

Sabores y saberes

para una nutrición saludable y feliz

La sazón y los sabores de *“LA GRAN” MARY ALARCÓN*

María Fernanda Giraldo Polanco - Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez
Ricardo Leonelo López Hernández - Marta Inés Vega Gámez
Jesús Alberto González Ortega - David Segundo Fernández Bueno
María de los Santos Alarcón Santos



AON



2020



LOS AUTORES

Sabores y saberes para una nutrición saludable y feliz

© María Fernanda Giraldo Polanco
Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez
Ricardo Leonelo López Hernández
Marta Inés Vega Gámez
Jesús Alberto González Ortega
David Segundo Fernández Bueno
María de los Santos Alarcón Castro

© Universidad de La Guajira
Primera edición, 2020

ISBN: 978-958-5534-64-3

Directivas académicas

Carlos Arturo Robles Julio
Rector

Hilda María Choles Almazo
Vicerrectora Académica

Víctor Pinedo Guerra
Vicerrector de Investigación y Extensión

Sulmira Patricia Medina
Directora de Investigaciones

Diagramación y diseño portada:

Luz Mery Avendaño
luzmeave@yahoo.es

Impresión:

Editorial Gente Nueva
PBX: 320 21 88
Bogotá, D.C.

Depósito legal

Reservados todos los derechos de esta edición

Impreso en Colombia
Printed in Colombia

María Fernanda Giraldo Polanco

Antropóloga con opción en Historia de la Universidad de los Andes. Magister en Educación del SUE Caribe. Estudiante del Doctorado Formación en Diversidad de la Universidad de Manizales. Ha sido consultora e investigadora del CIDER, El Observatorio del Caribe Colombiano, la Asociación Desarrollo Guajiro y docente de diferentes instituciones de Educación Superior en el Departamento de La Guajira. Desde hace 9 años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez

Nutricionista Dietista de la Universidad del Atlántico. Magister en Investigación en Actividad Física y Deporte de la Universidad de Málaga – España. Estudiante del Doctorado en Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante – España. Antropometrista ISAK Nivel 3. Ha sido docente formadora de la Universidad del Norte, Universidad Simón Bolívar, Universidad del Sinú, Universidad del Atlántico, y Universidad de San Buenaventura. Desde hace seis años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Directora del grupo de investigación GIGUA.

Ricardo Leonelo López Hernández

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad Cooperativa de Colombia. Magister en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo – Cuba. Fue director de programa de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de La Guajira durante 9 años y actualmente se desempeña como Secretario Académico de la Facultad de Ciencias de la Educación en la misma universidad y es Presidente de la Liga de Atletismo de La Guajira. Director del grupo de investigación Artes Corpori.

Marta Inés Vega Gámez

Fisioterapeuta de la Universidad Metropolitana de Barranquilla. Especialista en Pedagogía de la Recreación Ecológica de la Fundación Universitaria Los Libertadores, Especialista en Gerencia de Servicios de Salud de la Universidad de La Guajira. Magister en Intervención Integral al Deportista de la Universidad Autónoma de Manizales. Desde hace 14 años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

Jesús Alberto González Ortega

Licenciado en Cultura Física y Magister en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo – Cuba. Desde hace 10 años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

David Segundo Fernández Bueno

Ingeniero Industrial de la Universidad de La Guajira. Especialista en Seguridad Industrial del SENA Regional Guajira. Magister en Estadística Aplicada de la Universidad del Norte. Durante 13 años fue docente del programa de Ingeniería Industrial de la Universidad de La Guajira y actualmente se desempeña como Secretario Académico de la Facultad de Ingeniería de la misma Universidad. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

María de los Santos “La Gran Mary” Alarcón Castro

Sabedora de la cocina tradicional guajira. Madre cabeza de familia, conocedora de la economía doméstica, los sabores y las tradiciones de las cocinas guajiras por su amplia experiencia de vida, la curiosidad y el espíritu emprendedor que la han caracterizado desde que era una niña. Actualmente presta servicios de transporte escolar, actividad que alterna con la venta de comida, servicios de banquetes y catering para eventos especiales.



Agradecimientos

Al doctor Hugo Piedrahita, Jefe de la División de Salud y Bienestar de Cerrejón LLC, y al Doctor Daniel Camacho Gerente Médico de AON Risk Services, por su liderazgo y confianza en los grupos de investigación Artes Corpori y GIGUA de la Universidad de La Guajira. A Yomary Solano, Coordinadora de Salud Psicosocial de Cerrejón LLC y a Irina Mengual, Coordinadora del Programa Cerrejón en Movimiento y muy especialmente a Gabriel “Gaby” Pinto. Con todos ellos emprendimos este camino y construimos colectivamente este proyecto de investigación que dio fundamento a este trabajo.

Al Doctor Victor Pinedo Guerra, Vicerrector de Investigación y Extensión de la Universidad de La Guajira. A la Doctora Sulmira Patricia Medina Payares, Directora de Investigaciones por el apoyo Institucional y a Kellys Rodríguez Escobar, quien apoyó decididamente los procesos de gestión del proyecto *Estudio de los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira*.

A Sonia Yamile Cané Parra y Normedis Katrina Nieves, investigadoras de campo que dedicaron largas jornadas a la aplicación de instrumentos y a conversar con los sabedores y sabedoras de las cocinas tradicionales de La Guajira. Ellas fueron el corazón de este proyecto, junto con los 600 participantes que de manera generosa compartieron sus historias de vida y dedicaron su tiempo a narrarlas.

A Elías Ochoa, Yisneidis Roberto Villadiego y a José Luis Cotes Dkom por su apoyo con el material fotográfico para esta guía.

A Rosalba Polanco, Rosalina Mayorga, Inés Cardona, Iya Solano, Rósula Gámez, Virginia Vega, Imelda Vega, Senaida Bueno, María Ignacia Mendoza, Yenis Hernández, Marina Cortez, Rita Carmela Lopez, Idalmis Aguilar, Alba Ortega, Mabel Ortega, Sara Villa, Nimia Castro Arregocés, Haydee Aguilar, Ana Barrachina y Gabriela “Gaby” Barrachina; las mujeres que con sus sabores y saberes nos han dado amor en forma de cuidados y alimento a lo largo de nuestras vidas.

Muchas Gracias.



Contenido



| | |
|---|---|
| Presentación..... | 6 |
| Hacia una nutrición saludable y feliz | 8 |

Parte 1

Generalidades sobre los alimentos

| | |
|---|----|
| ¿Qué son los alimentos?..... | 10 |
| Plato saludable de la familia guajira | 11 |
| Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados | 12 |
| Frutas y verduras..... | 12 |
| Leche y productos lácteos | 13 |
| Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas..... | 13 |
| Grasas | 14 |
| Azúcares | 14 |

| | |
|---|----|
| ¿Cuáles son las características de una alimentación saludable y feliz?..... | 15 |
| Beneficios de una buena alimentación | 16 |
| Peligros de una alimentación poco saludable: más allá del sobre peso y la obesidad..... | 17 |
| Mitos sobre la alimentación y las dietas..... | 18 |

Parte 2

Tradición y recomendaciones nutricionales

| | |
|--|----|
| Saberes y Sabores de la gran Mary Alarcón | 21 |
| Desayunos..... | 22 |
| Almuerzos | 29 |
| Cenas | 36 |
| Meriendas saludables | 43 |
| Cómo adobar y sazonar saludablemente | 45 |
| Sabores y tradiciones saludables que se debe revitalizar | 50 |

Parte 3

Recomendaciones para el desarrollo de actividad física y deporte como complemento de una sana nutrición

| | |
|-----------------------------------|----|
| Ejercicios de calentamiento | 55 |
| Referencias bibliográficas | 57 |

Presentación

Podría pensarse que formular orientaciones para una alimentación saludable y feliz es un ejercicio redundante y agotado, teniendo en cuenta que en las últimas décadas las ciencias de la salud, los gobiernos, organizaciones públicas y privadas, han dirigido sus esfuerzos a desarrollar guías, materiales educativos y publicitarios para mejorar los hábitos alimenticios de la población como estrategia para la prevención de enfermedades crónicas. Sin embargo, el Estudio de los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira, evidenció que las particularidades de la población de esta región del país, constituyen un reto para el desarrollo de programas y proyectos pertinentes orientados a construir colectivamente prácticas para una alimentación más saludable, rescatando sabores y saberes ancestrales que son más naturales y a su vez conectan a las personas con sus tradiciones a través de emociones positivas (Giraldo, et. al. 2020). En todo caso, ninguna situación social, económica, histórica y ambiental es igual a otra, por lo que cada contexto presenta retos, necesidades y circunstancias específicas.

Este trabajo no pretende desconocer los discursos y prácticas que se promueven desde las ciencias de la salud. Lo que aquí se pretende es partir de una postura crítica frente a la creencia generalizada de que existe una sola manera “correcta” de alimentarse para proponer el diálogo de saberes considerando los modelos culturales y la revitalización de técnicas y recetas tradicionales saludables y de gran valor nutricional, pues “la comida se entreteje con la historia social del gusto y, por consiguiente, con un conocimiento informal que difícilmente se puede exorcizar, por más capacitaciones que se den o por más controles que se establezcan” (Calero 2014, p. 34).

