



Educación Nutricional



(reverso de la portada)

Aportando una comida balanceada



Versión 4/2022

CONCEPTOS:

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

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en estas fotos?

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

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

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

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

Las respuestas pueden ser:

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

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

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

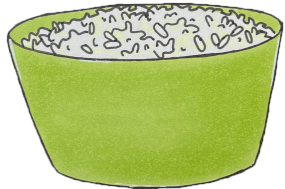
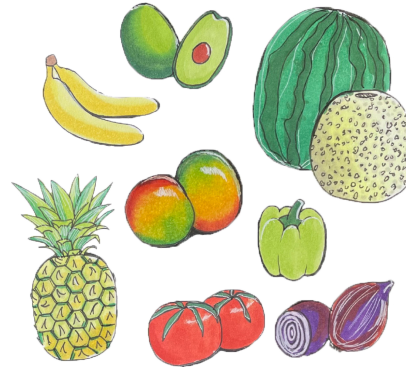
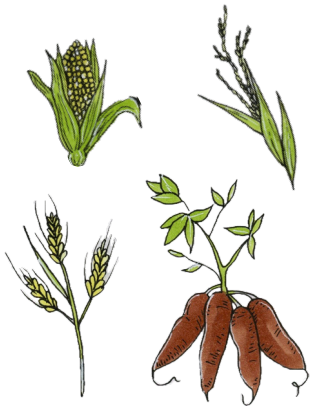
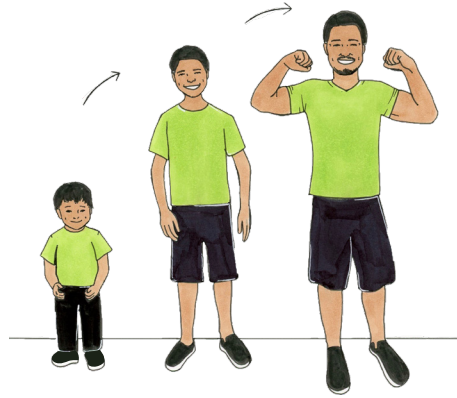
DISCUSIÓN ADICIONAL:

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

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



Versión 4/2022



Almacenamiento de las cajas y paquetes de MannaPack® Arroz



Versión 4/2022

CONCEPTOS:

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

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en las imágenes de la primera fila?

Las respuestas pueden ser: las personas colocan el paquete y la caja en una mesa sobre el piso, y esta está guardada en una habitación. La caja no debe colocarse en el suelo.

¿Qué ves en las fotos con los paquetes de MannaPack® Arroz?

En la primera, una persona está colocando la caja en el suelo, pero debería estar colocada en una superficie sobre el suelo y podría estar colocada en un recipiente con tapa.

¿Qué crees que significa el calendario?

Las respuestas pueden ser: El producto debe ser almacenado y utilizado antes de 1-2 años.

¿Por qué crees que debes colocar el producto en una superficie por encima del suelo?

Las respuestas pueden ser:

- *Para mantenerlo a salvo de infestaciones (bichos y roedores) y de los daños causados por el agua u otras cosas que puedan estar en el suelo.*
- *Si el producto está infestado, hay que tirarlo.*

En tu institución ¿guardan los alimentos en un lugar seguro? ¿Debe estar bajo llave?

Las respuestas pueden ser: En el caso de nuestra institución, puede ser necesario guardarla bajo llave para evitar robos. Cuando los alimentos se envían al hogar, no es necesario guardarlos bajo llave

¿Cómo cree que se debe almacenar el producto que está abierto?

