



PROGRAMA DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

**PROTOCOLO DEL
TRATAMIENTO
DE LA
DESNUTRICION
EN LA COMUNIDAD**

Guatemala, octubre de 2001

**BIBLIOTECA
INCAP**

I. INTRODUCCION	01
II. OBJETIVOS	01
III. PRINCIPIOS DEL TRATAMIENTO	01
A. Acciones de detección de casos	02
B. Acciones de tratamiento	03
1. Centro comunitario de Alimentación -CCA-	04
2. Tratamiento en el hogar con entrega de ración familiar en crudo	06
3. Tratamiento en la casa o en el puesto de salud sin ayuda alimentaria	07
IV. ANEXOS	08

ANEXO 1

Cómo usar la tabla de Nabarro

ANEXO 2

Utensilios necesarios para la preparación de los alimentos y servicio de los mismos en centros comunitarios de alimentación

ANEXO 3

Tabla de conversión de medidas

ANEXO 4

Recetas para la preparación de fórmulas líquidas de recuperación nutricional en centros comunitarios de alimentación

ANEXO 5

Recetas a base de leguminosas y cereales para comidas solidas

I. INTRODUCCION

En la comunidad se inicia el tratamiento de las niñas y niños detectados con desnutrición leve. Además se dá seguimiento a las niñas y niños que han iniciado su recuperación nutricional en el Centro de Recuperación Nutricional -CRN-, para prevenir recaídas y consolidar su recuperación.

II. OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO EN LA COMUNIDAD

Los objetivos del Tratamiento en la Comunidad son:

- Recuperar a la niña o niño con desnutrición leve.
- Evitar la progresión de desnutrición leve a moderada.
- Corregir lo más pronto posible:
 - las deficiencias de macro y micronutrientes
 - el bajo peso y alcanzar un peso para talla normal (color verde de la tabla de Nabarro)

III. PRINCIPIOS DEL TRATAMIENTO

El tratamiento se basa en la realización de las siguientes acciones:

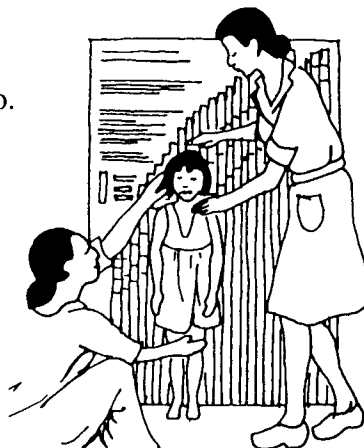
- Evaluación y seguimiento del estado nutricional utilizando la tabla de Nabarro (ver Anexo 1)
- Evaluación y seguimiento del estado nutricional de la recién nacida/o utilizando cinta de Shakir
- Promoción de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida de la niña/o
- Orientación de la alimentación adecuada a partir de los 6 meses de edad, teniendo la lactancia materna como eje de la alimentación complementaria .
- Orientación de la alimentación de la niña y niño mayor de 1 año, cuando la lactancia materna complementa la alimentación infantil
- Garantizar la ayuda alimentaria
- Distribución de micronutrientes: vitamina A y hierro
- Orientación sobre las Guías Alimentarias para Guatemala: Los siete pasos para una alimentación sana

A. ACCIONES DE DETECCION DE CASOS

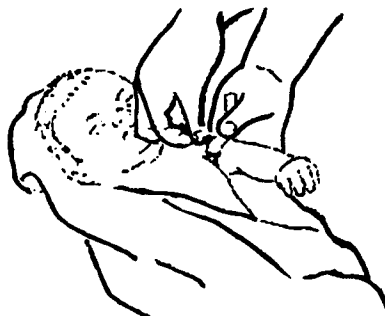
Para la identificación de las niñas y niños con desnutrición, y poder garantizar su recuperación nutricional como evitar la aparición de nuevos casos de desnutrición, se realizarán las siguientes acciones en la comunidad:

1. El guardián de salud, apoyará al facilitador comunitario y al facilitador institucional para realizar el diagnóstico nutricional en su comunidad, citando a las niñas y niños a un punto de convergencia para ser pesados y clasificados en la Tabla de Nabarro. Durante esta convocatoria, se realizarán las siguientes tareas:

- Pesar a la niña/o
- Colocarla/o en la tabla de Nabarro.