Por muy difícil que parezca incidir en la mentalidad y el comportamiento de la gente, no se puede ignorar que el sobrepeso y la obesidad no solo son un problema de responsabilidad personal, pues la incidencia de enfermedades causadas por estos fenómenos, representa un problema de salud pública, cuya prevención implica adelantar procesos de intervención socioeducativa y formular políticas públicas que orienten la oferta de programas y servicios pertinentes a las necesidades de la población guajira, sin desconocer sus prácticas y saberes ancestrales.

A partir de los principales hallazgos del proyecto de investigación titulado *Estudio de los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira* (Giraldo, et. al. 2020), se propone esta guía de recomendaciones **Sabores y saberes para una nutrición saludable y feliz**, fundamentada en la construcción colectiva y el diálogo de saberes, como herramienta educativa para promover la salud y el bienestar de la población guajira; evidenciando el compromiso institucional de la Universidad de La Guajira, de AON Risk Services Colombia y del Programa Cerrejón en Movimiento con el desarrollo humano y social de la región.

La primera parte de la guía se presenta información básica sobre los alimentos, sobre la nutrición saludable y feliz como concepto construido a partir del diálogo de saberes y la comprensión de los imaginarios colectivos de la población guajira. En la segunda parte, hay una serie de opciones de menú para ajustar, enriquecer y revitalizar las tradiciones, modificando algunas prácticas para sazonar saludablemente conservando la potencia de los sabores de las cocinas guajiras. Estas orientaciones tienen como objetivo enriquecer la gastronomía propia a partir de prácticas que han ido quedando en desuso por los afanes de la vida moderna, por la pérdida de los espacios de diálogo intergeneracional y el impacto del mercadeo de productos procesados que han colonizado las cocinas con la promesa de ser “instantáneos” pero que en realidad están llenos de conservantes. La tercera parte de esta guía propone una serie de recomendaciones para fomentar la actividad física y el deporte, teniendo en cuenta que su práctica es el complemento ideal de una alimentación saludable y feliz porque previene las enfermedades crónicas no transmisibles, cuya incidencia es cada vez más frecuente.



Hacia una nutrición saludable y feliz



conocimiento médico-científico y esas prácticas tradicionales que permitieron la construcción colectiva de alternativas alimenticias que son saludables y a su vez evocan emociones como la felicidad, el amor filial, la festividad, la tranquilidad y la libertad; porque se relacionan con las vivencias de las familias guajiras, tal y como lo evidenció el *Estudio de los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira* (Giraldo, et. al. 2020).

Los problemas de sobrepeso, obesidad y la creciente incidencia de enfermedades no transmisibles entre la población, plantean la necesidad transitar hacia una nutrición saludable y feliz mediante procesos de formación comunitaria orientados a mejorar o modificar algunos hábitos de alimentación, replantear conocimientos errados o superficiales y revitalizar saberes y prácticas tradicionales que han caído en desuso pero que eran más naturales y nos remiten a un referente identitario.

La alimentación saludable es la que nos permite tener un equilibrio energético, esto no es sinónimo de “castigo” o “restricciones”, esta también debe generarnos felicidad, agrado, deleite, gozo, satisfacción y plenitud. Replantear nuestras actitudes y prácticas nutricionales, enriquecer nuestros conocimientos sobre sabores y formas de preparación novedosas o tradicionales también permitirá ampliar las opciones y posibilidades para asumir nuevos hábitos que aporten a nuestro bienestar integral.

Una nutrición saludable y feliz va más allá del concepto de seguridad alimentaria. Además de la calidad, el acceso y el aprovechamiento de los alimentos, es necesario considerar que el “buen comer” también implica sus dimensiones socioculturales. Por lo tanto, aquí no se trata de proponer una “alfabetización nutricional” suponiendo que la población no tiene conocimientos sobre el tema o desconocer los saberes y sabores que ancestralmente se han transmitido de generación en generación entre la población guajira. Lo que aquí se propone es el resultado de un proceso de diálogo de saberes entre el



Parte 1

Generalidades sobre los alimentos

¿Qué son los alimentos?

- ◆ Son sustancias y productos naturales o transformados que contienen los nutrientes que necesita nuestro cuerpo para desarrollar sus funciones vitales y actividades cotidianas.
- ◆ Los alimentos pueden ser de origen vegetal, animal o mineral.
- ◆ Hay diferentes grupos de alimentos, cada uno aporta diferentes nutrientes al cuerpo, por eso es necesario consumirlos de manera balanceada.
- ◆ Nuestra salud y bienestar están muy relacionados con la cantidad y calidad de los alimentos que consumimos.
- ◆ Muchas de las actividades que realizamos a diario tienen la finalidad de buscar y obtener alimentos.
- ◆ Los nutrientes de los alimentos nos dan energía, permiten que los tejidos del cuerpo crezcan y se mantengan. En síntesis, ayudan a regular el metabolismo.



Plato saludable de la familia guajira

El plato saludable de la familia guajira es una adaptación de la propuesta de plato saludable de la familia colombiana que el ICBF y la FAO proponen en sus guías alimentarias en donde además de los 6 grupos de alimentos se incluyen el agua y la actividad física (2015, p. 29). Aquí se muestran los grupos de alimentos variados y frescos organizados a partir de la oferta de productos alimenticios que es más común encontrar en nuestro contexto.

En el plato saludable de la familia guajira, debe haber un mayor balance con respecto a las porciones adecuadas de cereales y tubérculos, que se suelen consumir en más cantidad de lo recomendado. Con las porciones de fruta y verdura ocurre lo contrario: en algunos casos no se consumen o se toman porciones escasas, por lo que también es necesario aumentar su consumo y minimizar el de los azúcares.



Cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados

Los carbohidratos son alimentos que suministran la energía para realizar los procesos vitales del organismo tales como: la digestión, la circulación, la respiración y el mantenimiento de la temperatura corporal. Este grupo de alimentos está integrado por cereales y sus derivados tales como: las harinas, el maíz, el arroz, el trigo y la cebada. Los tubérculos como la papa, el ñame y la yuca o las frutas como el plátano, no son verduras como algunos creen, estos alimentos tienen un alto contenido de carbohidratos y una pequeña cantidad de vitaminas.



Frutas y verduras

Son alimentos de origen vegetal que contienen fibra, vitaminas, sales minerales, azúcares simples y agua. El contenido de azúcar de las verduras es menor que el de las frutas. No todos los alimentos que llamamos verduras realmente lo son, por ejemplo: el apio es un tallo, la coli-

flor y las alcachofas son flores, las remolachas y zanahorias son raíces, los ajos y cebollas son bulbos, el tomate y el aguacate son frutos, pero, razones culturales los consideramos como verduras.

Las frutas y verduras son alimentos que nos producen sensación de saciedad con un bajo aporte de calorías. La fibra que consumimos en las frutas y verduras también nos ayuda a mejorar nuestro sistema digestivo.

Para almacenar y consumir las frutas deben lavarse y desinfectarse muy bien.

Aunque es mejor consumir las frutas enteras, tomar jugos también resulta provechoso y refrescante. También es preferible consumir las verduras crudas ya que al cocinarlas pueden perder algunos nutrientes.



Leche y productos lácteos

La leche es un líquido de origen animal, considerado uno de los alimentos más completos por la cantidad de nutrientes que contiene. La leche que más se utiliza para el consumo humano es la de la vaca. Hace algunos años en La Guajira era común consumir la leche de cabra, sobre todo la leche cuajada.

La leche y sus derivados como el yogurt, el kumis y el queso contienen proteínas y calcio que favorece el crecimiento de huesos y dientes sanos en los niños y reduce el riesgo de padecer osteoporosis para las personas adultas.

Los lácteos menos favorables para consumir son la mantequilla, el queso crema, el suero y la crema de leche por su contenido de grasa saturada.

Al momento de consumir los productos lácteos es importante tener en cuenta su fecha de vencimiento, sus condiciones de preparación, manipulación y almacenamiento.



Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas

Las carnes, huevos y leguminosas son una excelente fuente de proteínas que contribuyen a la formación y mantenimiento de las células, tejidos, huesos y músculos de nuestro cuerpo.

Las carnes son proteínas de origen animal, son las partes blandas del ganado vacuno, bovino y porcino. Los pesados y mariscos también tienen carne rica en nutrientes, lípidos, vitaminas y minerales.

Los huevos de gallina también son ricos en proteínas y vitaminas. Es preferible consumirlos en preparaciones a las que no se les deba adicionar aceite.

Leguminosas como el frijol, la lenteja, los garbanzos, la soya son fuentes de proteína. Al combinarlas con el arroz o el maíz aumenta su calidad nutricional. También contienen fibra, hierro y carbohidratos.



Existen algunos alimentos que contienen lípidos de forma exclusiva o predominante. Son los aceites, margarinas, mantequillas, manteca de cerdo y algún otro. Su función nutritiva es energética, transportando las vitaminas liposolubles.

