



Chefs

EN ACCIÓN

Recetario de snacks
para niñas y niños





Chefs

EN ACCIÓN

Recetario de snacks
para niñas y niños



Folleto realizado por Organización Popular Independiente, A.C., presenta los resultados del programa Chefs en Acción en colaboración con Paso del Norte Health Foundation a través de su iniciativa Healthy Eating Active Living en junio 2023.

Colaboradoras:

Operación

Claudia Guadalupe Márquez Ortiz

Verónica Domínguez Lara

Selene Jacqueline Ramírez Cano

Elaboración de documento

Ana Margarita Luna Flores

Yazmín Daniela Almada Castillo

200 ejemplares.

Impreso en Editorial El Labrador

Ciudad Juárez, Chihuahua

Agradecimientos

A las niñas, niños y adolescentes que cada día nos permiten aprender con su participación.

A las familias que confían en nuestros programas y en nuestro equipo de PAIP (personas adultas de confianza con influencia positiva).

A la Paso del Norte Health Foundation por su iniciativa, su confianza y perspectiva de constante aprendizaje.

A todo el equipo de PAIP quienes se esfuerzan todos los días por hacer cambios dentro de sus comunidades.

Este folleto ofrece alternativas saludables a los métodos tradicionales de alimentación. Las recomendaciones que se ofrecen fueron aplicadas con 150 niñas y niños obteniendo resultados positivos en un periodo de 12 meses.

Buscamos compartir esta información con las familias del poniente de Ciudad Juárez con opciones que les permitan aumentar el consumo de frutas y verduras, reducir el consumo de azúcares y mejorar sus estados de salud.

En caso de requerir una dieta con requerimientos nutricionales específicos o alergias, favor de consultar a un profesional de nutrición o consultar a su profesional de salud.

Resumen organizacional

La Organización Popular Independiente A.C. es una organización sin fines de lucro especializada en temas de Derechos Humanos y de Infancia con más de 30 años de experiencia en intervención con proyectos comunitarios en zonas de atención prioritaria. Enfoca sus esfuerzos a la atención de la infancia y al fortalecimiento de liderazgos de mujeres y jóvenes.

La misión de la organización es mejorar la calidad de vida de las personas en la ciudad especialmente de la población vulnerable a través de acciones comunitarias de participación en salud, alimentación y educación integral.

La estrategia para lograr la transformación de los contextos se basa en impulsar y proveer programas de acompañamiento comunitario a través de distintos servicios como talleres, capacitaciones, alimentación y centros de cuidado.

Desde la década de los noventa, los esfuerzos organizacionales se han enfocado en gestionar y ejecutar proyectos en el tema de salud y alimentación, rompiendo con esquemas asistencialistas buscando que sean aplicables a las comunidades de incidencia posicionando a la salud como un derecho irrevocable, primario e incondicional desde la dignificación de las personas.

Introducción

La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales.

Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y el acceso de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático).

Por consiguiente, el fomento de un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado. (OMS, 2023).

¿Cómo promover una alimentación sana?

Los programas desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas.

Desde la organización, apoyamos a las familias a consumir alimentos y comidas saludables a través de:

- Actividades que alienten a las niñas y niños a adoptar y mantener una alimentación saludable.
- Fomentar las aptitudes culinarias, desde la infancia.
- Impartir información sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niñas, niños, adolescentes y personas adultas.

Este recetario es resultado del programa Chefs en Acción, que se implementó en un periodo de 12 meses en comunidades al poniente del municipio de Ciudad Juárez, en donde por más de 15 años la Organización Popular Independiente, A.C., ha llevado a cabo proyectos para la promoción del derecho a la alimentación digna y saludable.

Con el apoyo de la Paso del Norte Health Foundation a través de su iniciativa Healthy Eating Active Living se brindaron 37,500 snacks saludables ricos en frutas y verduras a 150 niñas y niños como parte integral de su desarrollo en Casita Retiro ubicado en la colonia Felipe Ángeles y en Escuelita ubicado en la colonia Díaz Ordaz.