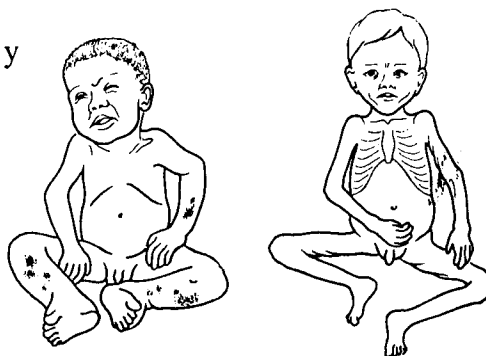


- Si la niña/o es recién nacida/o, utilizar cinta de Shakir



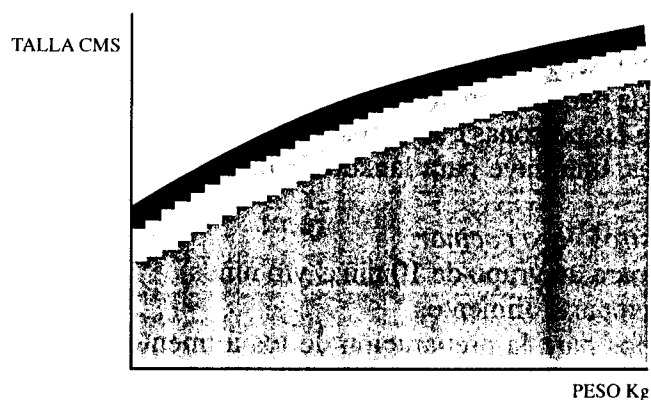
2. Observar aquellas niñas y niños con señas de desnutrición grave:

- Hinchazón de cara y extremidades
- Enflaquecimiento extremo (piel pegada a los huesos, cara de viejito)
- Cabello ralo y fácilmente desprendible
- Lesiones de la piel (especialmente de las piernas) costras y descamación



3. De acuerdo a la presencia o no de señas de peligro y al color de la tabla de Nabarro donde quedó la cabeza de la niña/o, clasificar y proceder a referirla/o de acuerdo a los siguientes criterios:

- Señas de desnutrición grave con complicaciones - Referir a hospital
- Señas de desnutrición grave sin complicaciones - Referir al Centro de Recuperación Nutricional -CRN-
- Rojo con complicaciones - Referir al hospital
- Rojo sin complicaciones - Referir al CRN
- Anaranjado con complicaciones - Referir al hospital
- Anaranjado sin complicaciones - Referir al CRN
- Amarillo con complicaciones - Referir al hospital
- Amarillo sin complicaciones - Tratar en la comunidad
- Verde con complicaciones - Referir al Hospital
- Verde sin complicaciones - Dar seguimiento preventivo en comunidad
- Cinta de Shakir en color blanco - Dar seguimiento preventivo en comunidad
- Cinta de Shakir en color rojo con complicaciones - Referir al hospital
- Cinta de Shakir en color rojo sin complicaciones - Tratar en la comunidad



En resumen:

- Todos los casos con complicaciones deben ser referidos inmediatamente a hospital.
- Los rojos y anaranjados sin complicaciones se refieren al Centro de Recuperación Nutricional.
- El amarillo y la cinta de Shakir en color rojo sin complicaciones deben ser tratados en la comunidad.
- Los verdes sin complicaciones, o cinta de Shakir en color blanco se les dá seguimiento preventivo para promover su salud.

B. ACCIONES DE TRATAMIENTO

Dependiendo de la organización comunitaria, de la magnitud del problema nutricional y de la concentración o dispersión de la comunidad, se pueden establecer las siguientes modalidades de atención y tratamiento:

1. Centro Comunitario de Alimentación -CCA-
2. Tratamiento en el hogar con entrega de ración familiar en crudo
3. Tratamiento en el hogar o puesto de salud sin ayuda alimentaria

1. Centro Comunitario de Alimentación -CCA-

Es un lugar donde se ofrecerán alimentos preparados durante un horario diurno, en el cual se podrán atender de 5 a 10 niñas/niños diariamente para ayudar a su recuperación.

¿Cuándo será necesario organizar un CCA?

Si se cumple al menos uno de los siguientes criterios:

- Si 10 % o más de las/los niñas/os de una comunidad entre 6 meses y 5 años de edad se encuentran en el área naranja o roja de la tabla de Nabarro.
- Si existen 2 o más casos de niñas/os con edema o marasmo.
- Si se observan casos de adultos notoriamente flacos y débiles o con edema o lesiones en la piel.

¿Cuáles son los requerimientos mínimos para el funcionamiento de un CCA?