Grasas

Las grasas son fuente de energía, ayudan a la formación de membranas y hormonas indispensables para la absorción de vitaminas, no obstante, no se pueden consumir en exceso. Las grasas de origen animal están presentes en la carne de res, chivo, cerdo, en la piel del pollo, en la crema de leche, la mantequilla y los embutidos (salchichas, salchichón, jamón, mortadela, chorizos, butifarra, etc.). Estas son fuente de ácidos grasos saturados, que pueden generar efectos negativos como el sobre peso, la obesidad o enfermedades del corazón sin se consumen en exceso. Las grasas de origen vegetal las encontramos los aceites de oliva, maíz, soya, girasol y canola; que también son ricas en ácidos grasos saturados, por lo que se recomienda evitarlas o consumirlos con



moderación. Algunas fuentes de manteca vegetal como el aguacate o las margarinas de aceites vegetales pueden ofrecer un efecto protector al organismo si se consumen con moderación.

Azúcares

Los azúcares generalmente tienen sabor dulce y están presentes en las frutas y la caña de azúcar. El consumo de alimentos con componentes como el azúcar, la fructosa, la sacarosa o jarabe de maíz, favorece el sobre peso y la obesidad.

Es común encontrar altos contenidos de azúcar procesada en golosinas, gaseosas y otras bebidas que aportan muy pocos nutrientes al cuerpo y que con frecuencia se ofrecen a los niños. De esta manera, se promueven malos hábitos alimenticios desde temprana edad y se favorece la aparición de caries dental.

Aunque la miel es un alimento rico en minerales y antioxidantes, aporta la misma cantidad de calorías que el azúcar, por lo que si se quiere usar como sustituta del azúcar debe hacerse con moderación.



¿Cuáles son las características de una alimentación saludable y feliz?

Una alimentación saludable y feliz debe ser:

- ◆ **Satisfactoria**, placentera y agradable a los sentidos.
- ◆ **Suficiente** para suplir las necesidades del cuerpo en cada etapa de la vida.
- ◆ **Completa** en sus contenidos y cantidades adecuadas.
- ◆ **Equilibrada** por la variedad de alimentos frescos, naturales y nutritivos.
- ◆ **Armónica** en la composición adecuada de los micronutrientes.
- ◆ **Segura** por las condiciones adecuadas de almacenamiento, manipulación, preparación e inocuidad.
- ◆ **Adaptada** a las tradiciones socioculturales, dinámicas familiares y necesidades individuales.
- ◆ **Sostenible** porque prioriza el consumo de alimentos locales y su producción no contamina el medio ambiente.
- ◆ **Asequible** económicamente para todos.

Beneficios de una buena alimentación

- ◆ Una buena alimentación es fundamental para nuestra salud y bienestar, para la prevención del sobre peso, la obesidad, enfermedades no transmisibles como la diabetes y enfermedades cardiovasculares.
- ◆ Cuando nuestra dieta no es saludable y adicionalmente a eso no realizamos actividad física de manera regular, el riesgo de padecer problemas de salud es muy alto.
- ◆ Los buenos hábitos alimenticios se adquieren desde los primeros años de vida, incluso desde el embarazo y el periodo de lactancia materna. Paradójicamente en esta etapa, es cuando más exponemos a los niños a alimentos ricos en grasa y azúcares.
- ◆ Nuestro consumo de calorías debe ser acorde a las necesidades del cuerpo y al gasto calórico que realizamos durante nuestras actividades. Una buena alimentación nos da energía y vitalidad.
- ◆ Cuidar los alimentos que consumimos también implica manipularlos, almacenarlos y prepararlos de manera adecuada, consumir las cantidades justas y evitar aquellos alimentos que nos puedan generar malestar o irritación.



Peligros de una alimentación poco saludable: más allá del sobre peso y la obesidad

Es común pensar que comer en exceso alimentos ricos en grasa y carbohidratos solo tiene efectos visibles en el cuerpo como el sobre peso y la obesidad. En La Guajira es común relacionar la estética de un cuerpo delgado a la enfermedad y al sufrimiento mientras que la gordura se asocia a una mejor condición de la salud (Giraldo et. al. 2020, p. 127-128).

Sin embargo, ni la obesidad, ni la delgadez son sinónimos de buena salud. Lo que realmente nos permite ser saludables es mantener un peso adecuado, una buena digestión, circulación y funcionamiento de nuestro metabolismo a través de una alimentación sana y equilibrada.

Si no controlamos la cantidad y variedad de los alimentos que consumimos teniendo en cuenta nuestro gasto de energía, además del sobre peso y la obesidad, podríamos enfrentar los siguientes riesgos:

- ◆ Acidez estomacal, gases, úlceras, indigestión.
- ◆ Facilita el camino a la depresión y aumenta el riesgo de padecer demencia.
- ◆ Afecta el funcionamiento del aparato respiratorio.
- ◆ Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, enfermedades del corazón, cáncer.



Mitos sobre la alimentación y las dietas



Los mitos son creencias a las que les damos valor de verdad, pero no corresponden a la realidad. Los mitos sobre las dietas y la alimentación son consejos, recomendaciones o tendencias que se vuelven populares y se arraigan en los imaginarios colectivos pero que no siempre favorecen nuestra salud. Aquí les presentamos algunos de ellos:

Mito: Hay que eliminar el consumo de carbohidratos para bajar de peso.

Realidad: Hay carbohidratos simples como los que contienen las galletas, pudines, panes, papas y otros pasa bocas de paquete, que no aportan fibra, vitaminas ni minerales. Sin embargo, los carbohidratos como el pan integral, los frijoles y los que contienen las frutas, tienen muchos

nutrientes. Es ideal reducir el consumo de carbohidratos simples y mantener el consumo de carbohidratos complejos con moderación.

Mito: Se pueden comer sin restricción los productos que en su etiqueta o publicidad dicen “light”, “dietético”, “bajo en grasa”.

Realidad: Algunos alimentos que contienen poca grasa tienen azúcar, almidones o sal añadida para compensar la reducción de grasa, por lo tanto, pueden contener la misma cantidad de calorías, o aún más que el alimento regular. Es importante revisar las etiquetas de estos alimentos y no excederse en la porción que se consume.

Mito: No desayunar hace que aumentemos de peso.

Realidad: Aunque esta creencia no se ha comprobado científicamente, desayunar es importante para dar al cuerpo la energía necesaria para realizar todas las actividades del día y estar alejados de meriendas poco saludables. Algunas personas no sienten hambre al despertar, en este caso es bueno esperar hasta que el cuerpo se sienta listo para comer y tomar un desayuno muy ligero.

Mito: La comida de la noche es la que más engorda.

Realidad: Es cierto que quienes comen tarde en la noche tienden a subir de peso porque tienden a comer alimentos altos en calorías. Quienes consumen alguna merienda después de la cena o acostarse con sensación de llenura tienden a no dormir bien. Es recomendable cenar temprano y alimentos ligeros.

Mito: Las personas delgadas son enfermizas y poco saludables.

Realidad: Esta es una creencia muy generalizada en los imaginarios colectivos de la población guajira. Sin embargo, ni la extrema delgadez ni la gordura son sinónimos de una buena salud. Lo cierto es que las personas que tienen sobrepeso tienen un mayor riesgo de padecer enfermedades del corazón y diabetes. Una sana alimentación y la práctica de actividad física le ayudarán a mantener una buena salud.

Mito: Ayunar ayuda a bajar de peso rápidamente.

Realidad: Ayunar no es saludable, cuando se pasa todo el día sin consumir alimentos y luego al final del día se hace una comida enorme, se

consumen todas las calorías que no se consumieron durante ese día. No es bueno eliminar comidas por completo, si se quiere bajar de peso es importante eliminar alimentos que le aportan calorías vacías como bebidas azucaradas y granos refinados y emprender un nuevo régimen alimenticio con supervisión médica.

Mito: Lo que engorda es la tranquilidad.

Realidad: Esta es una idea arraigada en los imaginarios colectivos de la población guajira, que asume la “tranquilidad” como un estilo de vida pausado en el que no existen preocupaciones. Si la “tranquilidad” se considera como armonía emocional y una vida alejada del estrés, esto es muy beneficioso para la salud. Pero si esa “tranquilidad” se asocia al sedentarismo, podría asumirse como causa de sobre peso. Es ideal mantener el equilibrio emocional y dedicar algunas horas a la semana para la práctica de actividad física y deporte.