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

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

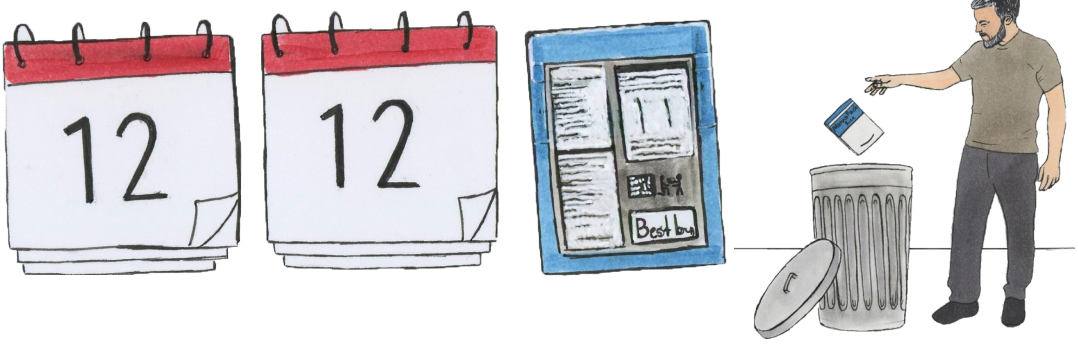
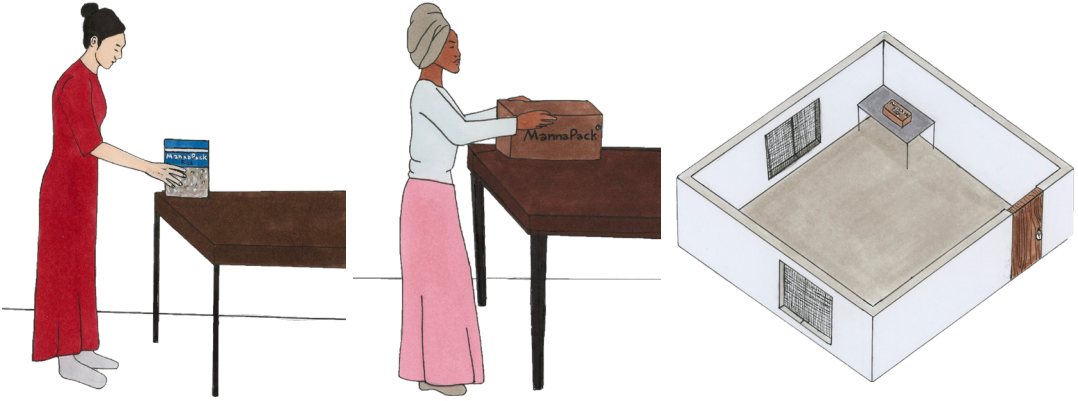
Las respuestas pueden ser: El cambio de color se produce cuando el producto se almacena durante mucho tiempo o se almacena a altas temperaturas. Esto no hace que el producto sea inseguro para consumirlo y puede seguir utilizándose para hacer comidas.

¿Qué hay que hacer si el producto tiene moho o si hay insectos o arañas en la mezcla?

Las respuestas pueden ser: Si hay moho o hay insectos o arañas, significa que el producto puede estar contaminado y no debe utilizarse.



Versión 4/2022



Preparación segura e higiénica del MannaPack® Arroz



Versión 4/2022

CONCEPTOS:

MannaPack® Arroz debe prepararse de forma segura e higiénica.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ve en las imágenes de seguridad alimentarias?

Las respuestas pueden ser:

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

¿Qué hay que limpiar para preparar MannaPack® Arroz?

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

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

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

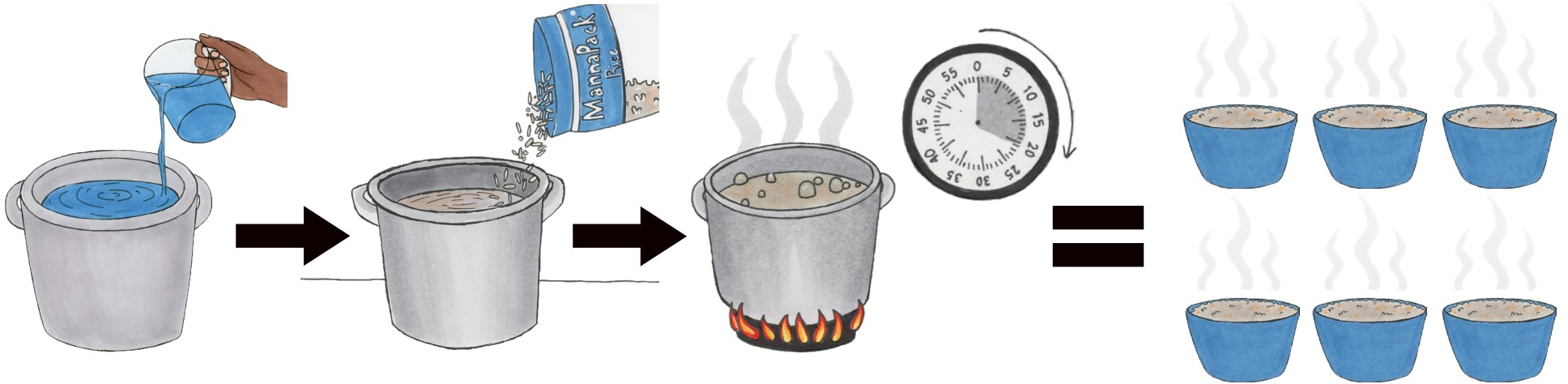
¿Qué ve en las fotos de preparación?

