

# Comida aventuras

¿Cómo se inventó el pan?

Aprendemos a comprar

La cocina colonial

Experimentos comestibles

¿Por qué es importante desayunar?

Los caminos del maíz

Recetas, reportajes y... mucho más



Año 1 - Revista 1 - Proyecto: "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de educación general básica/primaria"



Ministerio de Educación

Presidencia de la Nación



Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

2026

# comida aventuras

1



Serie Ciencia, Salud y Ciudadanía. Proyecto de Alfabetización Científica.  
Educación Alimentaria y Nutricional. Revista para el alumno.  
1 nivel (1° y 2° grados/años de Educación General Básica/Primaria).

Proyecto de "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas  
de Educación General Básica/Primaria" TCP/ARG/3101 (T)

**Presidenta de la Nación**  
Cristina Fernández de Kirchner

**Ministro de Educación**  
Juan Carlos Tedesco

**Secretario de Educación**  
Alberto Sileoni

**Subsecretaria de Equidad y Calidad Educativa**  
Susana Montaldo

**Directora Nacional de Gestión de la Educación**  
Adriana Cantero de Llanes

**Coordinadora Áreas Curriculares**  
Cecilia Cresta

**Coordinadora Área Curricular de Ciencias Naturales**  
Nora Bahamonde

**Área Curricular de Ciencias Naturales**  
Marta Bulwik  
Mariana Rodríguez  
Horacio Tignanelli

---

**IDEA, PROYECTO Y COORDINACIÓN GENERAL Y DIDÁCTICA**  
Nora Bahamonde

**EQUIPO AUTORAL**  
*Consultoras nacionales (FAO)*  
Elizabet Borches  
Verónica Corbacho  
Silvia Squillace  
Patricia Aguirre (Bloque 2 del Libro para el Docente)

*Especialistas Área de Ciencias Naturales (ME)*  
Nora Bahamonde  
Marta Bulwik  
Mariana Rodríguez

**LECTURA CRÍTICA PEDAGÓGICA**  
*Especialista Áreas Curriculares (ME)*  
Alejandra Lapegna



**LECTURA CRÍTICA DIDÁCTICA**

*Especialistas Área Ciencias Sociales (ME)*

Diana González

*Colaboración:* Mabel Scaltritti

*Especialista Área de Tecnología (ME)*

Silvina Orta Klein

*Especialista Área Formación Ética y Ciudadana (ME)*

Daniel Bargman

*Colaboración:* Pablo Erramouspe

*Especialista Plan Nacional de Lectura (ME)*

Alicia Salvi



**EQUIPO TÉCNICO CONSULTIVO INTERNACIONAL (FAO)**

María Teresa Oyarzún

Sonia Olivares

Cecilio Morón

**EQUIPO TÉCNICO CONSULTIVO NACIONAL**

Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos

*Dirección Nacional de Alimentos:* Elizabeth Kleiman y Celina Moreno

Ministerio de Salud de la Nación

*Departamento de Nutrición, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Subsecretaría de Salud Comunitaria, Secretaría de Promoción y Programas Sanitarios:* Elvira Calvo

Ministerio de Desarrollo Social

*Subsecretaría de Políticas Alimentarias, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria:* Alicia Lopresti

**DIAGNÓSTICO Y EVALUACIÓN DE ESTADO NUTRICIONAL, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

*Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas-Dietistas Escuela de Nutrición -*

*Facultad de Medicina - Universidad de Buenos Aires. Claudia Fraga, Elda Brandoni y Alicia Witriw*

**GESTIÓN DEL PROYECTO FAO/ARGENTINA**

*Representante:* José Benites

*Oficial de Programas:* Francisco Yofre

**VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES EDUCATIVOS ELABORADOS**

Maestros, directivos y alumnos de las escuelas participantes del proyecto (provincias de Buenos Aires, Chubut, Misiones y Salta)

**EQUIPO DE PRODUCCIÓN EDITORIAL**

*Idea original:* Nora Bahamonde

*Dirección editorial, coordinación de proyecto y edición:* Raquel Franco y Brenda Rubinstein

*Diseño gráfico editorial:* Estudio Falgione-Obregón COMUNICACIÓN VISUAL

*Ilustraciones:* mEy!

*Documentación:* María Celeste Iglesias

*Asistencia general:* Silvina Blanco

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

29-04-2026



● ¿Cómo se inventó el pan? **6**

● Conocemos a un panadero **8**

● Separamos y mezclamos jugos **10**

● Aprendemos a comprar **14**

● El futuro de las golosinas **16**

● La cocina colonial **18**

● Recreos saludables **25**

● Gráfica de la alimentación saludable **26**



### Queridos aventureros

¡Bienvenidos a este viaje! A medida que pasen las páginas de esta revista, se encontrarán dentro de una gran aventura llena de nuevos conocimientos, de secretos y de sabores. *Comidaventuras* los llevará a recorrer el mundo de la comida y los alimentos, para descubrir juntos las cocinas y sus aromas, las nuevas combinaciones, las formas de comer de muchos pueblos..., ¡y también la nuestra!