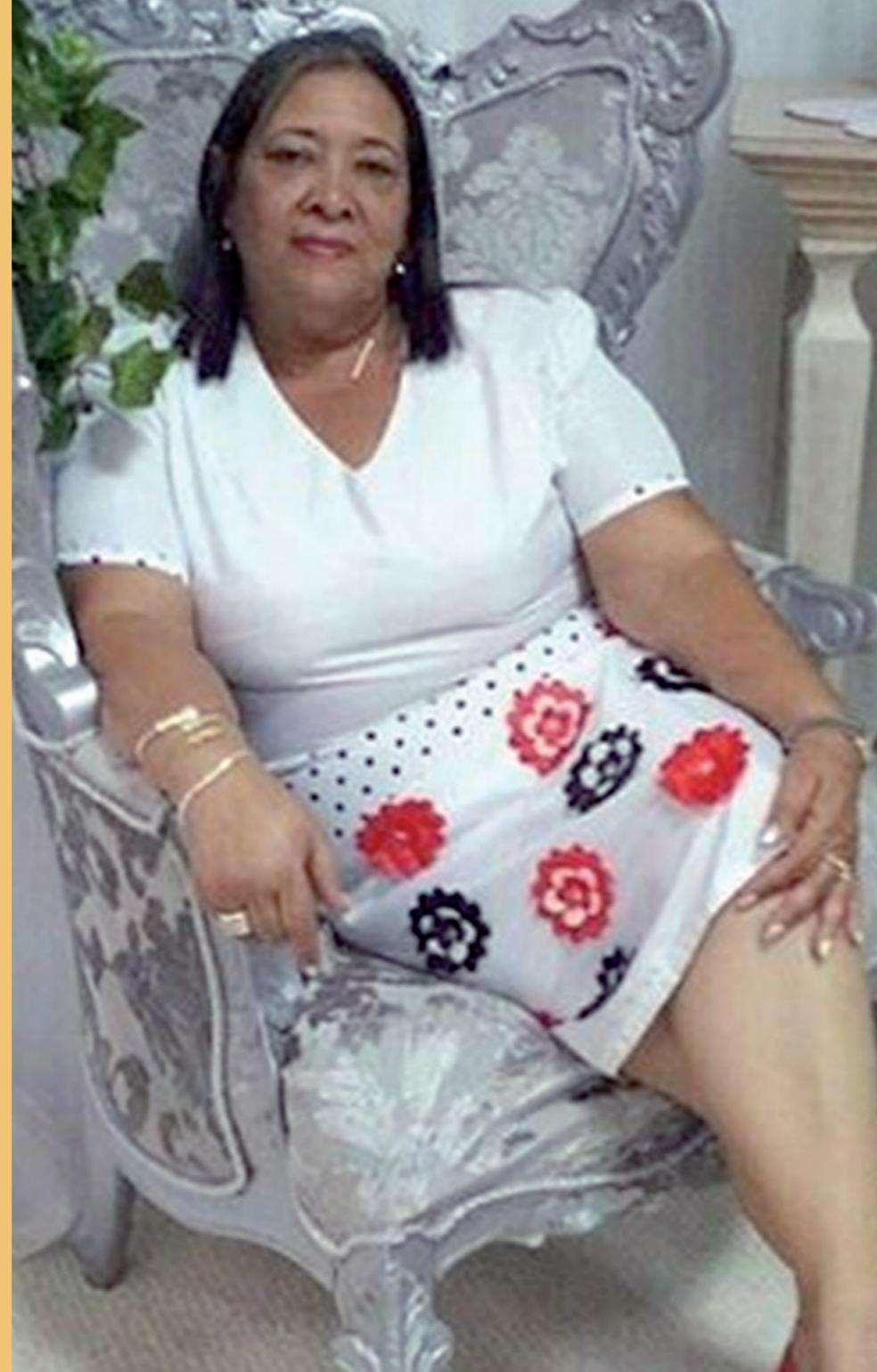
Mito: Para bajar de peso hay que pasar hambre.

Realidad: Algunas personas creen que “hacer dieta” es someterse a ayunos prolongados o comer sin sentir satisfacción, pero como hemos visto, para perder peso hay que eliminar el consumo de alimentos que aportan calorías que no necesita nuestro cuerpo y cambiarlas por alimentos nutritivos que nos generan sensación de saciedad como las frutas y las verduras. Es ideal que las dietas para perder peso sean formuladas por un profesional de la salud y no por recomendación de amigos, vecinos, familiares o influenciadores de las redes sociales.



Parte 2

Tradición y recomendaciones nutricionales



Saberes y Sabores de la gran Mary Alarcón

Desde que era una niña Mary Alarcón se la pasaba metida en la cocina, mirando lo que hacía su mamá, la señora Nimia Castro Arregocés, quien también fue muy reconocida por su sazón y sus sabores. Ella con curiosidad y ganas de ayudar siempre metía la cucharada y así fue aprendiendo esos saberes que le han permitido cuidar a su familia y emprender, gracias a su amplio conocimiento, creatividad e incomparable forma de preparar y servir los alimentos.

Nacida en Riohacha, es madre de Yulieth, Esther, Jairo y María de los Santos, abuela de Enrique, Wilson, Marco, Albeiro, Emmanuel, Emiliano, Nawual, Tasharen y María Inés. Tía de la atenta Aura “Chivi” Epiayú, quien sueña con convertirse en una gran chef gracias a lo que ha aprendido a su lado.

Mary ha recorrido las calles de Riohacha por más de 35 años haciendo trasportes escolares, es fiel representante de los valores de la mujer guajira empresaria y ama de casa a la vez, que asume grandes retos para sacar adelante a su familia, cuidando y transmitiendo las tradiciones a través de sus sabores y saberes. Ella nos comparte algunos de sus secretos y creaciones a través de estas sencillas recetas llenas de sabor.

Desayunos



Arepa limpia con huevos revueltos y café con leche

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 2 tazas de harina para hacer arepas
- 2 tazas de agua
- 4 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla morada picada en cuadritos
- 1 cucharada de aceite
- 3 tazas de leche
- 1 taza de café
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- 400 gramos de papaya pelada y picada



Preparación:

1. Combinar la harina para hacer arepas con poca sal en un tazón. Agregar agua y revolver bien, amasar por unos minutos hasta que la harina tenga buena consistencia. Tapar y dejar reposar por 5 minutos.
2. Calentar una sartén o una plancha a fuego medio.
3. Forma 4 bolitas de masa y dales forma de tortilla gruesa entre las manos.
4. Cocinar las arepas en la plancha, teniendo cuidado de que no se quemen. Después de unos minutos voltearlas y cocinarlas del otro lado.
5. Picar finamente el tomate y la cebolla
6. Freír la cebolla y el tomate con la cucharada de aceite en una sartén.
7. Batir los huevos y agregarlos a la sartén con la cebolla y el tomate.
8. Agregar una pizca de sal.
9. Dejar cocinar por 5 minutos revolviendo constantemente.
10. Hervir la leche y agregar el café. Si agrega azúcar que sea solo 1 cucharadita a cada taza.
11. Servir con una porción de papaya fresca.



Salpicón de pescado con bollo y jugo de naranja

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 2 tazas de harina para hacer arepas
- 2 tazas de agua
- 500 gramos de salpicón de pescado
- 1 tomate
- 1 cebolla roja
- 1 rama de cebollín
- 4 dientes de ajo machacados
- 3 ajís dulces
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto
- 20 naranjas



Preparación:

1. Combinar la harina para hacer arepas con poca sal en un tazón. Agregar agua y revolver bien, amasar por unos minutos hasta que la harina tenga buena consistencia. Tapar y dejar reposar por 5 minutos.
2. Poner a hervir agua en una olla mediana.
3. Forma 8 bolitas de masa y dales forma de bollo limpio.
4. Cocinar los bollos en el agua hirviendo durante 15 a 20 minutos.
5. Aparte, picar la cebolla, el tomate, el cebollín y el ají dulce.
6. Sofreír por 5 minutos las verduras en una sartén con las 2 cucharadas de aceite.
7. Agregar el vinagre, sal y pimienta al gusto y si desea una pizca de color y revolver.
8. Agregar el salpicón de pescado, mezclar y dejar que los sabores se integren hasta que vaya secando.
9. Exprimir las 20 naranjas en una jarra grande.
10. Servir.



Cayeye con queso y jugo de cereza

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 8 guineos verdes
- 500 gramos de queso costeño bajo en sal
- Sal al gusto
- 1 libra de cereza guajira
- 1 litro de agua



Preparación:

1. Poner a hervir agua en una olla mediana mientras se pelan los guineos.
2. Cuando el agua este hirviendo agregar los guineos y dejarlos en cocción por 40 minutos.
3. Rallar el queso.
4. Retirar los guineos de la olla e inmediatamente machacarlos (pangarlos) mientras se va agregando el queso al revolver.
5. Tomar la libra de cereza y cocinarla en agua durante media hora.
6. Dejar enfriar las cerezas y licuarlas.
7. Si desea agregar azúcar al jugo añada solo un poco, aunque siempre es preferible no hacerlo.
8. Servir.



Carne molida con arepa, aguacate y café con leche

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina para hacer arepas
- 2 tazas de agua
- 500 gramos de carne de res magra
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de cebollín
- 1 pimentón
- 1 aguacate criollo
- 2 hojas de orégano fresco
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 3 tazas de leche
- 1 taza de café
- Azúcar al gusto



Preparación:

1. Combinar la harina para hacer arepas con poca sal en un tazón. Agregar agua y revolver bien, amasar por unos minutos hasta que la harina tenga buena consistencia. Tapar y deja reposar por 5 min.
2. Calentar una sartén o una plancha a fuego medio.
3. Forma 4 bolitas de masa y dales forma de tortilla gruesa entre las manos.
4. Cocinar las arepas en la plancha, teniendo cuidado de que no se quemen. Después de unos minutos voltearlas y cocinarlas del otro lado.
5. Cocinar carne de res previamente con una pizca de sal, pimienta y ajo. Reservar el caldo.
6. Cortar en trozos grandes la cebolla, el cebollín, el tomate y el pimentón.
7. Moler la carne con los trozos de cebolla, cebollín, tomate, pimentón, ajo y las hojas de orégano fresco.
8. Calentar el aceite en una sartén, agregar la carne molida con las verduras, el vinagre y si desea una pizca de color.
9. Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de carne, tape y deje hervir por 10 min.
10. Hervir la leche y agregar el café. Si agrega azúcar que sea solo 1 cucharadita a cada taza.
11. Servir con una tajada de aguacate.

