



Nivel PRIMARIO

Título

Alimentos soberanos para niñas, niños y niños

Edades

6 a 12 años.

Objetivos

- Reflexionar sobre la alimentación como un acto social e identificar los beneficios y las características de una alimentación soberana.
- Conocer alimentos originarios de Latinoamérica, sus características nutricionales e historia.
- Conocer preparaciones saludables con alimentos de origen latinoamericano.

Conceptos que trabaja

Soberanía alimentaria - Derecho a la alimentación - Alimentos latinoamericanos.

Consigna de la actividad

Para abordar la temática, tendrán diferentes opciones de alimentos para elegir de acuerdo al tiempo que puedan dedicar a la actividad. Recomendamos, si es posible, realizar una actividad por día, celebrando la “*Semana de la Alimentación y la Soberanía Alimentaria*”. Las opciones son: cacao, ají, papa, maíz, calabaza.

El cuerpo docente realizará las siguientes preguntas a la clase para romper el hielo: ¿Qué derechos conocés?, ¿Sabías que existe el derecho a la alimentación?, ¿Con qué creés que se relaciona?, ¿Por qué creés que existe?, ¿Sabés qué es la soberanía alimentaria?

Luego presentar el video del alimento que se seleccione y responder a las



preguntas en grupos. Seleccionar una persona como referente para la puesta en común.

Opcional: Se le repartirá a la clase una receta saludable para realizar con sus familias, que incluya el alimento que se trabajó en el día (ver adjunto el recetario sugerido, en material complementario).

El cacao

Video: “Alimentos soberanos para niños latinoamericanos”.

 WEB Alimentos Soberanos para Niños Latinoamericanos CAP 1 El Cacao 1



- ¿De qué país proviene el cacao?
- ¿Cómo se consumía originalmente el cacao?
- ¿En qué alimentos se encuentra el cacao en la actualidad?
- ¿Qué usos se le daba a este alimento en sus orígenes?, ¿Y en la actualidad?
- ¿Cuáles son los principales ejes de la soberanía alimentaria que menciona el video?

El ají

Video: “Alimentos soberanos para niños latinoamericanos”.

 WEB Alimentos Soberanos para Niños Latinoamericanos CAP 2 El Ají 1





- ¿De qué país proviene el ají?
- ¿Con qué otro nombre se conoce al ají?
- ¿Qué variedades de ajíes existen?
- ¿Qué usos se le puede dar al ají?
- ¿Qué vitaminas aporta el ají?
- ¿Cuáles son los principales ejes de la Soberanía Alimentaria que menciona el video?

La papa

Vídeo: “Alimentos soberanos para niños latinoamericanos”.

 WEB Alimentos Soberanos para Niños Latinoamericanos CAP 3 La Papa 1



- ¿De dónde proviene la papa?
- ¿Cuántos tipos de papas existen?
- ¿Qué beneficios trajo la llegada de la papa a Europa?
- ¿Cuáles son los principales ejes de la Soberanía Alimentaria que menciona el video?



El maíz

Video: “Alimentos soberanos para niños latinoamericanos”.

▶ WEB Alimentos Soberanos para Niños Latinoamericanos CAP 4 EL Maiz 1



- ¿De dónde proviene el maíz?
- ¿Con qué otro nombre se conoce al maíz?
- ¿Qué variedades de maíz existen?
- ¿Qué usos se le dio al maíz en Europa?
- ¿Cuáles son los principales ejes de la Soberanía Alimentaria que menciona el video?

La calabaza

Video: “Alimentos soberanos para niños latinoamericanos”.

▶ WEB Alimentos Soberanos para Niños Latinoamericanos CAP 5 La Calabaza 1



- ¿De dónde proviene la calabaza?
- ¿Qué usos, no alimentarios, se les da a la calabaza?
- ¿Qué variedades de calabaza existen?



→ ¿Cuáles son los principales ejes de la Soberanía Alimentaria que menciona el video?

Materiales sugeridos complementarios

Cuadernillo. UTT. Formación de promotoras y promotores de la alimentación sana segura y soberana. Disponible en:

<https://uniondetrabajadoresdelatierra.com.ar/wp-content/uploads/2021/12/cuadernillo-alimentacion.pdf>

Recetario sugerido

CACAO

Ingredientes:

1 taza de leche

1 cucharada de cacao puro sin azúcar

1 pizca de canela en polvo (opcional)

1. Colocar la leche en un jarro y calentarla.
2. Colocar la leche caliente en una taza.
3. Agregar una cucharada de cacao amargo en polvo en la taza.