Tal vez les parece que comer no tiene ningún misterio, que saben bien lo que les gusta, que no les queda nada por aprender..., pero ¡ánimense y descubran todo lo que tenemos para contarles!



• ¿Por qué es necesario desayunar? **12**

• ¿Cómo hacer mazamorra? **20**

• Los caminos del maíz **22**

• ¿Cómo desayunan en otros países? **28**

• La piedra de hacer sopa **30**

• Datos útiles **32**



*Comidaventuras* es una revista para curiosos, para exploradores, para viajeros, para los que quieren conocer recetas nuevas y divertirse con la comida de todos los días, para los que quieren comer saludablemente y sentirse bien, para los que quieren saber cosas nuevas de alimentos antiguos.

Los curiosos del pasado encontrarán en estas páginas algunos relatos sobre la historia de la alimentación. Los exploradores científicos, una serie de experimentos comestibles que se hacen en la cocina y se disfrutan en la mesa. Los viajeros incansables, rutas y costumbres alimentarias de nuestro país y del mundo. Los que adoran que les cuenten cosas, se encontrarán con historias de personajes, datos curiosos, noticias, cuentos... Y para que todos se animen, claves para disfrutar de la comida y vivir con salud y ¡recetas para meter la cuchara!

# ¿Cómo se inventó el pan?

Esta historia comienza hace miles de años, en un pasado tan lejano que es difícil imaginar.



Los primeros grupos humanos se alimentaban con los animales que cazaban y los frutos y plantas que recogían.



Con el tiempo, fueron descubriendo que podían cultivar algunas de las plantas que comían. Así empezaron a sembrar cereales, como trigo y cebada.



Los granos de trigo eran durísimos de masticar. Por eso comenzaron a machacarlos con piedras. Así fabricaron las primeras harinas.



Hasta que en algún momento, alguien mezcló agua con ese trigo molido. Ahora era una masa suave que se comía muy fácilmente...

Durante mucho, muchísimo tiempo esa pasta fue un alimento de todos los días para aquellos hombres y mujeres.



Hasta que mucho tiempo después...  
Una historia cuenta que el pan se descubrió por casualidad: alguien dejó olvidada la masa en un recipiente al sol. Al volver, la masa se había secado por el calor y era buena para comer!



Ese primer pan se llamó matzá o pan ácimo. Aún hoy se consume durante algunas festividades religiosas.



En el antiguo Egipto descubrieron una receta mejor: a la masa de cada día le agregaban un poco de masa del día anterior y esperaban un rato. Luego, cocinaban esa nueva mezcla en un horno. El pan quedaba blando, esponjoso y rico para comer.

¿Sabías que la masa para pizza también lleva levaduras?



El pan egipcio salía tan rico porque llevaba **levaduras**, como el pan que comemos habitualmente. Las levaduras son seres vivos muy pequeños, tan pequeños que no se ven a simple vista. Se reproducen naturalmente en la masa del pan crudo si uno la deja descansar. Cuando se colocan levaduras en una masa, esta se llena de burbujitas de gas que la inflan. Gracias a ellas comemos un pan esponjoso y tiernito.



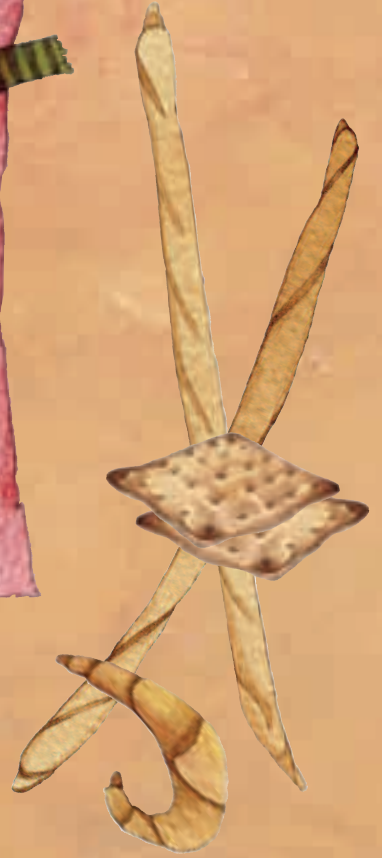
# Conocemos a un panadero



## Narciso Díaz, 77 años



Narciso comenzó como ayudante de panadero en el año 1944, cuando tenía 13 años. Y siguió trabajando en panaderías toda su vida. Pasó por todos los puestos: fue ayudante, palero, estibador, amasador, maestro panadero y pastelero. También fue facturero y galletero.



—¿Cómo se amasaba el pan cuando usted era chico?

—En ese tiempo ya había máquinas amasadoras, pero me contaron que unos años antes se amasaba con los pies.

—¿Con los pies!? ¿No le quedaba “olor a queso” al pan?

—(Entre risas) El pan no quedaba sucio porque los panaderos se ponían bolsas en los pies. Se colocaban los ingredientes en una canaleta o batea larga como una mesa. Después, 2 o 3 personas entraban y amasaban el pan pisando mucho.

—¿No era más fácil amasar con las manos?