Arepas de queso y café con leche

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 tazas de harina para hacer arepas
- 2 tazas de agua
- 500 gramos de queso costeño bajo en sal
- 1 cucharada de azúcar
- Anís en grano
- 3 tazas de leche
- 1 taza de café
- 1 libra de la fruta de la temporada (mango, papaya, patilla).



Preparación:

1. Combinar la harina para hacer arepas con el anís en grano, el queso rallado, 1 cucharada de azúcar y muy poca sal en un tazón. Agregar agua y revolver bien, amasar por unos minutos hasta que la harina tenga buena consistencia. Tapar y deja reposar por 5 minutos.
2. Calentar una sartén o una plancha a fuego medio.
3. Forma 4 bolitas de masa y dales forma de tortilla gruesa entre las manos.
4. Cocinar las arepas en la plancha, teniendo cuidado de que no se quemen. Después de unos minutos voltearlas y cocinarlas del otro lado.
5. Hervir la leche y agregar el café. Si agrega azúcar que sea solo 1 cucharadita a cada taza.
6. Servir con una porción de fruta de la temporada.



Pescado asado con yuca y jugo de mango

(Para 4 personas)



Ingredientes:

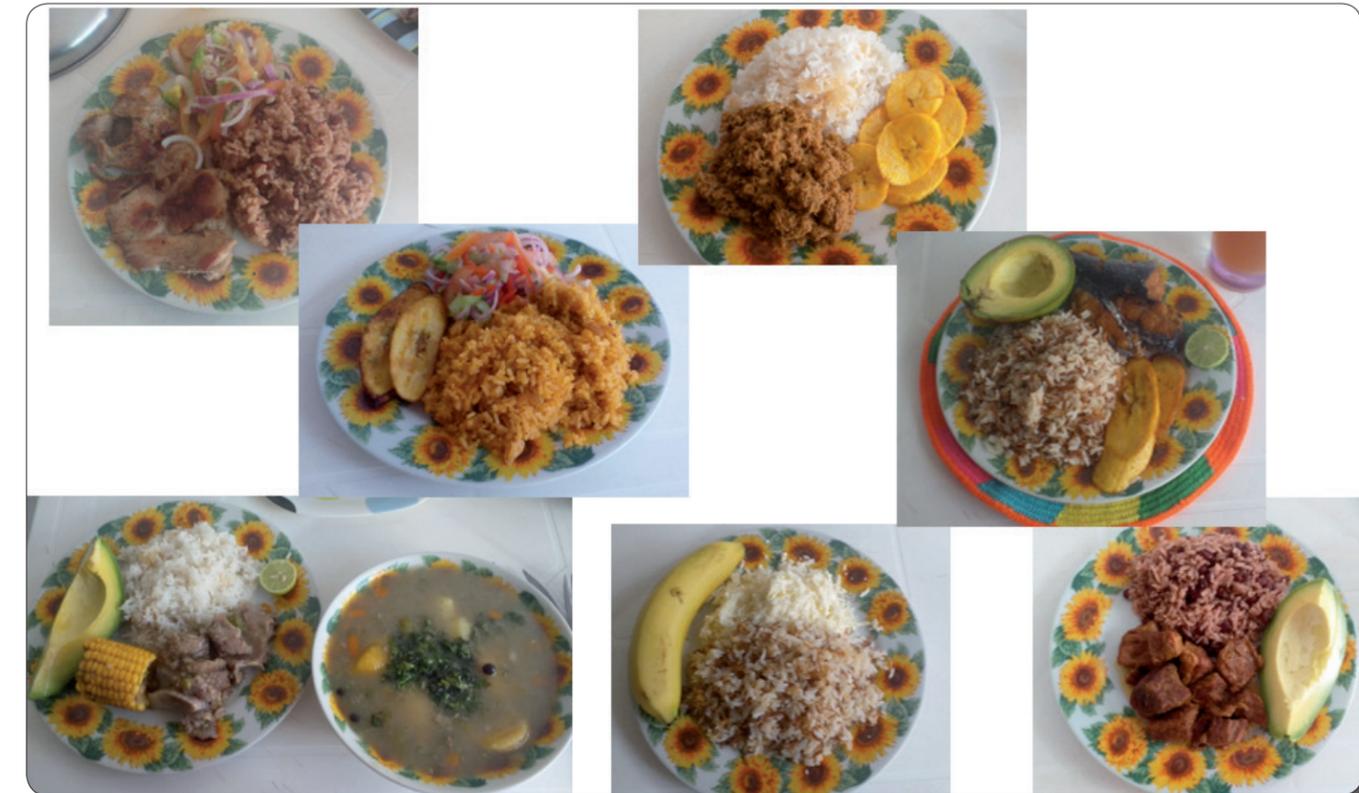
- 1 libra y media de pescado fresco (lisa, anchova, soco, lebranche) abierto
- 1 libra y media de yuca
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto
- 2 limones
- 1 libra de mango maduro

Preparación:

1. Pelar la yuca y ponerla a cocinar en agua caliente agregando una pizca de sal.
2. Engrasar con la cucharada de aceite una refractaria o bandeja para meter al horno.
3. Colocar los pescados abiertos en la bandeja y meterlos al horno a 220 grados C° durante 40 minutos.
4. Cuando la yuca esté cocida sáquela del agua y reserve.
5. Licuar la pulpa del mango con 1 litro de agua. No añada azúcar a este jugo, pues el mango maduro es naturalmente dulce.
6. Servir con rodajas de limón para acompañar el pescado.



Almuerzos



Malangada, aguacate y agua de panela con limón

(Para 4 personas)

Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 500 gramos de malanga
- 1 cebolla roja
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de cebollín
- 3 ajíes dulces
- 4 onzas de habichuela
- Vinagre al gusto
- Laurel al gusto
- Cilantro al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1 aguacate
- Media panela
- 10 limones

Preparación:

1. Porcionar gallina y quitarle la piel.
2. Sazonar la gallina con la cebolla, el ajo, el cebollín y el ají dulce.
3. Poner a hervir la gallina con los aliños hasta que esté suave.
4. Agregar malanga en trozos, las habichuelas picadas, laurel, cilantro, sal y pimienta al gusto. Dejar cocinar por 15 minutos.
5. Cocinar la panela en 1 litro de agua y dejar reposar.
6. Exprimir los limones y revolver.
7. Servir con 1 tajada de aguacate.

Arroz de camarón, ensalada de payaso y plátano melado

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 2 libras de arroz
- 4 tazas de agua
- 500 gramos de camarón seco
- 200 gramos de concha de camarón
- 2 cucharadas de aceite
- 1 Cebolla morada
- 3 dientes de ajo
- 1 pimentón verde
- Sal y pimienta al gusto
- Achiote
- 1 remolacha mediana
- 1 zanahoria
- ½ cebolla blanca picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 astillas de canela

Preparación:

1. Cocinar la concha de camarón en 4 tazas de agua. Dejar hervir, colar y reservar el agua.
2. Sofreír los camarones en el aceite con la cebolla picada, el ajo y el pimentón, agregar sal, pimienta y achiote al gusto.
3. Agregar el agua del cocimiento de la concha de camarón hasta que empiece a hervir.
4. Agregar el arroz previamente lavado, revolver y dejar hervir hasta que el agua seque. Tapar y cocinar a fuego bajo durante 30 minutos.
5. En una olla aparte cocinar la remolacha y la zanahoria. Dejar reposar y cortar en cuadritos.
6. Picar la cebolla blanca en cuadritos y revolver con la zanahoria y la remolacha.
7. Aliñar la ensalada con aceite de oliva, vinagre, una pizca de sal y pimienta.
8. Tomar una sartén, agregar 2 cucharadas de azúcar y ¼ de taza de agua y 2 astillas de canela, agregar los trozos del plátano maduro hasta que se cocine en el caramelo que sale al secarse el agua.
9. Servir y acompañar con té helado.

Sancocho de costilla y agua de panela con limón

(Para 6 personas)

Ingredientes:

- 1000 gramos de costilla de res carnuda especial
- ½ cebolla blanca rallada
- 2 mazorcas
- 2 plátanos verdes
- 500 gramos de papa
- 500 gramos de yuca
- 500 gramos de ahuyama
- 1 rama de cebollín
- 1 rama de apio
- 1 pimentón
- 5 dientes de ajo
- Pimienta de olor al gusto
- Comino al gusto
- Pimienta al gusto
- Cilantro al gusto
- 1 aguacate criollo
- 1 panela
- 15 limones



Preparación:

1. Previamente adobar la costilla con la cebolla blanca rallada, el ajo, comino, sal y pimienta al gusto.
2. En una olla grande con suficiente agua cocinar la costilla, la rama de apio, la rama de cebollín, la pimienta de olor y el pimentón finamente picados a fuego alto durante 20 minutos.
3. Agregar los trozos de mazorca y plátano verde y dejar hervir por 10 minutos.
4. Cuando la carne de la costilla esté blanda agregar la papa, la yuca y la ahuyama en trozos, tapar y continuar la cocción hasta que todo esté blando.
5. Verificar la sazón y agregar alguno de los condimentos o sal si es necesario.
6. Cuando esté listo apagar el fuego y agregar el cilantro finamente picado.
7. Cocinar la panela en 1 litro de agua y dejar reposar.
8. Exprimir los limones y revolver.
9. Servir con 1 tajada de aguacate.