Las siguientes páginas presentan algunas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre el consumo diario de alimentos saludables y muestran los resultados de las recetas atractivas, didácticas y divertidas que niñas y niños consumieron todos los días durante un año.

¡Invitamos a las familias juarenses a replicarlas!

Para la realización de este folleto, las niñas y niños participaron:

1. Seleccionando las frutas y verduras que querían comer.
2. Participando activamente en la realización de sus alimentos.
3. Votando por sus snacks favoritos.



Este folleto cuenta con sello de aprobación por la infancia.

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) una alimentación con altos contenidos de plantas, verduras y legumbres, así como la eliminación de productos derivados de los animales, puede disminuir hasta el 77% las enfermedades cardíacas en personas adultas. La OMS también atribuye los problemas de salud en tempranas edades a que las niñas y niños no tienen acceso a la cantidad suficiente de frutas y verduras dentro de su dieta diaria, teniendo consecuencia en edades adultas presentando enfermedades como hipertensión, diabetes, hígado graso, entre otras. (World Health Organization, 2018).

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos.





Alimentación variada, equilibrada y saludable

GRASAS

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- cocinar al vapor o hervir, en vez de freír;
- reemplazar la mantequilla o la manteca animal por aceites de soya, canola, maíz, cártamo o girasol;
- limitar el consumo de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, donas, tortas, pasteles, galletas, bizcochos y helados) que contengan grasas trans de producción industrial.



AZÚCARES

Consumir menos azúcares reduce los factores de riesgo de enfermedades del corazón.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- limitar el consumo de alimentos, snacks, bebidas azucaradas y dulces (todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; jugos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas.





Alimentación variada, equilibrada y saludable



FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS

Para comer al menos cinco porciones de frutas y verduras.

Es recomendable:

- Incluir verduras en todas las comidas.
- Comer frutas frescas y verduras crudas como snacks.
- Comer frutas y verduras frescas de temporada.
- Comer una selección variada de frutas y verduras.



Comer como
snacks: frutas y
verduras crudas en
vez de productos
azucarados.



La alimentación basada en plantas


En la posición de la Asociación Americana de la Diabetes, la alimentación plant-based se define como aquellas que no incluyan ningún tipo de carne (incluidas las aves, animales marinos o cualquier otro tipo de especie animal), o productos que contienen esos alimentos u otros derivados de la explotación animal como lácteos, huevo, mieles, etc.

Planificadas adecuadamente, son saludables y nutricionalmente adecuadas, pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades.

Las dietas plant-based bien aplicadas son apropiadas para las personas durante todas las etapas del ciclo de vida, incluido el embarazo, la lactancia, la infancia y la adolescencia así como para atletas y personas mayores. (Asociación Americana de la Diabetes, 2009).

En los últimos años, la alimentación plant-based ha cobrado cada día más fuerza, ya que se ha demostrado que tiene grandes beneficios, no sólo para la salud de las personas que la consumen, sino que también el impacto en el ambiente, viéndola entonces como única alternativa para afrontar la crisis alimentaria y ambiental que se presenta en la actualidad.

Retos superados



Las familias consideran que las frutas y verduras son alimentos costosos y poco accesibles.



Se otorgaron menús con alto contenido de alimentos vegetales a muy bajo costo, los cuales se socializaron con las familias a través de ferias gastronómicas y charlas informativas. En estos eventos también se brindó información de cómo acceder a los diferentes tipos de verduras y frutas, en espacios de compras habituales y cercanos a sus contextos.

Retos superados



Los alimentos saludables son insípidos y poco atractivos para las niñas y los niños.

El 80 % de las niñas y niños tuvieron una mayor aceptación de alimentos preparados con vegetales, cuando estos se presentaban en modalidades y sabores familiares.

Se recomienda preparar recetas que ya conocen y disfrutan solamente sustituyendo los ingredientes altos en azúcares o grasas por ingredientes saludables.



Retos superados

Los snacks procesados como frituras y galletas son más fáciles de adquirir y además son más atractivos y divertidos.