4. Mezclar hasta incorporar ambos ingredientes. De manera opcional, se puede saborizar con canela.





Recetario sugerido

Ají - Mayonesa de morrón y ajo

(adaptada de: <https://www.cocinandomelavida.com/mayonesa-fit-pimiento-ajo/>)

Ingredientes:

- 2 Huevos cocidos
- 1/4 de morrón asado
- 1 Diente de ajo
- Sal
- Agua

1. Agregamos todos los ingredientes en un vaso de batidora.



2. Batimos bien hasta que quede bien suave y cremosa.





3. Podés añadir un chorrito de agua hasta conseguir la textura deseada.



¡Listo! Ya tenemos nuestra mayonesa de morrón y ajo.





Recetario sugerido

PAPA- Barquitos de papa y vegetales

(<https://www.nestleporinossaludables.co/vamos-a-cocinar/recetas/barquitospapa-vegetales>)

Ingredientes:

3 papas grandes, lavadas y con piel.

1 morrón rojo o verde cortado en triángulos.

1 taza de leche.

1 taza de vegetales mixtos cocidos (zanahoria, arvejas, maíz, morrón).

1 zanahoria pequeña pelada y cortada para hacer el mástil.

Preparación:

1. Hervir las papas enteras con abundante agua, hasta que al insertar un cuchillo, éste entre fácilmente.
2. Retirar las papas del fuego, escurrirlas y déjalas enfriar un poco.
3. Cortar cada papa a la mitad y con una cuchara sacar cuidadosamente el relleno hasta formar una canoa. Si es necesario, retirar primero un pedacito de papa de la base para que se sostenga el barquito. Reservar.



1. En una olla, mezclar muy bien y calentar el relleno que se retiró de la papa con los vegetales y la leche.
2. Rellenar cada canoa con la mezcla de vegetales y papa.
3. Terminar poniendo el triángulo de pimentón/ají/morrón como una vela con un mástil de zanahoria.





Recetario sugerido

MAÍZ - Maíz tostado salado casero

<https://www.recetasgratis.net/receta-de-maiz-tostado-74237.html>

Ingredientes:

½ kg. de maíz grande

Sal al gusto

Aceite vegetal

Preparación:

1. Lavar el maíz crudo



2. Preparar una olla o sartén con tapa y añadir un chorrito de aceite. Calentar el aceite a fuego medio.





3. A continuación, agregar el maíz crudo y remover sin dejar que se queme.
4. Cuando veas que el maíz empieza a emitir chispas, tapar la olla o sartén para no quemarte con el aceite. Como es importante remover el maíz tostado, tenés dos opciones: menear la sartén tapada o ir removiendo sin retirar demasiado la tapa.
5. Cuando veas que todos los granos de maíz quedan uniformemente tostados y con un color dorado, quiere decir que ya están listos para sacarlos.



6. Colocar el maíz en un plato con papel absorbente.
7. Salpimentar a gusto y mezclarlos.





Recetario sugerido

CALABAZA

Opción 2: Snack de semillas de Calabaza Saborizadas

(extraído y adaptado de <https://www.paulinacocina.net/snack-de-semillas-de-calabaza/1553>)

Ingredientes:

Semillas de 1 calabaza

1/4 de cubo de caldo de verduras casero

1 chorro de aceite

1) Quitar las semillas de la calabaza, enjuagarlas bajo un chorro de agua y retirarles los 'hilos' de calabaza que hayan quedado pegados. Retirar el exceso de agua con un trapo o papel.



2) Preparar en un bol el "mejunje", mezclando todos los ingredientes hasta formar una pasta (caldo casero + aceite + saborizante elegido). Meter las semillas en el bol y mezclar todo bien.

3) Saltear las semillas en una sartén vacía y bien caliente. Ir moviéndolas con cuchara de madera. Cuando estén doradas, retirarlas.





4) Si no se van a consumir en el momento, pueden guardarse en un frasco bien cerrado.



Opción 2: Pizza de Calabaza

(extraído y adaptado: <https://www.paulinacocina.net/pizzas-sobre-calabazas/623>)

Ingredientes:

Rodajas de calabaza (de la parte sin semillas)

Ingredientes para cada tipo de pizza (detalle más abajo)

Preparación:

1. Cortar la calabaza en rodajas de 1 cm aprox.

2. Pasar las rodajas (con cáscara) por agua hirviendo unos 7 minutos. Pinchar con un tenedor para asegurarnos que estén cocidas. ¡Ojo! a no pasarse, así no se desarman.

3. Escurrirlas y pasarlas directamente a una plancha o sartén caliente. Una vez que esté dorada de un lado, dar vuelta.

4. Armar cada “pizza” con su sabor y tapar, para que el queso se derrita más rápido. Cuidado si no se tapa: podría estar dorada la calabaza antes que derretido el queso

Sabores:

Margarita (Pintar la base con una cucharadita de puré de tomates, agregar un trozo de mozzarella y llover con orégano), Con queso y tomate, con morrones, etc.