Lomo de cerdo a la plancha, arroz de coco y ensalda verde

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 1000 gramos de lomo de cerdo
- ½ cebolla rayada
- 1 cucharada de aceite
- Comino, Pimienta, Sal al gusto
- 3 dientes de ajo
- 500 gramos de arroz
- 1 coco rallado
- Azúcar al gusto
- 250 gramos de lechuga
- 250 gramos de espinaca
- 1 lechuga risada grande
- ½ pepino
- 1 tomate verde
- 1 aguacate
- Cilantro
- Perejil
- 2 ajíes dulces verdes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre



Preparación:

1. Adobar previamente el lomo de cerdo con jugo de limón, ajo, cebolla rayada, comino, sal y pimienta al gusto. Dejar mínimo 4 horas refrigerado.
2. En una sartén o plancha agregar 1 cucharada de aceite y dorar el lomo por lado y lado hasta que esté bien cocido sin que pierda sus jugos y suavidad.
3. Aparte, licuar el coco rallado con 1 taza de agua, colarlo y sacar el bagazo aparte.
4. Calentar el agua del ripio de coco hasta que hierva completamente y quede solo su aceite y se friten los ripios haciendo una especie de chicharroncitos dorados.
5. Agregar 3 tazas de agua y cuando esté hirviendo añadir el arroz, sal y azúcar al gusto. Dejar hervir hasta que se formen hoyos. Tapar y bajar el fuego durante 30 minutos.
6. Para la ensalada picar finamente lechuga, espinaca, pepino, tomate verde y aguacate. Reservar en un tazón.
7. Licuar el aceite de oliva, el vinagre, perejil, cilantro, ají dulce verde con una pizca de sal, pimienta y azúcar y agregar esa vinagreta a la ensalada.
8. Servir y acompañar con jugo de fruta de la temporada.



Arroz de frijol, chivo guisado, plátano asado y jugo de maracuya

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 750 gramos de carne de chivo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 rama de cebollín
- 2 ajíes
- 3 dientes de ajo
- Vinagre criollo al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Achiote al gusto
- 500 gramos de arroz
- 250 gramos de frijol guajiro
- 1 pimentón verde
- 2 cucharadas de aceite
- 1 plátano maduro
- 500 gramos de maracuyá



Preparación:

1. Adobar previamente las presas de carne de chivo con cebolla rayada, trozos de cebollín, tomate, ají, ajo, vinagre, pimienta, achiote, sal y pimienta al gusto.
2. Cocinar el chivo adobado en 1 taza de agua, verificar la sazón añadiendo los condimentos o aliños que hagan falta. No dejar secar mucho la salsa de guisado.
3. Cocinar los frijoles 4 tazas de agua por 30 minutos.
4. Aparte, sofreír pequeños trozos de ají, ajo y cebollín, añadir los frijoles con el agua del cocimiento, el arroz y agregar sal al gusto. Dejar hervir hasta que se formen pequeños hoyos, bajar el fuego, tapar y dejar secar el arroz por 30 minutos.
5. Pelar el plátano maduro, abrirlo por la mitad y meterlo al horno a 250 C° durante 7 minutos.
6. Licuar el maracuyá con 1 litro de agua, colar.
7. Servir



Pechuga de pollo a la plancha, arroz de fideos, ensalada caliente y jugo de mora

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Pimienta al gusto
- Orégano al gusto
- 3 Limones
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- 500 gramos de arroz
- 100 gramos de fideos
- 2 y ½ cucharadas de aceite
- 1 zanahoria
- ½ brócoli pequeño
- 1 cebolla
- ½ pimentón
- 100 gramos de habichuela
- Laurel
- Aceite de oliva
- 500 gramos de mora
- Azúcar la gusto



Preparación:

1. Deshuesar las pechugas de pollo, abrirlas y adobarlas con el jugo de limón, pimienta, sal, orégano y ajo.
2. Calentar ½ cucharada de aceite en una sartén o plancha para poner a dorar la pechuga de pollo por los dos lados, teniendo cuidado de que no quede muy seco.
3. Calentar 2 cucharadas de aceite en un caldero con los 100 gramos de fideos, esperar a que los fideos se doren en el aceite y agregar sal al gusto y 3 tazas de agua.
4. Cuando el agua esté hirviendo, agregue el arroz y espere hasta que se formen hoyitos para bajar el fuego y tapar por 30 minutos.
5. Picar la zanahoria, la cebolla, el brócoli, las habichuelas y el pimentón para cocinarlas al vapor o hervirlas solo por 2 minutos.
6. Aliñar la ensalada caliente con laurel, aceite de oliva, unas gotas de limón, sal y pimienta al gusto.
7. Licuar la mora con 1 litro de agua, colar.
8. Servir



Cenas



Pastas con pollo y ensalada especial

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo sin piel
- 2 tomates maduros
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Tomillo al gusto
- Orégano al gusto
- 2 dientes de ajo
- 1 pimentón rojo
- 1 rama de cebollín
- 1 cebolla
- Vinagre casero al gusto
- 2 zanahorias
- 250 gramos de espaguetis
- 200 gramos de habichuela
- 1 manzana cortada en tiras
- Jugo de limón
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto



Preparación:

1. Cocinar la pechuga de pollo en agua con un trozo de cebollín, pimentón, 1 diente de ajo, tomillo, laurel, orégano, sal y pimienta al gusto. Desmenuzar la pechuga cuando esté cocida y reservar el caldo.
2. Hervir agua en una olla mediana, agregar sal y pimienta al gusto. Cuando el agua hierva agregar los espaguetis hasta que estén medio cocidos, sacar del agua hirviendo y agregar a la salsa para que termine la cocción.
3. Para la salsa, picar en trozos grandes el resto del pimentón, la cebolla, el cebollín, el ajo, 1 zanahoria y agregarle 4 cucharadas del caldo del pollo para blanquearlos. Dejar reposar las verduras cocidas y licuarlas con los 2 tomates pelados.
4. Poner a cocinar la mezcla de la salsa en una olla grande, agregar el pollo desmenuzado y verificar la sazón, si debe agregar algún condimento, sal o unas gotas de vinagre casero al gusto. Agregar los espaguetis para que se incorporen a la salsa y termine su cocción.
5. Para la ensalada, cocinar al vapor la zanahoria y las habichuelas, dejar reposar y agregar la manzana en trozos, revolver y aderezar con vinagreta o unas gotas de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
6. Servir



Sandwich con verduras y batido de fruta

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 1 pan tajado preferiblemente integral
- 250 gramos de jamón de cerdo bajo en grasa
- 250 gramos de queso mozzarella tajado
- 250 gramos de lechuga
- 1 tomate pintón
- Vinagreta al gusto
- 500 gramos de las frutas de temporada: (banano, mango, piña, fresas, moras)
- 2 tazas de agua o de yogurt sin azúcar

Preparación:

1. Tomar una tajada de pan, si desea úntele vinagreta o alguna salsa baja en grasa, poner una tajada de jamón, una de queso, rodajas de tomate y una hoja de lechuga.
2. Tapar con otra tajada de pan y asar en una tostadora o sanduchera por 3 minutos.
3. Pelar las frutas y córtelas en trozos.
4. Licuar las frutas con el yogurt, o si lo prefiere puede reemplazar el yogurt por agua. Es preferible no agregar azúcar al batido, pues las frutas ya tienen la dulzura necesaria.
5. Servir



Empanadas de carne molida horneadas

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 450 gramos de masa lista para hacer empanadas
- 500 gramos de carne de res magra
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de cebollín
- 1 pimentón
- 2 hojas de orégano fresco
- 1 cucharada de vinagre blanco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite
- 1 melón pequeño
- 1 litro de agua

Preparación:

1. Cocinar carne de res previamente con una pizca de sal, pimienta y ajo. Reservar el caldo.
2. Cortar en trozos grandes la cebolla, el cebollín, el tomate y el pimentón.
3. Moler la carne con los trozos de cebolla, cebollín, tomate, pimentón, ajo y las hojas de orégano fresco.
4. Calentar el aceite en una sartén, agregar la carne molida con las verduras, el vinagre y si desea una pizca de color.
5. Agregue $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de carne, tape y deje hervir por 10 minutos hasta que la carne quede seca.
6. Tomar una tortilla de masa lista para hacer empanadas y colocar 1 cucharada y $\frac{1}{2}$ de carne molida en la mitad de la tortilla. Cerrar la masa utilizando un tenedor o un molde especial para hacer empanadas.
7. Precalentar el horno a 200 °C mientras se terminan de armar las empanadas.
8. Colocar las empanadas en una bandeja o refractaria para meter al horno por 15 minutos hasta que la masa se vea dorada.
9. Servir y acompañar con un refrescante jugo de melón o fruta de la temporada.



