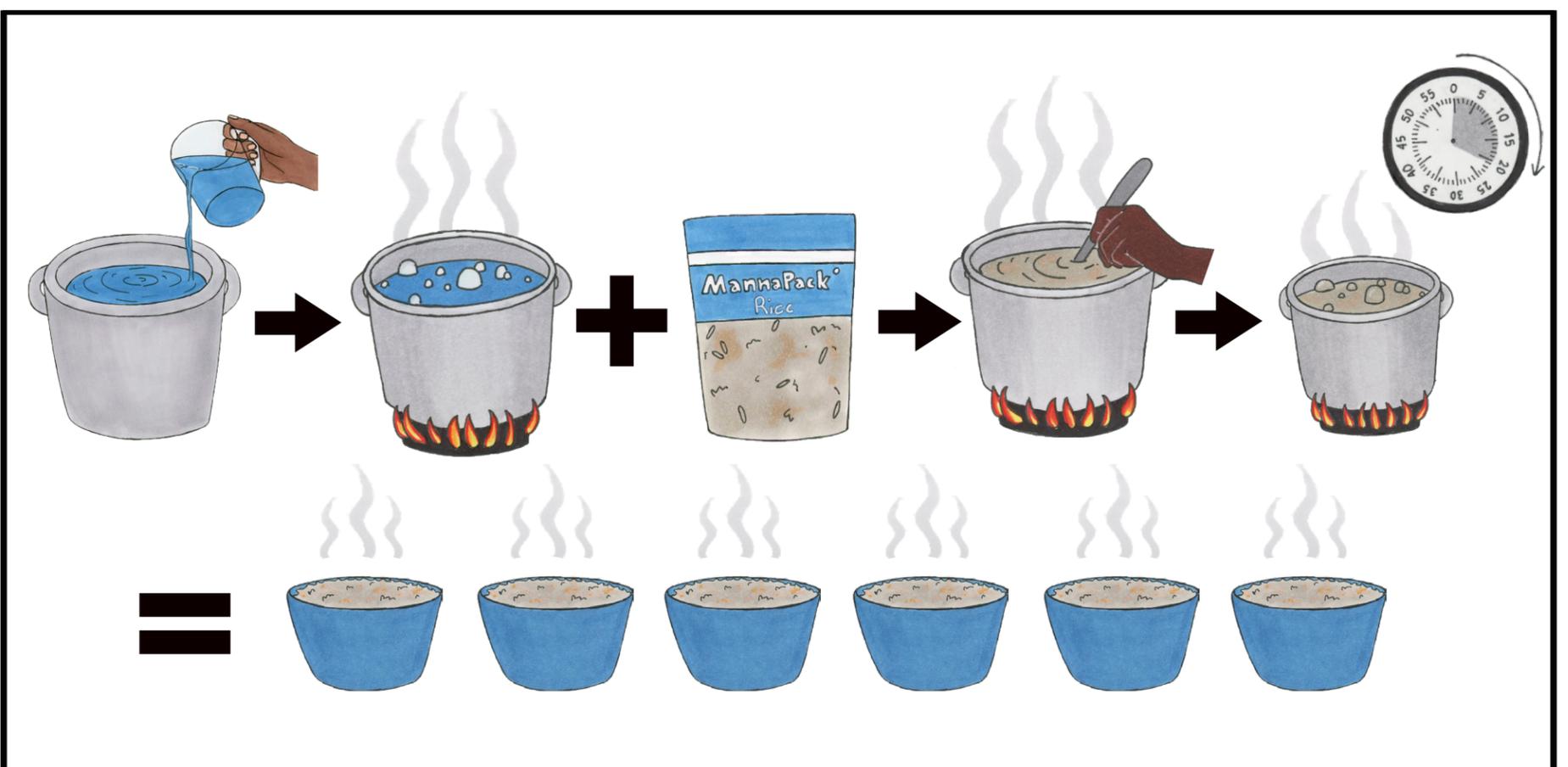
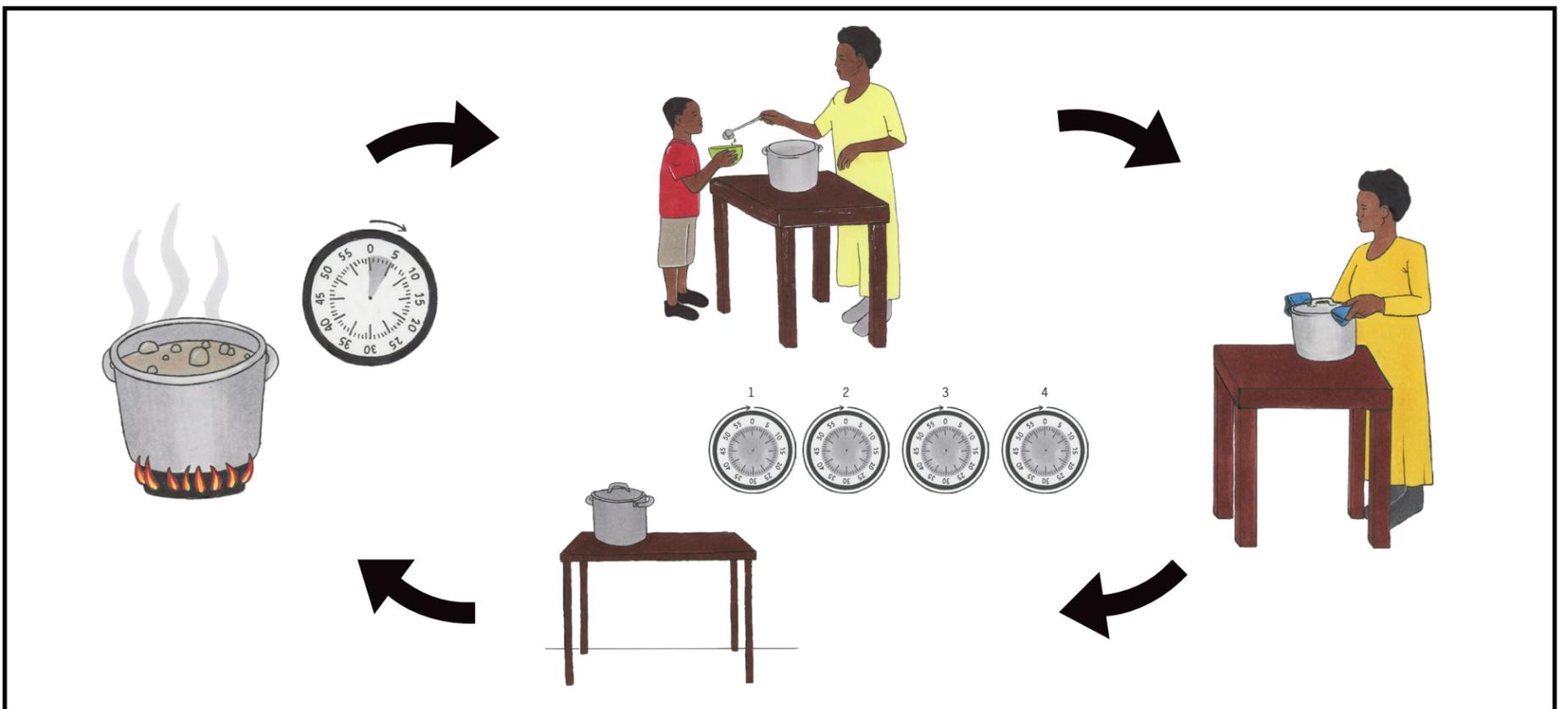
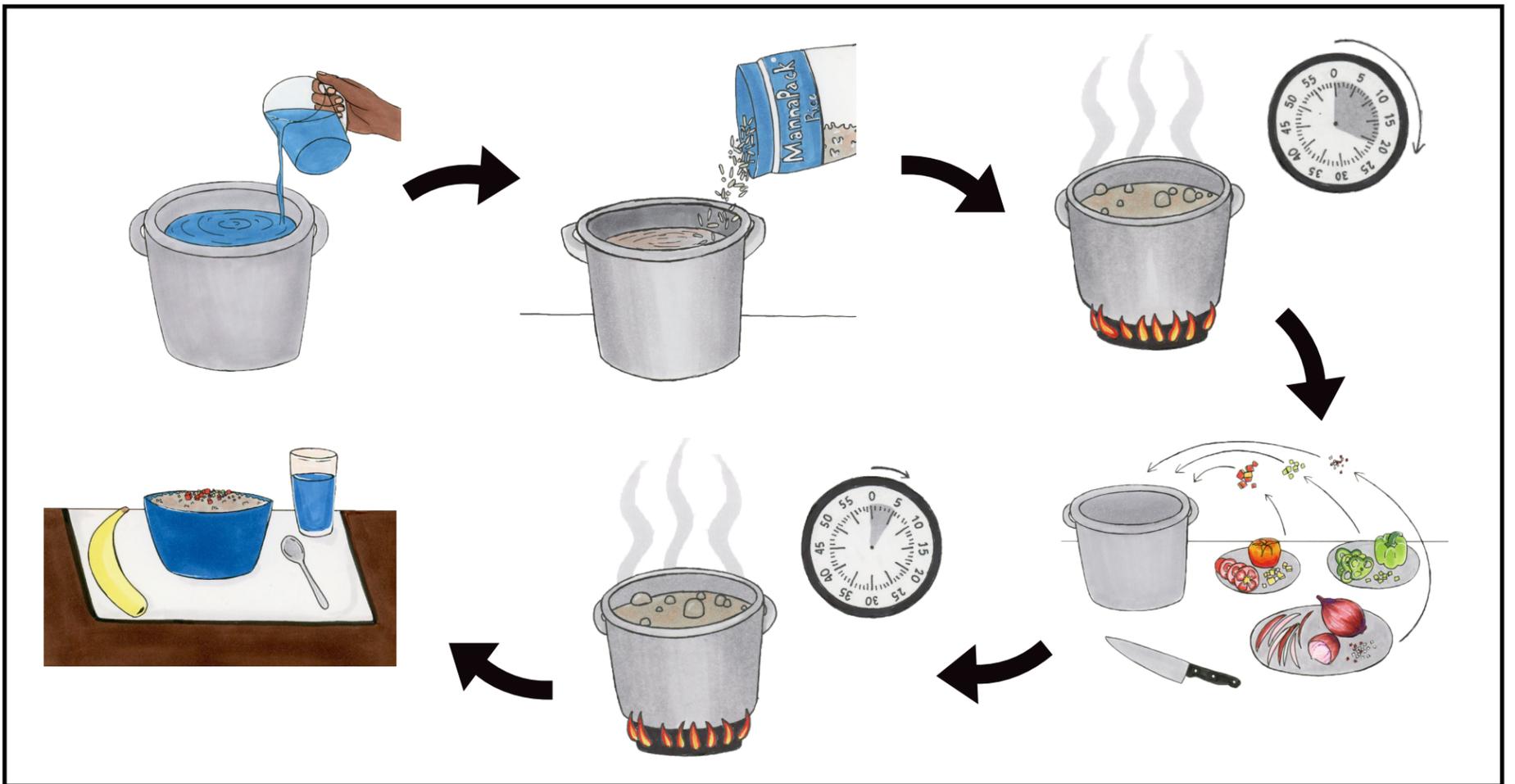


Educación Nutricional



Versión 4/2022



MannaPack® Arroz





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.

Almacenamiento MannaPack® Arroz

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.

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