Un CCA, puede funcionar en cualquier ambiente de la comunidad (vivienda particular de algún voluntario, centro comunal, escuela, iglesia, etc.) siempre y cuando cuente con los requerimientos mínimos siguientes:

Agua y saneamiento del medio

- Debe contar con agua para la preparación de los alimentos, limpieza de utensilios de cocina, lavado de manos de las personas que preparan los alimentos
- Que existan letrinas, una llave para lavado de manos y un área para depósito de basura

Instalaciones y suministros para cocinar

- Cocina colectiva (para un grupo de 10 niñas y/o niños)
- Combustible para preparar alimentos
- Utensilios necesarios para la preparación de los alimentos y el servicio de los mismos (ollas, platos, vasos, tazas, cubiertos) (Ver anexo 2).
- Alimentos para las niñas y los niños.
- Bodega segura y adecuada para el almacenamiento de los alimentos

¿Quién puede hacerse cargo de un CCA?

- La organización y funcionamiento debe estar a cargo de las madres de las niñas y niños, con el apoyo del facilitador comunitario y personal de salud del puesto o centro de salud más cercano.
- Las madres deben organizarse para preparar, servir los alimentos y lavar los utensilios diariamente.

Alimentos a ofrecer y organización de la entrega.

Se debe tener como base una fórmula líquida (Ver en el cuadro No. 1 ejemplos de fórmulas líquidas usando alimentos localmente disponibles, en el Anexo 3 una tabla de conversión de medidas y en el Anexo 4 recetas para la preparación de dichas fórmulas), acompañadas de un pan o galleta, combinada con alguna leguminosa o alimento de origen animal (si fuera posible).

Ejemplo: pan con frijol, pan con queso, pan con huevo, o galleta nutritiva (si estuviera disponible).

La ración mínima por niña/o en cada tiempo es de:
1 taza grande de bebida y 1 pan grande o dos galletas

Se deben servir dos raciones al día por niña/niño (Una por la mañana y otra por la tarde).

Cuadro No. 1
Ejemplos para Preparar un Litro de Fórmula Líquida
Usando Distintos Alimentos Localmente Disponibles

INGREDIENTES						
Fórmula No.	Alimento principal	Cantidad g	Harina de maíz o arroz g ¹	Azúcar g	Aceite ml	Agua hasta completar ml
1	Leche en polvo, íntegra	90	50	100	---	1,000
2	Leche en polvo, descremada	70	50	100	20	1,000
3	Leche fresca (fluida), íntegra	700	50	100	---	1,000
4	Incaparina, harina	140	---	100	10	1,000
5	Harina CSB	160	---	100	---	1,000
6	Fórmulas comerciales con proteína aislada de soya, polvo	190	---	75	---	1,000

¹ Si no se cuenta con harina precocida de maíz o arroz, ésta puede ser sustituida aumentando en 50% la cantidad del alimento principal (por ejemplo, 52 en vez de 35 g de leche íntegra en polvo) y agregando otros 25 g de azúcar ó 10 ml de aceite; al agregar más leche fluida, reducir proporcionalmente el agua para preparar un volumen total de 1,000 ml.

¿Qué servicios además de la alimentación debe prestar el CCA?

- Administración de micronutrientes (vitamina "A" y hierro)
- Pesar semanalmente a la niña/o y colocarla/o en la tabla de Nabarro, para determinar cuándo puede dejar de recibir el alimento en el CCA
- Educar a los familiares, para que alimenten a la niña/o en sus casas con los alimentos localmente disponibles. (En la medida de sus posibilidades: Tortillas, frijol, hierbas y frutas todos los días, huevo y/o queso dos veces por semana y por lo menos una vez a la semana, pollo o carne.

¿Cuánto tiempo podrá una niña/o permanecer atendido en el CCA?

Hasta que la niña/o alcance el área verde de la tabla de Nabarro.

2. Tratamiento en el hogar con entrega de ración familiar en crudo.

En aquellas comunidades en donde la población esté muy dispersa, o sea difícil de conseguir local, agua o energía y suministros para la preparación de los alimentos, será necesario organizar en conjunto con las ONG's, agencias de cooperación y municipalidades, la movilización de recursos para establecer la entrega de raciones de alimentos crudos, realizando entregas quincenales para el grupo familiar. Estas raciones deben estar integradas por los siguientes tipos de alimentos:

- Un cereal (maíz, arroz, avena, etc.)
- Una leguminosa (frijol negro, arveja, garbanzos, frijol de soya)
- Un alimento proteínico (leche) o harina de mezcla vegetal (CSB o Incaparina)
- Aceite

A continuación se detallan las raciones tipo, conformadas por alimentos disponibles generalmente en los programas de ayuda alimentaria que administran la mayoría de instituciones.