Las respuestas pueden ser:

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



Versión 4/2022





Versión 4/2022

Conservación y adición de nutrientes a MannaPack® Arroz

CONCEPTOS:

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

GUÍA DEL FORMADOR:

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

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

¿Crees que deberías cocinarlo por más tiempo?

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

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

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

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

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

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

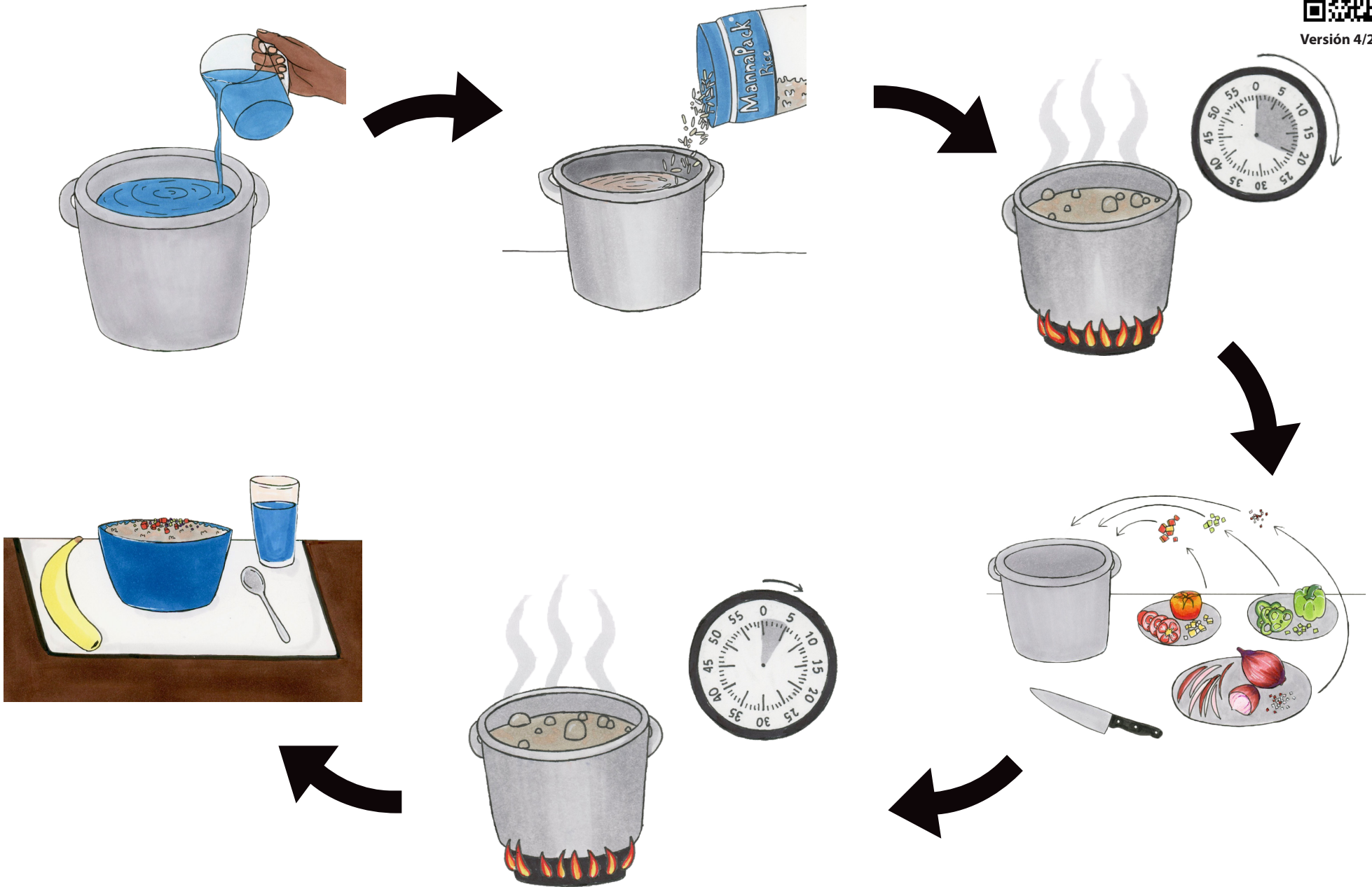
Las respuestas pueden ser: por la frescura, para conservar los nutrientes de las verduras, por el sabor.

¿Qué tipo de alimentos tienes en casa que podrías añadir a la comida?

Las respuestas pueden ser: verduras, carne, aves, pescado, huevos, leche, fruta, especias y otros alimentos.