El 93.25% de las niñas y niños participantes tuvieron una aceptación positiva a los snacks saludables, cuando se involucraron en la elaboración. Al realizar de manera sencilla sus propios alimentos con frutas e ingredientes naturales a través de arte comestible, hace que la hora del snack sea divertida y saludable.

Retos superados

Las familias, especialmente las madres, cuentan con poco tiempo para realizar recetas saludables y elaboradas debido al ritmo de vida de las comunidades.



El 69.30% de las madres participantes dijeron sentirse sorprendidas por la facilidad y rapidez con la que se pueden elaborar las recetas con ingredientes económicos y de fácil acceso.

Se mostraron entusiastas al corroborar que algunos de los alimentos pueden ser elaborados por las mismas niñas y niños de manera segura mientras ellas no se encuentran en casa.



Retos superados



En los hogares, la actividad física es limitada ya que no se cuenta con espacios y tiempo para realizarla, además de no ser atractiva en ambientes en donde se prioriza el uso de las tecnologías lo que hace que las niñas y niños sean más sedentarios.



Se aumentó en un 81.20% la actividad física realizada por las niñas y niños participantes, ya que se incluyeron actividades de movimiento como juegos tradicionales, deporte y baile.

Algo que ayuda a la realización de actividad física es incluir las tecnologías y redes sociales, como la realización de videos, retos virales y bailes en colectivos con música popular para las niñas y los niños, esto genera que la población incluya más tiempo de movimiento en cualquier espacio y momento.

Sustituciones saludables

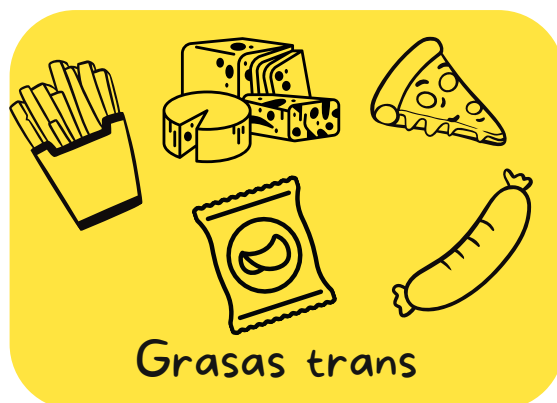
Las siguientes sustituciones fueron realizadas bajo la autorización de una profesional de nutrición, son recomendaciones que las familias pueden utilizar para modificar su alimentación de una forma económica, completa, saludable y compasiva.



VS



Se puede sustituir la carne, el pollo, el jamón y los huevos por platos de lentejas, avena y soya.



VS



VS



Ingredientes estrellas

Son los ingredientes más usados en las recetas y mejor aceptados por niñas y niños. Son de bajo costo y fáciles de cocinar.



SOYA DESHIDRATADA

Alta en proteína. Con ella se puede cocinar cualquier tipo de guisado frío o caliente. Se utiliza para reemplazar a la carne.

PAPAS

Es una excelente fuente de energía. Su uso es infinito y su sabor es de los favoritos. Se utiliza como acompañante o como platillo principal.



CHILE Y LIMÓN

Favorito de niñas y niños para acompañar platillos fríos, calientes, frutas o verduras. Se puede utilizar en salsa, en polvo o en jugo.

Recomendaciones

La alimentación saludable no tiene porqué ser costosa y poco accesible, existen opciones al alcance de las comunidades que son viables, ricas y económicas. Invitamos a las familias a replicarlas en casa.

Comer puede ser una experiencia divertida, empática y colectiva, cocinar con familia y amigos permite disfrutar más lo que comemos y ser más conscientes de lo que nos nutre y nos hace feliz.

Si se agregan de manera adecuada y constante a los hábitos de alimentación, los vegetales, las frutas y los granos, son suficientes para tener una alimentación sana y balanceada.

Cuando las niñas y los niños son partícipes en la selección, elaboración y presentación de los alimentos, se generan procesos cognitivos que les permiten tomar decisiones más conscientes de lo que consumen y les nutre.