- Una ración de sobrevivencia debe contener de 1,000 a 1,500 kilocalorías diarias, las cantidades aproximadas de alimentos en crudo por persona/ día, son:

Alimentos	Cantidad
Cereal base (maíz, arroz, avena)	1 1/2 tazas
Leguminosa (frijol, arveja, soya, haba, lenteja o garbanzo)	1/2 taza
Aceite u otra grasa	2 cucharadas
Alimento proteínico	1 1/2 onzas

Para un grupo familiar con un promedio de 6 miembros, la ración para 15 días queda conformada con las cantidades de alimentos que se presentan a continuación:

Alimentos	Cantidad
Cereal base (maíz, arroz, avena)	35 1/2 lb.
Leguminosa (frijol, arveja, soya, haba, lenteja o garbanzo)	12 lb.
Aceite u otra grasa	1 1/2 galón
Alimento proteínico	8 1/2 lb.

De esta ración familiar debe asegurarse a la niña/niño las siguientes cantidades de alimento, dependiendo de la edad:

- De 6 meses a 1 año: Además de la lactancia materna deberá recibir una tercera parte de la ración por persona al día.
- 1- 3 años: La ración completa preparada en diversos tiempos de comida y recetas, complementándola con hierbas, vegetales y frutas disponibles en la comunidad. Las niñas y niños de 1 a 2 años deben continuar mamando para completar la ración de alimentos.
- 3-7 años: 1 1/2 ración y además todo tipo de alimentos que la familia disponga. Agregar prioritariamente hierbas y vegetales.

Debe incluirse un componente educativo, que permita a las familias participantes en el programa, hacer uso adecuado de los alimentos y además aprender a usar otros alimentos locales que tienen alto valor nutritivo. Ejemplo, el chipilín, la hierbamora, el quilete, y otros vegetales fuentes de algunas vitaminas y minerales que no deben ser desaprovechados.

En el anexo 5 se incluyen algunas recetas con los alimentos de ayuda alimentaria así como de alimentos disponibles localmente.

3. Tratamiento en la casa o en el puesto de salud sin ayuda alimentaria

1. Consistirá básicamente en una alimentación basada en los alimentos locales pidiendo a la madre que asegure a la niña/niño la cantidad diaria de alimento de acuerdo a sus posibilidades: tortillas, frijol, hierbas y frutas todos los días, huevo y/o queso dos veces por semana y por lo menos una vez a la semana, pollo o carne.
2. Monitoreo quincenal de la recuperación de la niña/niño en el hogar o puesto de salud.
3. Administración de micronutrientes.
 - *Administración de vitamina "A"*: las niñas/os que han sido detectados con desnutrición leve en la comunidad e inician su tratamiento, deberán recibir vitamina "A" de acuerdo a la norma, anotando la fecha de la administración en el carnet de la niña o niño.
 - ✓ Niña y niño de 6 a 11 meses: una dosis de 100,000 U.I. de vitamina "A" cada seis meses
 - ✓ Niña y niño de 12 a 35 meses: una dosis de 200,000 U.I. de vitamina "A" cada seis meses.

Aquellas niñas y niños que han egresado de un CRN, no deben recibir vitamina "A", pues ésta fue administrada en ese centro, lo cual debe verificarse mediante la hoja de referencia- respuesta.

- *Administración de hierro*: las niñas y niños de 6 a 23 meses con **anemia** deberán recibir 2 miligramos de hierro por kg de peso (1ml de sulfato ferroso equivalen a 15 mg de hierro) una vez al día durante tres meses.

Aquellas niñas y niños que han egresado de un CRN y no han terminado el tratamiento para la anemia iniciado allí, deberán continuar para completar los tres meses de dicho tratamiento. La indicación es: 3 mg por kg de peso al día hasta un máximo de 60 mg al día en dos dosis fraccionadas.

4. Referencia oportuna en caso de agravamiento y/o seguimiento a través del monitoreo del crecimiento (según normas de Alimentación y Nutrición para el primer nivel de atención).
5. Identificar fuentes de ayuda alimentaria y gestionar conjuntamente con la comunidad e incluir a las niñas y niños que lo requieran.

La intervención alimentaria debe acompañarse de acciones de atención integral de la salud, como promoción de la higiene, y cuidados de salud de la niña/niño (vacunación, prevención y atención de las enfermedades), pues este es un factor determinante de la ocurrencia y agravamiento de la desnutrición principalmente en las niñas/niños pequeños. Por lo tanto la/el trabajador de salud, debe promover estos aspectos simultáneamente al tratamiento alimentario de la desnutrición.