Versión 4/2022



Almacenamiento MannaPack® Arroz



Versión 4/2022

CONCEPTOS:

Almacenar los alimentos preparados en un recipiente tapado y en un lugar seco y alejado del suelo durante no más de cuatro horas después de la cocción. Recalentar el producto hasta la ebullición para servir los restos de la comida.

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en los dibujos de la segunda imagen?

Las respuestas pueden ser: restos de la comida almacenada en una olla con tapadera sobre una mesa.

¿Cuánto tiempo crees que debes conservar los restos de comida desde que se cocinó?

Las respuestas pueden ser:

- *después de la cocción, los alimentos pueden conservarse de forma segura hasta cuatro horas.*
- *si hay refrigeración, los alimentos pueden conservarse hasta dos días a temperaturas inferiores a los 4 grados centígrados y recalentarse para que hiervan durante al menos dos minutos.*

¿Qué hay que hacer antes de comer cualquier resto de comida?

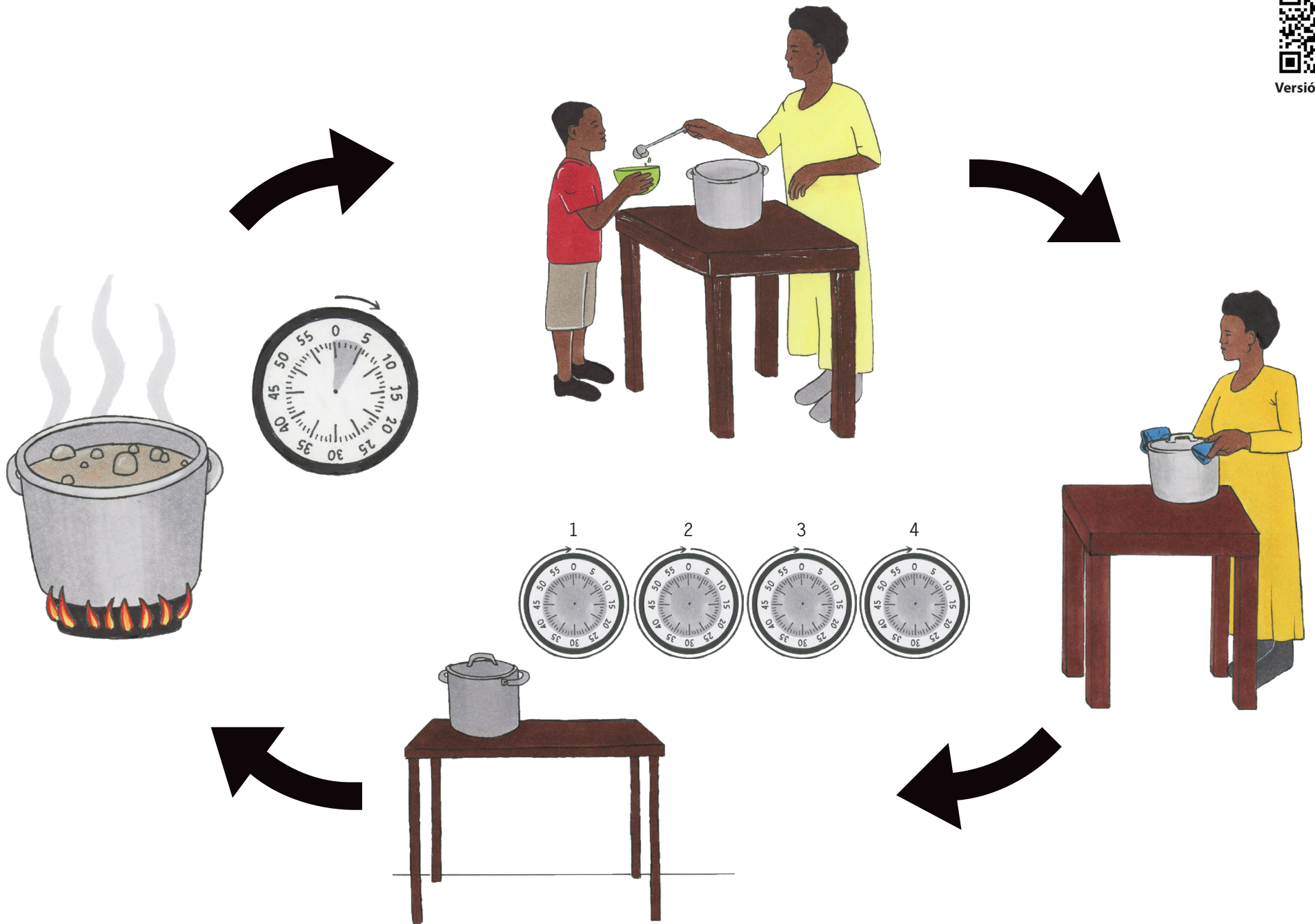
Las respuestas pueden ser: volver a hervir durante al menos dos minutos para asegurarse de que es seguro.