Recomendaciones

Comer influye en los estados de ánimo de las niñas y los niños, por lo que es importante relacionar el consumo de los alimentos saludables como los vegetales y las frutas con aspectos positivos.

Todas las niñas y niños merecen una alimentación saludable sin importar su comportamiento, condición económica, salud o tipo de cuerpo.

Incluir elementos lúdicos y artísticos en la comida saludable no solo es una estrategia de consumo, también es necesario para generar un mejor aprovechamiento de los ingredientes y mejorar los estados emocionales.



Las emociones al comer

Los espacios donde se consumen alimentos generan aún más impacto que nutrir. Comer además de ser una necesidad, es una experiencia donde se comparte con otras personas y se experimentan diferentes sensaciones a través del paladar.

La hora de la comida para niños y niñas puede convertirse en una experiencia positiva de desarrollo donde aprenden a convivir, a explorar nuevos sabores y a opinar sobre sus gustos.

Durante, la hora de comida las niñas y niños:



- ✓ Adquirieron nutrientes.
- ✓ Formaron parte de espacios de convivencia.
- ✓ Experimentaron emociones positivas.

La presentación, los colores y los olores de los alimentos les generan

AGRADO

Comer con personas que les tienen amor y cariño les genera

FELICIDAD

La variedad de alimentos y el buen sabor les genera

SATISFACCIÓN

Recetas y emociones generadas



RECETAS QUE GENERARON

AGRADO

- ✓ Ceviche de soya
- ✓ Mole con papas
- ✓ Sushi de pepino
- ✓ Coctel de frutas



RECETAS QUE GENERARON

FELICIDAD

- ✓ Caldillo de papas y soya texturizada
- ✓ Espagueti con calabacitas
- ✓ Gelatina con trozos de fruta
- ✓ Waffles de avena

Recetas y emociones generadas



RECETAS QUE
GENERARON

SATISFACCIÓN



Tostadas de
frijoles



Taquitos al
pastor



Coctel de
verduras

Recetario



SUSHI DE PEPINO



Secreto:



Fue el snack favorito de las niñas y los niños. Puedes rellenarlo con cualquier ingrediente que se te antoje.

Procedimiento:

Cortar el pepino en tiras delgadas con ayuda de un pela papas, poner adentro chilito, cacahuates y otras frutas o verduras.

Súper poder:



Divertidísimo para realizar con niñas y niños.





WAFFLES CON TÓPICOS FRUTALES O PLÁTANO

Secreto:



Elaborados con harina de avena, leche vegetal, chía y aceite vegetal. Pueden ser hotcakes también.

Procedimiento:

Haz la masa de hotcakes como usualmente la conoces, sustituyendo la harina de trigo por avena, la leche de vaca por algún sustituto vegetal y el huevo por polvo para hornear.

Súper poder:



Familiar, especial y afectivo.



¡Recuerda comprar fruta de temporada para ahorrar!

COCTEL DE FRUTAS

Secreto:



Usar las frutas que estén disponibles y económicas por temporada.

Procedimiento:

Corta en tiras o cuadros la fruta y sírvela mezclada en un vaso reusable. Puedes usar los ingredientes que quieras para decorar como granola, cacahuates o coco rallado.

Súper poder:



Versátil, las combinaciones son infinitas.

¡Agrega chile y limón para más sabor!



COCTEL DE VERDURAS

Secreto:



Cortar en tiritas y servir mixto. Ideal para cuando no se cuenta con tanto tiempo de preparación.

Súper poder:



Son frescos, nutritivos y con muchísimos nutrientes.

Procedimiento:

Elige 2 o más verduras frescas como pepino, zanahoria o apio. Corta en tiras, ruedas o cuadros la verdura y sírvela mezclada en un vaso reusable. Puedes agregar alguna fruta para acompañar.



.....

PAPAS EN MOLE

Secreto:



Eliminar la grasa animal realizando la receta tradicional del mole.