IV. ANEXOS

COMO USAR LA TABLA DE NABARRO

1. Pese a la niña/o con el cuidado debido

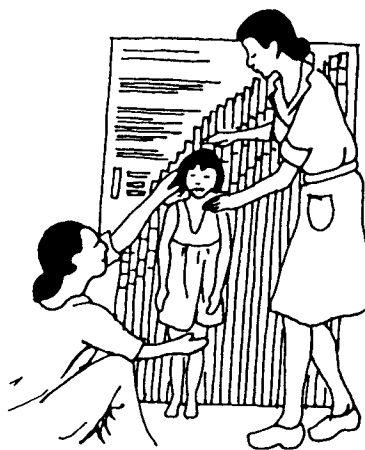
Lo primero es establecer cuánto pesa la niña/o. Para ello se usa una balanza que funcione bien, al pesarlo, recuerde lo siguiente:

- La aguja de la balanza debe estar en 0.
- La niña/o no debe tener zapatos ni ropa, sino sólo su calzón.
- Observe cuidadosamente el peso señalado por la aguja y anótelos.



2. Pare a la niña/o

Con su espalda pegada a la tabla de modo que la barra con el número de kg. que pesó, pase en medio de su cabeza, espalda y piernas.

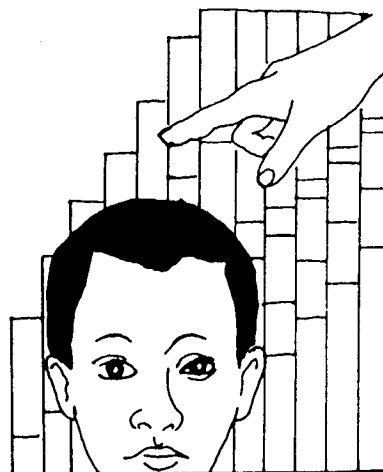


3. La niña/o debe pararse recta/o

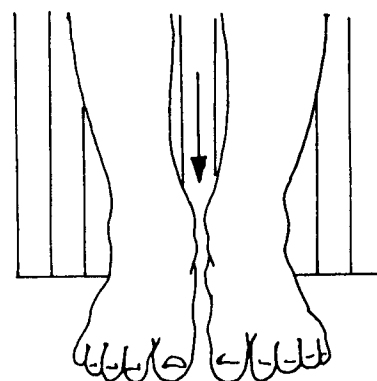
Con los pies juntos; los pies, los hombros y la cabeza deben estar en contacto con la tabla.



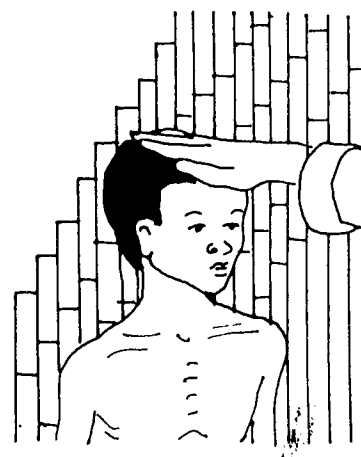
4. Fíjese que la parte media de la cabeza esté debajo del peso de la niña/o.



5. Observe que los talones estén pegados a la tabla y los tobillos juntos sobre el peso correcto.

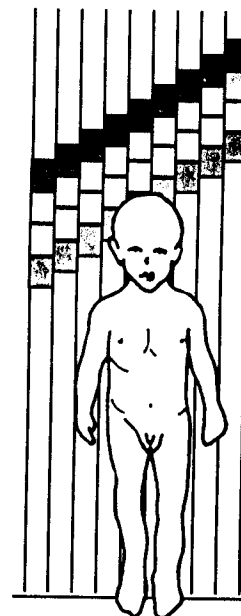


6. Ponga una regla o su mano sobre la cabeza de la niña/o y vea en qué color quedó.



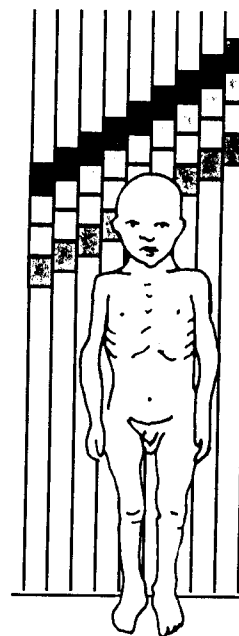
Si la cabeza llegó hasta el color verde, la niña/o está bien de peso.

A.