Burritos de atún

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 250 gramos de harina de trigo
- 2 huevos
- 2 tazas de leche
- 4 cucharaditas de aceite
- Sal al gusto
- 2 latas de atún en agua
- ¼ de Lechuga crespa
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ¼ de pepino
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 limones
- Pimienta al gusto
- Cilantro al gusto
- 500 gramos de mora
- 1 litro de agua
- Azúcar al gusto

Preparación:

1. Mezclar en la licuadora la leche, la harina de trigo, los huevos y una pizca de sal.
2. Calentar ½ cucharadita de aceite en una sartén mediana y dorar una porción de la mezcla por lado y lado en forma de tortillas.
3. Picar la lechuga, el tomate, la cebolla, el pepino y el cilantro, revolver con el atún y aderezar con limón, aceite de oliva, pimienta y sal.
4. Tomar las tortillas, rellenarlas con el atún y armar rollos.
5. Servir y acompañar con jugo de mora.

Patacones con queso y guacamole

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 500 gramos de queso costeño bajo en sal
- 1 taza de aceite
- 1 aguacate
- 1 tomate
- 1 cebolla roja
- 2 limones
- Cilantro al gusto
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. Pelar los plátanos, picarlos en pedazos, en un sartén calentar el aceite para freír los trozos de plátano a fuego medio.
2. Cuando los plátanos estén fritos retirarlos del sartén y escurrirlos, inmediatamente se deben aplastar “pangar”, usando un plato plano o una tablita de madera.
3. Volver a fritar los patacones hasta que queden crocantes.
4. Picar tomate, cebolla y cilantro finamente, macerar el aguacate y agregar las verduras picadas, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.
5. Porcionar o rallar el queso, como sea de su preferencia.
6. Servir.

Picada desgranada familiar

(Para 4 personas)



Ingredientes:

- 750 gramos de papa criolla
- 500 gamos de pechuga de pollo
- 500 gramos de lomo de cerdo
- 1 cucharada de aceite
- 1 taza de granos de mazorca cocidos
- 250 gramos de queso costeño bajo en sal
- 250 gramos de lechuga
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- Laurel al gusto
- Orégano al gusto
- Sal al gusto

Preparación:



1. Cocinar el pollo con el ajo, laurel, orégano y sal por 30 minutos, dejar reposar y desmenuzar.
2. Picar el lomo de cerdo en trocitos, saltearlos en una sartén con una cucharada de aceite, agregar ajo y sal hasta que selle.
3. Poner en una olla a cocinar al vapor las papas criollas cortadas por la mitad durante 10 minutos.
4. Rayar el queso.
5. Picar la lechuga.
6. Armar la picada en una bandeja empezando por colocar una capa de lechuga, luego las papas criollas, el lomo de cerdo, el pollo y las mazorquitas. Espolvorear el que queso rallado y alguna salsa baja en grasa.
7. Servir para compartir en familia con té helado.



Meriendas saludables



Es común pensar que no se debe comer entre las comidas principales, sin embargo, si consumimos alimentos ricos en fibra, vitaminas y agua como las frutas y otras meriendas saludables, estimularemos nuestro metabolismo y de esta manera evitaremos llegar a esas comidas principales con ansiedad a comer más de la cuenta. Otra práctica recurrente es dar a los niños meriendas ricas en calorías. Es así como las gaseosas, maltas, bebidas azucaradas, golosinas, bombones, confites, chupetas, yupis y papas de paquete no aportan nutrientes al cuerpo fomentando malos hábitos alimenticios desde temprana edad. Este tipo de alimentos se pueden reemplazar por:

- ◆ **Frutas:** enteras, en compotas, en jugo o bolis de fruta controlando la cantidad de azúcar que se les añade.
- ◆ **Gelatinas:** su sabor, colores y textura refrescante son atractivas para los niños y a su vez son una gran fuente de colágeno.

- ◆ **Lácteos:** la leche chocolatada, las coladas, helados, yogures, queso pera, son alimentos que aportan calcio, nutriente muy importante para el crecimiento y desarrollo de los niños.
- ◆ **Frutos secos:** cuando se consume un puñadito de almendras, nueces, marañón o frutas deshidratadas como merienda, nos aportan antioxidantes y grasas saludables.
- ◆ **Cereales:** los cereales con leches, con frutas y yogurt son alimentos ricos en fibra que aportan nutrientes y suelen gustarles mucho a los niños.
- ◆ **Verduras:** es importante acostumbrar a los niños a comer verduras desde que son bebés. Podemos ofrecerles a los niños tiras de zanahoria o un tallo de apio para que lo utilicen como rasca encías desde que inician su dentición, de esta manera se acostumbrarán a esos sabores y a comer verduras.

Cómo adobar y sazonar saludablemente



Salsa masana

Ingredientes:

- 1 cebolla cabezona
- 3 tomares medianos, maduros
- 1 pimentón rojo
- 2 dientes de ajo
- Sal al gusto
- Use dos condimentos al gusto, que pueden ser: orégano, pimienta, albahaca, tomillo, laurel, jengibre.
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de maní

Preparación:

Trocear la cebolla, pelar y trocear el tomate, trocear el pimentón. Sofreír en el aceite a fuego bajo la cebolla, con el ajo, máximo un par de condimentos y la sal al gusto. Cuando empiece a ponerse transparente se agregan los tomates y se tapa (siempre a fuego bajo). Cuando el tomate suelte su salcita se agrega el pimentón si se quiere, o también este último puede usarlo crudo. Deje reposar agregue la cucharada de maní y licúe.

Con esa consistencia puede ser usada como dip para untar en galletas y pasa bocas. Si la desea como salsa para aderezar pastas, granos, papa, yuca y ensaladas, agregue, a la cocción, un poquito de agua según la textura deseada y llévela al fuego. Si la desea como sopa la puede aguar un poco más.

Ají criollo

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla cabezona finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 tomate rojo picado
- 1 cucharada de ají finamente picado
- 1 cucharada de cilantro picado

Preparación:

En una sartén añadir el aceite la cebolla y el ajo. Sofreír 1 minuto, incorporar el tomate. Tapar la sartén y continuar la cocción a fuego lento hasta que el tomate se ablande y suelte sus jugos. Tape la sartén y continúe la cocción a fuego lento hasta que el tomate se ablande. Agregue el ají al gusto y el cilantro picado. Si desea más picante agréguele más ají.

El ají criollo también se puede hacer como picadillo crudo y aderezar con jugo de limón o unas gotas de vinagre.



Hogao

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite
- 1 taza de cebollín picado
- 6 tomates maduros pelados y picados
- 1 cucharada de achiote
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que este transparente. Agregar los tomates y cocinarlos hasta que suelte su jugo, revuelva constantemente. Agregar los condimentos y mezcle bien. Conservar en frasco de vidrio refrigerado.



Vinagreta especial

Ingredientes:

- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cebollitas
- $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre blanco
- $\frac{3}{4}$ de taza de aceite de oliva
- Gotas de jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Colocar la yema de huevo en un recipiente, agregar la mostaza y revolver. Añadir el perejil, la cebollita, y el vinagre. Sazonar con sal pimienta y revolver bien. Adicionar el aceite, revolviendo constantemente y, por último unas gotas de limón. Mezcle muy bien y verifique que la mezcla haya quedado espesa.

Esta vinagreta es ideal para aliñar ensaladas.

Vinagreta de cebolla cabezona

Ingredientes:

- 1 cebolla blanca
- 1 chorrito de vinagre o unas gotas de limón
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

Partir la cebolla por la mitad y picarla en medialunas muy delgadas. Agregarles la sal y la pimienta. Añadir el vinagre o limón y macerar hasta que queden bien deshechas. Puede agregar medio diente de ajo, si lo desea, antes de triturar la mezcla.

Puede tener los ingredientes mezclados con tiempo y triturarlos unos minutos antes de presentar la ensalada para su consumo para que los sabores sean más potentes.



Salsas con yogurt

El yogur sin dulce es un buen apoyo para aderezar las ensaladas y evita el uso de mayonesa, crema de leche y queso crema.

Salsa básica de yogurt

- 1 vaso de yogur sin dulce
- 1 chorrito de limón
- 1 ajo triturado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Se ponen los ingredientes en una taza, se mezclan bien con un tenedor y queda lista.

A cambio del limón puede usar otro cítrico como uchuva, maracuyá, o también vinagre. Debe dosificar el ácido dependiendo del gusto.

Puede usarla como dip. En ese caso es mejor usar yogur griego porque se consigue una textura más firme.

Salsa de aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate mediano, en punto para consumir
- Medio vaso de agua
- 1 o 2 dientes de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

Licúe todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Dependiendo de la textura deseada puede agregar más agua y ajustar los condimentos.



Productos vegetales para espesar cremas y salsas a cambio de harinas procesadas

Calabaza: (es un bolo blanco). Se pica con cáscara y semillas, se cocina a fuego bajo en poca agua. Escurre en un colador y licúe. Aplique los condimentos deseados teniendo en cuenta el uso que le vaya a dar. Como es de un color y sabor neutro, se pigmenta muy fácil y sirve para espesar cremas y salsas de color verde (Ej.: crema de espinaca o de apio), blanco (Ej.: salsa bechamel) o rojizo (Ej.: crema de tomate o pimentón).

