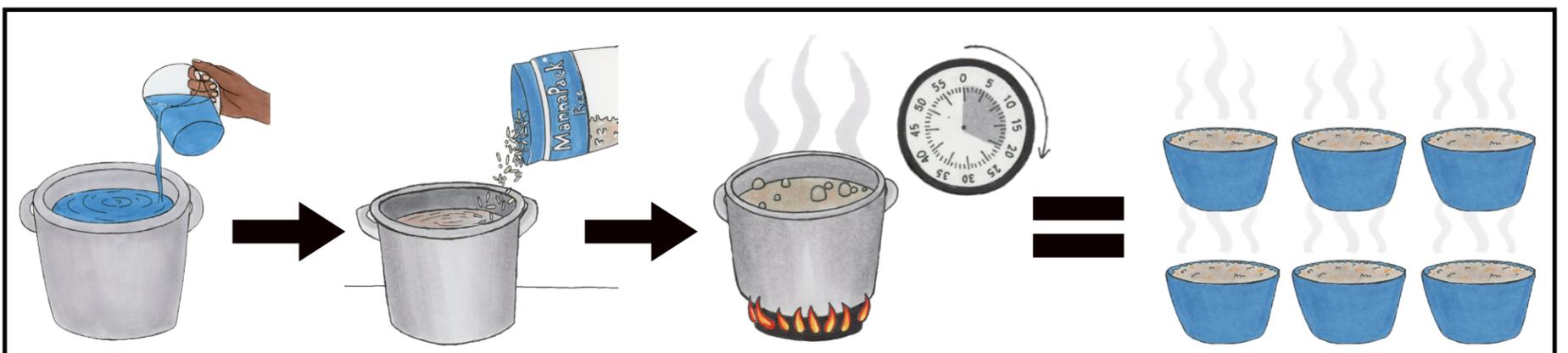
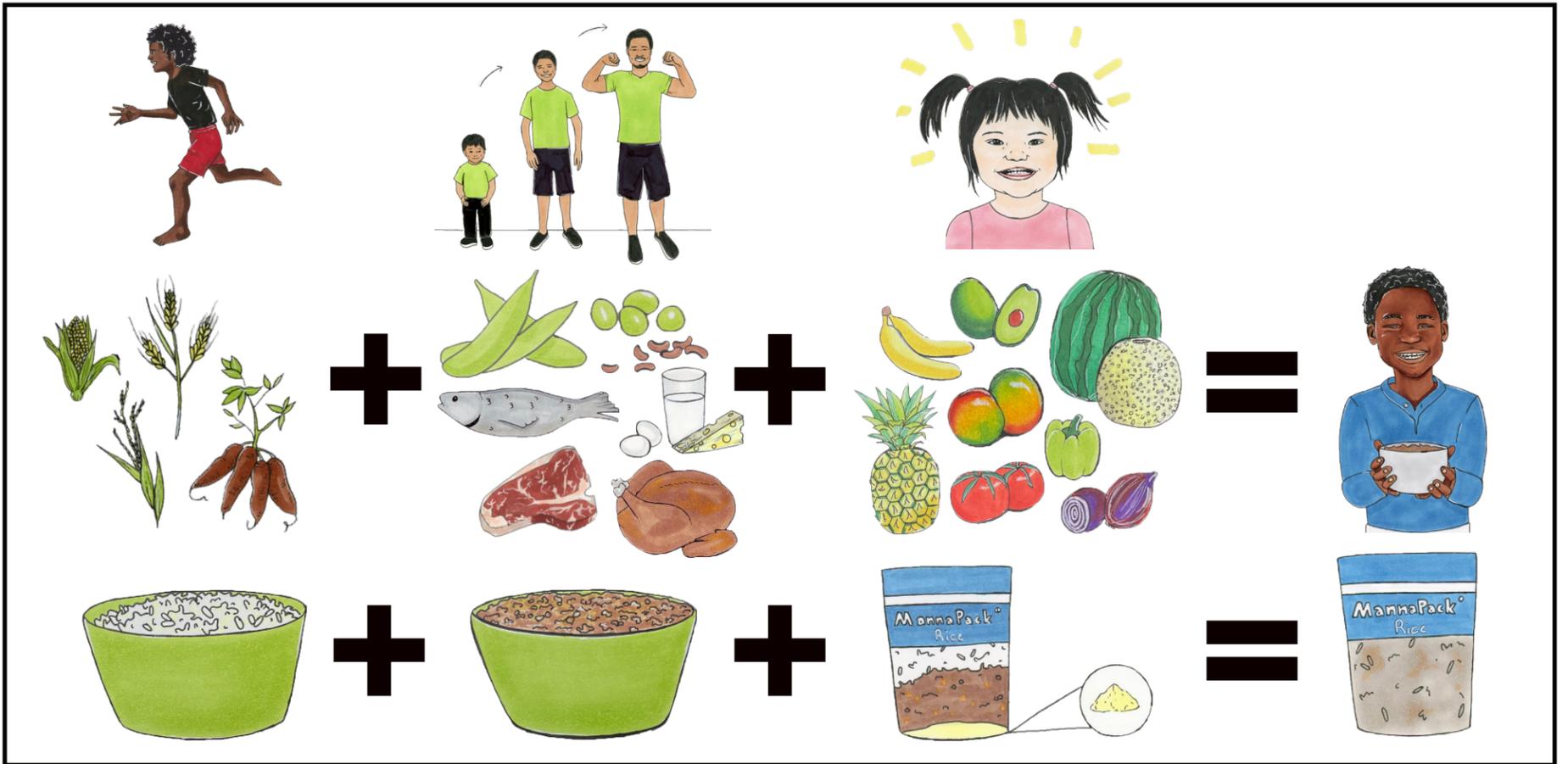


Educación Nutricional



Versión 4/2022



MannaPack® Arroz





Aportando una comida balanceada

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® 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?

Almacenamiento de las cajas y paquetes de MannaPack® Arroz

CONCEPTOS:

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

GUÍA DEL FORMADOR:

¿Qué ves en las imágenes de la primera fila?

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

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

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

¿Qué crees que significa el calendario?

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

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

Las respuestas pueden ser:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Preparación segura e higiénica del MannaPack® Arroz

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.