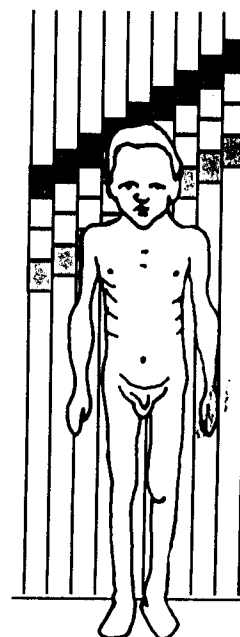
Si la cabeza llegó hasta el color amarillo, la niña/o tiene poco peso.

B.



Si la cabeza llegó hasta el color anaranjado o rojo, la niña/o **está desnutrida/o**.

C.



**UTENSILIOS NECESARIOS PARA
LA PREPARACION DE LOS ALIMENTOS Y SERVICIO DE LOS MISMOS
EN CENTROS COMUNITARIOS DE ALIMENTACION**

EQUIPO Y MATERIAL	COCINA	COMEDOR
Estufas ó fogones	1	-
Palanganas de plástico	2	2
Picheles de plástico	3	4
Cubos o baldes	1	1
Ollas medianas (25 litros)	2	-
Paletas o cucharas grandes	4	-
Cuchillos de cocina	2	-
Cucharones	2	4
Utensilios: Platos	-	25
Vasos- tazas*	-	25
Cucharas	-	25
Paños de manta (limpiador)	6	3
Esponjas	12	-
Jabón**	1 caja (24 unidades)	1 caja (24 unidades)
Escobas	1	3
Paños para trapear	1	2

Fuente: Drpic V./Experiencia nutricional/ACNUR/1986

Documento inédito. Manual de Alimentación para Situaciones de Emergencia

*Dependiendo de la cantidad de niñas/os.

** Cada mes.

TABLA DE CONVERSION DE MEDIDAS

Medidas caseras	Onzas (oz)	Gramos (g) o mililitros (ml)	Litros (l) o libras (l)
1 taza de alimento seco	8 oz.	240 g.	1/2 lb.
1 cucharada sopera (cda)	1/2 oz.	15 g.	-----
1 cucharadita (cdta)	-----	5g.	-----
1 taza de líquido	8.3 oz.	250 ml.	1/4 l.
4 tazas	33 oz.	1000 ml.	1 l.
1 botella	25 oz	750 ml. (3 tazas)	3/4 l.
1 galón	149 oz.	4,500 ml. (18 tazas)	4 1/2 l.

Fuente : Guía para la planificación de actividades de alimentación y nutrición en programas de emergencia. PROPAG. INCAP/OPS . 1992. Public. INCAP-ME/002.

RECETAS PARA LA PREPARACION DE FORMULAS LIQUIDAS DE RECUPERACION NUTRICIONAL EN CENTROS COMUNITARIOS DE ALIMENTACION

FORMULA 1. LECHE EN POLVO ENTERA COMO ALIMENTO PRINCIPAL

Ingredientes (para un litro de mezcla: cuatro tazas)

- 2 $\frac{1}{3}$ cucharadas soperas rasas (no colmadas) de leche en polvo entera
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de maíz (maseca) o de arroz (*)
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- Agua hasta completar cuatro tazas de mezcla.

Procedimiento

1. Agregar a dos tazas de agua, la leche en polvo, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo, hasta que esté bien disuelta.
2. Agregar la harina y el azúcar, revolviendo hasta que todo esté bien disuelto.
3. Agregar el resto de agua hasta completar 4 tazas de mezcla y continuar mezclando para que todo quede bien disuelto.
4. Poner a fuego mediano y cocinar hasta que hierva.
5. Dejar hirviendo por espacio de cinco minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue ni se formen grumos ("no se hagan chibolas").
6. Dejar entibiar un poco y servir en taza

Nota: Si se dispone de canela, vainilla u otro saborizante, agregar a la mezcla antes de hervir.

(*) Para hacer la harina de arroz, debe tostarse el arroz en un sartén o comal a fuego muy alto, hasta que se infle. Luego se muele con piedra o en molino, hasta obtener la harina.

FORMULA 2. LECHE EN POLVO DESCREMADA COMO ALIMENTO PRINCIPAL.

Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas soperas rasas (no colmadas) de leche en polvo descremada
- 1/4 taza de harina de maíz (maseca) o de arroz (*).
- 1/2 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite
- Agua hasta completar cuatro tazas

Procedimiento

1. Agregar a dos tazas de agua, la leche en polvo, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo, hasta que esté bien disuelta.
2. Agregar la harina, el azúcar y el aceite, revolviendo hasta que todo esté bien disuelto .
3. Agregar el resto de agua hasta completar 4 tazas de mezcla y continuar mezclando para que todo quede bien disuelto.
4. Si se dispone de canela, vainilla u otro saborizante, agregar a la mezcla antes de hervir.
5. Poner a fuego mediano y cocinar hasta que hierva.
6. Dejar hirviendo por espacio de diez minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue ni se formen grumos ("no se hagan chibolas").
7. Dejar entibiar un poco y servir en taza.

(*) Para hacer la harina de arroz, debe tostarse el arroz en una sartén o comal a fuego muy alto, hasta que se infle. Luego se muele con piedra o en molino, hasta obtener la harina.

FORMULA 3. LECHE FRESCA (LIQUIDA) ENTERA COMO ALIMENTO PRINCIPAL.

Ingredientes

- 1 taza de leche entera
- 1/4 taza de harina de maíz (maseca) o de arroz (*).
- 1/2 taza de azúcar
- Tres tazas de agua .

Procedimiento

1. Agregar a una taza de agua, la harina y el azúcar, revolviendo con un tenedor, cuchara o molinillo, hasta que esté bien disuelta.
2. Agregar la leche, revolviendo hasta que todo esté bien disuelto .
3. Agregar el resto de agua y continuar mezclando para que todo quede bien disuelto.
4. Si se dispone de canela, vainilla u otro saborizante, agregar a la mezcla antes de hervir.
5. Poner a fuego mediano y cocinar hasta que hierva.
6. Dejar hirviendo por espacio de diez minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue ni se formen grumos ("no se hagan chibolas").
7. Dejar entibiar un poco y servir en taza.

(*) Para hacer la harina de arroz, debe tostarse el arroz en una sartén o comal a fuego muy alto, hasta que se infle. Luego se muele con piedra o en molino, hasta obtener la harina.

FORMULA 4. INCAPARINA COMO ALIMENTO PRINCIPAL.

Ingredientes

1/4 taza de Incaparina
1/2 taza de azúcar
1 cucharada de aceite
Cuatro tazas de agua .

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un olla.
2. Si se dispone de canela, vainilla u otro saborizante, agregar a la mezcla antes de hervir.
3. Cocinar la mezcla hasta que hierva
4. Dejar hirviendo por espacio de quince minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue ni se formen grumos ("no se hagan chibolas").
5. Dejar entibiar un poco y servir en taza.

FORMULA 5. CSB (MEZCLA DE HARINA DE MAIZ Y SOYA) COMO ALIMENTO PRINCIPAL.

Ingredientes

1/3 taza de harina de CSB
1/2 taza de azúcar
2 cucharaditas de aceite
Cuatro tazas de agua

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un olla.
2. Si se dispone de canela, vainilla u otro saborizante, agregar a la mezcla antes de hervir.
3. Cocinar la mezcla hasta que hierva
4. Dejar hirviendo por espacio de diez minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue ni se formen grumos ("no se hagan chibolas").
5. Dejar entibiar un poco y servir en taza.

**FORMULA 6. FORMULAS COMERCIALES CON PROTEINA AISLADA DE SOYA
COMO ALIMENTO PRINCIPAL**

Ingredientes

- 1/3 de taza de fórmulas comerciales con proteína aislada de soya (polvo)
- 5 cucharadas soperas rasas (no colmadas) de azúcar
- 4 tazas de agua .

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes en un olla.
2. Si se dispone de canela, vainilla u otro saborizante, agregar a la mezcla antes de hervir.
3. Cocinar la mezcla hasta que hierva
4. Dejar hirviendo por espacio de diez minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue ni se formen grumos ("no se hagan chibolas").
5. Dejar entibiar un poco y servir en taza.

RECETAS A BASE DE LEGUMINOSAS Y CEREALES PARA COMIDAS SOLIDAS

Panqueques de Incaparina

Ingredientes

- 1 taza de Incaparina
- 2 huevos
- 1 taza de harina
- 3 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de polvo de hornear
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de leche

Procedimiento

Se baten los huevos con la leche. Se le agrega los demás ingredientes secos y el aceite, se mezclan bien. Se calienta la sartén y se le pone un poquito de aceite. Cuando esté caliente se agregan 2 cucharadas de masa y se pone al fuego, debe voltearse una sola vez y sacarlo.