¿Qué hay que hacer si los alimentos se han conservado demasiado tiempo?

Las respuestas pueden ser: para mantenernos a salvo, tendremos que tirarlo.

¿Cómo evitar que se tire la comida que se ha preparado?

Las respuestas pueden ser: podemos preparar lo suficiente para comer de una sola vez y que no nos sobre comida.





Versión 4/2022

Preparación de MannaPack® Arroz

CONCEPTOS:

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

GUÍA DEL FORMADOR:

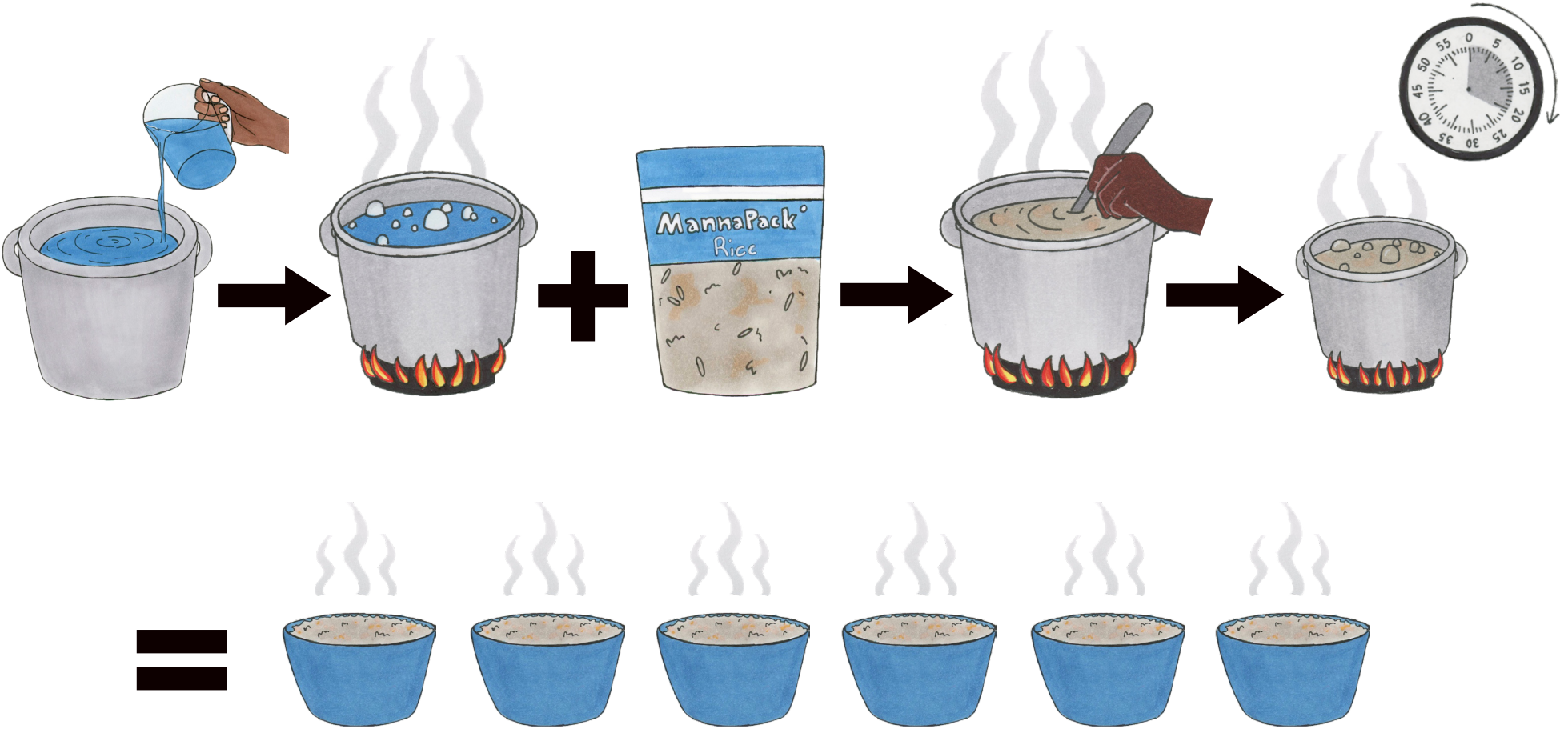
¿Qué ve en el dibujo?

La respuestas pueden ser:

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



Versión 4/2022



MannaPack[®] Arroz