Súper poder:



Tradicional mexicano, extra popular.

Procedimiento:

Cocina como la receta tradicional del mole que más te gusta y sólo agrega trozos de papa. ¡Será más barato y saludable!





CALDILLO DE PAPAS Y SOYA TEXTURIZADA

Secreto:



Servir calentito y en forma de sopa.
ALTO EN PROTEÍNA.

Súper poder:



Da felicidad, es baratísimo y hogareño.

Procedimiento:

Coces la soya con un poco de laurel. En un sartén guisas las papas y agregas la soya. Agregas un litro de agua, sal al gusto, tres consomés de tomate y ¡listo!



ESPAGUETI CON CALABAZAS

Secreto:



Utilizar especias como albahaca, orégano y ajo. Agregar cebolla, granos de elote y calabazas en trocitos para mayor sabor.

Procedimiento:

Guisar un cuarto de cebolla, un diente de ajo picado, 4 consomates y dos salsas de tomate. Luego guisar las calabazas, cebolla, tomate y ajo en cuadritos. Mezclar ambos guisos y agregar una lata de elote.

Súper poder:



Viene desde Italia, es cool y popular.





TOSTADAS DE FRIJOLES

Secreto:



Cambiar las tostadas fritas por horneadas, el queso por coliflor rallada y agregar aguacate con frijoles molidos sin manteca.

Súper poder:



Da saciedad e incluye proteína, carbohidratos y grasa saludable.

Procedimiento:

Prepara la mesa con todos los ingredientes antes de comer.

Embarra tu tostada de frijoles, agrega todos los vegetales que quieras como pepino, lechuga, coliflor y tomate. Con salsita casera y limón tendrás aún más sabor.





TAQUITOS AL PASTOR

Secreto:



Preparar con achiote y servir en tacos.

Súper poder:



Un tradicional antojito mexicano, de bajo costo y accesible.

Procedimiento:

Para el pastor, se licúan 3 chiles anchos, 1 chile chipotle, ajo y 3 chiles mirasol cocidos.

Se le agrega orégano, achiote, ajo en polvo, comino, piña y un poco de vinagre. Se le agrega la mezcla a la soya cocida y se refrigera por una hora. Para servirlo lo guisas y le agregas sal al gusto.



La alimentación es un derecho

Artículo 4 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

“Todo ser humano tiene derecho a una alimentación suficiente en calidad y cantidad. El estado mexicano, la sociedad y las familias son responsables de garantizar la alimentación que permita la salud física y mental de cada miembro de la sociedad mexicana.

Artículo 25 de la Declaración Universal de los derechos humanos

“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios.”

“El acceso a una la alimentación saludable de calidad y con calidez, es un Derecho Humano de toda niña y niño, sin importar su condición socioeconómica, salud o tipo de cuerpo.”

Bibliografía

American Dietetic Association. (2009). Dietas Plant-Based. Recuperado el Febrero de 2020, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19562864>

Andreu Ivorra, M. J. (2016). Nutricion y Salud en la Dieta Vegana . Universitat Oberta de Catalunya , <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/58407/3/fandreuITFM211216.pdf>.

IMIP. (2001). Plan de Desarrollo Urbano Zona Poniente de Ciudad Juarez. Juarez : Instituto Municipal de Investigación y Planeación .

UNICEF. (2020). Salud y Nutrición. Recuperado el 04 de Marzo de 2020, de La buena nutrición es la base del crecimiento y desarrollo de niños, niñas y adolescentes ya que previene enfermedades y favorece un mejor estado de salud.: <https://www.unicef.org/mexico/salud-y-nutrici%C3%B3n>

World Health Organization . (Noviembre de 2018). World Health Organization . Recuperado el 04 de Marzo de 2020, de World Health Organization : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/278948/WHO-NMH-NHD-18.12-eng.pdf?ua=1>

Organización Popular Independiente, A.C.

**C. Morelos 1559
Col. Barrio Alto
32160
Ciudad Juárez, Chihuahua
México**