Sopa de Vegetales con Incaparina

Ingredientes

- 1 cucharada de Incaparina
- 2 zanahorias
- 1 guisquil
- 7 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla picada
- 1 tomate picado
- 1 manojo de cilantro
- sal al gusto

Procedimiento

Se cocinan los vegetales en trozos pequeños, en el agua con sal. Se sacan las verduras y al agua que queda se le agrega la Incaparina y se cocina durante 10 minutos. En la sartén se fríen con aceite la cebolla y el tomate. Luego se añade a la Incaparina las verduras y el cilantro. Se deja hervir durante 5 minutos.

Tortas de hojas verdes con Incaparina

Ingredientes

- 1 cucharadas de Incaparina
- 2 huevos
- 1 manojo de hojas verdes
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 chile pimiento
- aceite
- sal al gusto

Procedimiento

Lave bien las hojas y píquelas. Coloque en un recipiente las hojas, el chile y la cebolla picada. Agregue la Incaparina, los huevos y la sal al gusto. Forme tortas pequeñas o bien una grande. Fríalas en la sartén con aceite que esté bien caliente. Cuando la torta esté cocida de un lado, se le da vuelta. Freír en un poco de aceite, el tomate, la cebolla y el chile pimiento. Agreguélo a la torta para que se cocine bien.

Frijol con Incaparina

Ingredientes

- 2 cucharadas de Incaparina
- 1 libra de frijol negro
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 manojo de cilantro

Procedimiento

Cocinar el frijol como de costumbre, con sal, cebolla y ajo, hasta que esté bien suave. Lave y pique finamente el tomate, cebolla y chile pimiento, luego fríalos en aceite. Disuelva la Incaparina en un poco de agua fría y agréguela al frijol, junto con el recado frito y el cilantro bien lavado. Deje hervir durante 15 minutos.

Sopa de berro con Incaparina

Ingredientes

- 1 sobre de Incaparina
- 4 tazas de agua o caldo
- 1 manojo de berro
- 1 tomate picado
- 1 cebolla picada
- sal al gusto

Procedimiento

Disuelva la incaparina en el agua o caldo y póngale sal al gusto, deje hervir por 5 minutos. Lave muy bien el berro, píquelo y agréguelo a la Incaparina junto con la cebolla y el tomate, deje hervir hasta que esté cocido el berro.

Tortitas de protemás

Ingredientes

- 1 sobre de protemás
- 4 onzas de miga de pan
- 1 cebolla picada
- 1 papa mediana
- 1/2 taza de agua
- 1 consomé
- 1 huevo
- 2 onzas de margarina
- sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Remoje el protemás en dos tazas de agua fría, o caliente o en el caldo y deje reposar por 15 minutos. Lavar, cocer y pelas las papas, machacarlas, agregar la leche, margarina y mezclar para formar un puré.

Batir el huevo, añadirlo a las papas con la cebolla finamente picada.

Fría el protemás y agréguelo al puré de papas, a esta mezcla agregue el consomé la pimienta y la sal.

Forme tortitas, páselas por miga de pan y fríalas en aceite caliente.

Espinaca con protemás

Ingredientes

- 1 sobre de protemás
- 1 manojo de espinacas
- 1/2 taza de aceite
- 2 cebollas finamente picadas
- 2 cucharadas de harina CSB
- sal al gusto

Procedimiento

Remoje el protemás en dos tazas de agua fría o caliente y deje reposar por 15 minutos.

Lave, limpie y ponga a sudar las hojas de espinaca por 5 minutos hasta que estén suaves. Retírelas del fuego y píquelas, fría la cebolla y agregue la espinaca.

Agregue el protemás y espolvoree la harina, mezcle agua si estuviera muy seco, sazone con sal.

Sopa cremosa con vegetales

Ingredientes

- 1 cucharadas de CSB
- 1 papa en cuadritos
- 1 taza ejotes picados
- 1 tazas de agua
- 1 cebolla
- 1 tomate

Procedimiento

Hierva 5 tazas de agua con cebolla y tomate picados, cilantro y sal al gusto. Disolver el CSB en 2 tazas de agua y agregar sin dejar de revolver el agua con las verduras. Dejar hervir por 10 minutos.

Rellenitos de plátano

Ingredientes

- 1/2 taza de frijol colado
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 rajita de canela
- 2 cucharadas de aceite
- 3 plátanos grandes
- 2 tazas de agua

Aceite para freír

Procedimiento

Cocine los plátanos sin cáscara en el agua hasta que estén bien cocidos, escúrralos y hágalos puré. Cocine el frijo como de costumbre. Luego cuélelo y fríalo con el aceite, azúcar y la canela.

Haga bolitas con el puré de plátano. Presione el centro de la bolita para hacer un hueco y agregar una cucharadita de frijol frito, vuelva a redondear y fría en aceite.