Guatila o cidra: (es una papa verde). Se puede pelar en crudo, pero es un poco difícil. Es mejor cocinarla con cáscara unos 15 minutos (en la olla de presión). Se deja reposar y así se le puede quitar la cáscara más fácilmente. Una vez pelada, pártala y retírela la esponjita que recubre la semilla, porque es un poco tosca. Licúe y use.

Calabacín: Cocine con cáscara y semilla (en olla convencional). Licúe y use.

Igual procedimiento se sigue con otros productos como zucchini verde, zucchini amarillo.

También la **zanahoria** y la **ahuyama** se pueden usar como espesantes, con un procedimiento similar, por ejemplo, para la salsa boloñesa. La ahuyama es bastante rendidora; hay que usarla con cautela para que su sabor no sobresalga.

Un detalle importante es que a cambio de crema de leche o queso crema se puede usar yogurt griego sin dulce, para aderezar cremas y salsas.

Sabores y tradiciones saludables que se debe revitalizar



Los afanes de la vida moderna y productos alimenticios procesados que se nos presentan como “maravillas” han ido generando procesos de cambio en las prácticas cotidianas de la alimentación. Es así como algunas formas de preparación de los alimentos o tradiciones han sido olvidadas por las nuevas generaciones y están siendo reemplazadas por alimentos llenos de conservantes, poco frescos o altamente perjudiciales para la salud por su contenido de grasas trans o carbohidratos.

Algunas de esas prácticas y sabores tradicionales que solían ser más saludables y que pueden ser revitalizados para mejorar nuestra calidad de vida son las siguientes:

- ◆ Como herencia de las tradiciones del pueblo indígena wayuu, las semillas de la patilla y el melón antes se consumían como una merienda luego de tostarlas. Estas aportan proteínas vegetales muy nutritivas para nuestro cuerpo.
- ◆ En las cocinas tradicionales de La Guajira se usan aliños como la pimienta, el comino, el ajo, la cebolla, el cebollín y líquidos como el vinagre para sudar las carnes sin necesidad de añadirle más grasa, de esta manera los guisados son más saludables.
- ◆ Comer las frutas enteras de la región como merienda en los tiempos de cosecha. Consumir las frutas de cosecha sin sal (mango, ciruelas criollas)
- ◆ En las cocinas campesinas que aún existen en los municipios de La Guajira se conservan fogones de leña o anafes para cocinar con carbón. En las cocinas de arquitectura más moderna podemos usar los hornos y las planchas o sartenes de teflón para no perder la costumbre de consumir alimentos asados en lugar de fritos.

◆ El consumo de arepas y bollos de maíz es muy común en La Guajira, sin embargo, se ha cambiado la masa natural por la procesada. Los afanes de la vida moderna ya no dejan tiempo para pilar y moler el maíz en los hogares, pero esta masa natural o las arepas y los bollos se consiguen en fábricas caseras o puntos de venta en los diferentes municipios a muy bajo costo. Si usted conoce de un lugar de confianza en el que hagan una buena manipulación de estos alimentos, es preferible consumir esta masa más natural. En estos lugares además suelen envolver los bollos en hojas de maíz, lo que les da mejor sabor y consistencia.

- ◆ El queso costeño es conocido por su alto contenido de sal y grasas, sin embargo, existía la costumbre de sancochar las tajadas de queso antes de consumirlas en un poquito de agua, para sacarles un poco de estos elementos.
- ◆ Hoy las personas prefieren auto medicarse cuando presentan síntomas leves de alguna enfermedad o dolencia, olvidando que en los patios de las casas las abuelas solían sembrar plantas medicinales para hacer infusiones, aromáticas, baños, vaporizaciones y tomas curativas.
- ◆ Actualmente encontramos en el mercado productos químicos procesados que ablandan las carnes olvidando la tradición de las abuelas guajiras que “pangaban” (machacaban) la carne sobre una piedra para este efecto y de una vez con los aliños para que fuera tomando sus sabores.
- ◆ La carne molida que venden en los supermercados y carnicerías es muy grasosa, algunos prefieren comprar esta carne “lista” en lugar de cocinar primero las presas de carne magra para luego molerla con los aliños como se hacía en las cocinas tradicionales de La Guajira.



Parte 3

Recomendaciones para el desarrollo de actividad física y deporte como complemento de una sana nutrición

Recomendaciones para el cuidado del cuerpo y la salud para realizar actividad física

- ◆ Se debe recibir una valoración médica y conocer el estado general del cuerpo para definir las necesidades individuales, valorar el peso, talla e índice de masa corporal (ICM) para establecer las necesidades específicas de la persona, e identificar algún estado de salud especial (niveles de colesterol, glicemia, etc.) que requiera de especial atención.
- ◆ La práctica de actividad física debe iniciarse de manera progresiva, con actividades de bajo impacto, esto evitara las lesiones u otras alteraciones del organismo.
- ◆ Tener en cuenta que las lesiones en la práctica deportiva se presentan por múltiples razones, pero una de las más frecuentes es la falta de un calentamiento y estiramientos adecuados y orientados a las necesidades individuales. Esto hace que las lesiones sean menos recurrentes y graves.
- ◆ Se debe recomendar el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica de actividad física, recrearse o realizar deportes; estos elementos se convierten en una herramienta para lograr no solo la comodidad, si no, para evitar lesiones.
- ◆ Hay actividades cotidianas del hogar o formas de movilidad hacia los lugares de estudio o trabajo que también pueden considerarse como actividad física y que es ideal adaptar para que beneficien mucho más el estado físico de la persona optimizando el tiempo y garantizando que se cumplen las labores y compromisos diarios.

Recomendaciones sobre frecuencia, tiempos, intensidad, lugar para la actividad física y el deporte

- Es recomendable tener la orientación de un profesional, sobre todo si el tipo de ejercicio que se pretende realizar es implica el levantamiento de peso o de auto carga. En este sentido, es muy importante conocer los límites del propio cuerpo, pues los ejercicios deben orientarse a la necesidad individual, y esto puede evitar que se esfuerce al extremo al organismo, cuando fisiológicamente no se encuentra preparado para ello.
- Si se practica actividad física regularmente, al finalizar se debe llevar el cuerpo a la calma, para lo que se debe dedicar 15 minutos para el enfriamiento corporal mediante ejercicios como caminar o hacer estiramientos, esto facilita la reposición fisiológica del cuerpo, y además se recomienda para evitar lesiones.
- En necesario mantenerse hidratado, tener una nutrición sana y balanceada. El descanso también debe ser incluido en todo pro-

ceso de práctica de actividad física, ya que todos estos elementos se convierten en aliados importantes para mantener la salud de manera integral.

- La actividad física debe ser divertida, dinámica e integradora. Por eso debe asumirse como un espacio de socialización y disfrute para ir cambiando el imaginario de que el ejercitarse implica sufrimiento y sacrificio.
- Promover una mirada crítica y reflexiva frente a la información que se consume a través de los medios de comunicación y en especial de las redes sociales, donde supuestos expertos presentan rutinas de ejercicio que no siempre son diseñadas por profesionales y que tampoco se ajustan a sus necesidades y capacidades individuales.

Ejercicios y rutinas para iniciar un nuevo estilo de vida

Ejercicios de calentamiento

Movilidad articular (antes del entrenamiento)



Movimientos Laterales 10 rep por cada lado Movimientos circulares 10 rep por cada lado Movimientos rotatorios Flexión Lateral de cadera 10 rep LADO Balanceo de piernas Adelante y atrás Flexión del tronco inclinado 10 rep. Elevación de talones de pie 10 rep.

Estiramientos (antes y después del entrenamiento)



40 seg por lado 20 seg por lado 15 seg por lado 10 seg por lado Trotar 5 minutos

SEMANA 1 (Descansar 50 segundos después de cada serie)



3 series /8-12 rep 3 series /8-12 rep 3 series /30 seg 3 series /8-12 rep 3 series /40 rep

SEMANA 2 (Descansar de 40 – 50 segundos después de cada serie)



3 series /15-20 rep



3 series /8-12 rep



3 series /1 min



3 series /8-12 rep



3 series /8-12 rep

SEMANA 3 (Descansar de 30 – 40 segundos después de cada serie)



3 series /30 seg



3 series /8-12 rep



3 series / 40 rep



3 series /8-12 rep



3 series /40 rep

SEMANA 4 (Descansar de 30 – 40 segundos después de cada serie)



3 series /1 min



3 series /8-12 rep



3 series /8-12 rep



3 series /8-12 rep



3 series /8-12 rep

Orientaciones para la práctica

- Realizar calentamiento antes y después de terminados los ejercicios.
- Los tiempos y repeticiones propuestos son una orientación general, cada persona es diferente.
- Toma nota del número de repeticiones por ejercicio para que cada semana vayas incrementando.
- No es mejor quien lo hace mas rápido, concéntrate en ejecutar bien los movimientos para evitar lesiones, así obtendrás mejores resultados

Referencias bibliográficas

Calero, S. (2014). *¿Somos lo que comemos?* Santiago de Cali: Universidad Autónoma de Occidente.

Giraldo, M. et al. (2020). *Imaginarios y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira.* Universidad de La Guajira.

ICBF, FAO (2015). *Plato saludable de la familia colombiana.* Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/manual_facilitadores_gaba.pdf



