibles, las hierbas**

Las verduras de hojas oscuras, especialmente muchas plantas tradicionales, son buenas fuentes de vitaminas A y C que ayudan a proteger contra las enfermedades. Las hierbas agregan sabor y pueden encontrarse en estado silvestre o cultivadas.



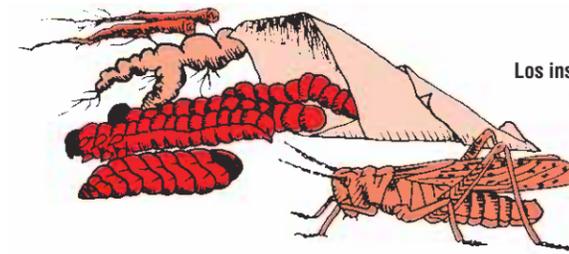
**Salsa de hojas de moringa**

Las hojas del árbol de la moringa pueden usarse para hacer una salsa nutritiva. Cocer al vapor dos tazas de hojas frescas durante unos minutos en una taza de agua. Agregar sal, cebolla picada, mantequilla u otros aliños según el sabor.



**Una cucharada de aceite de palma**

El aceite agrega sabor y es bueno para los niños que están creciendo. También se puede hacer aceite comestible de las chufas, frijoles de soja o semillas de moringa machacadas.

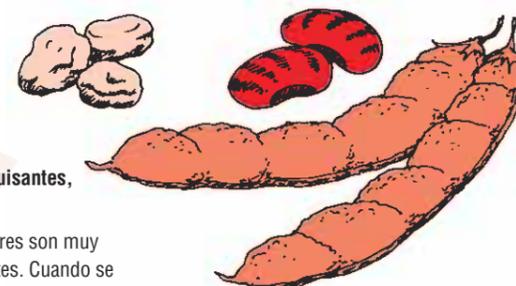


**Los insectos comestibles** como las hormigas, orugas, saltamontes y langostas son a menudo ricos en proteínas y vitaminas.



**Hojas de moringa en polvo**

Las hojas de moringa pueden secarse (sin exponer a la luz del sol directa para conservar las vitaminas) y machacarse para hacer un polvo fino que puede guardarse y agregarse a las sopas y salsas. El polvo es una excelente fuente de vitamina A. Agregar dos o tres cucharadadas de polvo al arroz, sopas y salsas antes de servir (ver la receta en la página 2).



**Un puñado de lentejas, guisantes, chufas o frijoles**

Todos los tipos de legumbres son muy buenas fuentes de nutrientes. Cuando se secan pueden guardarse durante mucho tiempo.

## La buena higiene

- Lavarse bien las manos con jabón y agua antes de preparar la comida.
- Asegurarse de que todas las cacerolas, platos y utensilios usados para preparar la comida estén limpios.
- Guardar la carne cruda y el pescado separados de las comidas cocinadas.
- Servir la comida fresca – no dejar que se añeje la comida cocinada antes de comerla. La leche, el pescado, la carne cocinada y el arroz cocido se añejan rápidamente.
- Las moscas acarrean enfermedades, por lo que se recomienda tapar siempre la comida para mantenerlas a raya.



## Preparación de la comida

- **No recocer** ni hervir demasiado las verduras ya que esto quita muchas vitaminas.
- **El arroz moreno con la cáscara y la harina integral** contienen más nutrientes que el arroz o la harina blancos.

## Arroz procesado

Los granos de arroz necesitan procesarse antes de que puedan comerse. La cáscara exterior, incomestible necesita quitarse a mano o en un molino. Los granos del arroz moreno consisten en una capa exterior de salvado y un grano blanco interior. El arroz normalmente se procesa para quitar la capa exterior, lo que produce un arroz blanco, pulido. Este es el arroz preferido por millones de personas cada día. Sin embargo, el procesamiento quita muchos nutrientes valiosos. El arroz moreno integral, como la harina integral, es un alimento mucho más nutritivo y tiene un delicioso sabor a nueces.

Sin embargo, el arroz moreno no se conserva tan bien como el blanco. En la India, el arroz se cuece tradicionalmente al vapor o se hierve durante unos minutos, se seca y luego se descascara. Esto suelta la cáscara, haciéndola más fácil de quitar, y reduce la pérdida de nutrientes durante el blanqueado. El calentamiento también impide que se estropee el arroz durante el almacenamiento. Este procesamiento es conocido como *sancochar* y se usa ampliamente a lo largo de la India.