No, porque las panaderías hacen mucho pan. (Piensa un rato como sacando cuentas.) En ese tiempo amasábamos 250 kilos de pan por día.



—¿Y los hornos? ¿Fueron siempre iguales?

No, antes eran hornos de leña que le daban un sabor especial al pan; pero ahora son eléctricos o a gas.

—¿A qué hora se levanta un panadero?

¿Cuántas horas trabaja?

Yo siempre me levantaba a las tres y media de la madrugada. Entraba a trabajar a las cuatro de la mañana y eran más de diez horas de trabajo por día.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

29-04-2026



—¿Al levantarse tan temprano no se dormía en todos lados?  
Sí, aprovechaba para dormir mientras la amasadora funcionaba o en ratitos libres. También me dormía en el colectivo y al mediodía volvía a casa para dormir una siesta.

—¿Cómo se vestía para trabajar?  
Todo de blanco, camisa, pantalón y gorra.

—¿Comía el pan que usted mismo hacía?  
Sí, bien calentito apenas salía del horno.

—¿Les sobraba pan?  
Sí, pero lo poníamos en una estufa para que se secase. Después se rallaba. El dueño de la panadería vendía el pan rallado en los almacenes.

—¿Qué pan le gustaba más?  
El pan criollo, que ahora no se hace más en las panaderías. Me gustaba porque tenía un poco de manteca.

—¿No se aburrió de comer pan, facturas y tortas?  
No, pero el pan de antes era más rico que el de ahora. Antes era más crocante y seco, ahora algunas veces parece una goma porque lo sacan crudo del horno.

—Si se encontrara con un joven decidido a ser panadero, díganos en pocas palabras, ¿qué consejos le daría?  
Lo alentaría a seguir porque es un lindo trabajo. Le diría que no es un trabajo pesado y que aprenda todos los oficios, desde ayudante, facturero y pastelero hasta maestro panadero. Además es un lindo trabajo porque el pan nunca le va a faltar.

Los nutricionistas argentinos nos recomiendan ser moderados en el consumo de facturas, tortas, masitas y galletitas. También nos dan ideas, por ejemplo, para aprovechar el pan duro pueden hacer pan rallado, budín de pan y tostadas.

## Mis ideas

Un grupo de chicos pensó estas preguntas para hacerle a un panadero.

¿Hacen malabares con los panes y facturas?

¿Por qué se visten de blanco?

¿El horno de panadería es como el de la cocina de mi casa?

¿Las panaderías de ciudad son iguales que las de campo?

¿De tanto amasar se vuelven musculosos los panaderos?

¿Y vos qué le preguntarías? Te proponemos hacer tu propia entrevista

al panadero de tu barrio.

Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires

29-04-2026

# Separamos y

Antes de empezar lávense las manos con agua y jabón.

## La fiesta del jugo

1. Corten por la mitad una naranja.
2. Expriman la naranja con la mano o con un exprimidor.
3. Vuelquen el jugo con la pulpa y con las semillas en un vaso transparente.
4. Ahora, corten y exprimam otra naranja. Luego filtren el jugo con un colador, colocándolo en otro vaso transparente.
5. Observen los dos vasos contra la luz y compárenlos. Expliquen sus diferencias: la transparencia, la intensidad del color, los materiales que flotan, etc. ¡Pueden dibujar para explicar mejor!
6. Guarden el jugo filtrado para el experimento del sabor y del color.
7. Repitan el experimento con dos tomates. Comparen los dos tipos de jugo. ¡No se olviden de guardarlos para después!

Si no tienen naranja, pueden usar pomelo o limón.

Si no tienen tomate, pueden usar sandía o frutillas.

¿Se animan a seguir los mismos pasos con otros frutos?  
¿Sucederá lo mismo?

# mezclamos jugos

## El experimento del sabor y del color

1. Prueben un poquito del jugo filtrado de naranja y describan su sabor.
2. Prueben un poquito del jugo filtrado de tomate y describan su sabor.
3. Mezclen los dos jugos dejando un poco de cada uno sin mezclar. Comparen el color de la mezcla con el de cada jugo. ¿Qué pasó con el color?
4. Prueben el nuevo jugo de naranja-tomate. ¿Cómo es su sabor?
5. Coloquen una cucharadita de azúcar en otro vaso de jugo filtrado de naranja. Revuelvan hasta que ya no vean el azúcar. Luego pruébenlo ¿Qué pasó con su sabor? ¿Por qué?

### LAVARSE LAS MANOS ES COSA SERIA

Los microbios son seres vivos muy pequeños. No se ven a simple vista. Cuando las manos están sucias tienen microbios "pegados" que pueden quedarse adheridos a los alimentos que tocamos y entrar a nuestro cuerpo al comerlos. Fíjense qué pasa con los microbios si no nos lavamos bien las manos:

1. Coloquen un poquito de aceite de cocina en una mano.
2. Espolvoreen la mano aceitosa con canela. (Haremos de cuenta que las motitas de canela son los microbios.)
3. Laven la mano con agua y observen: ¿está realmente limpia?
4. Ahora laven la mano con agua caliente y jabón. Observen que ha quedado mucho más limpia.
5. Sequen la mano con una toalla o con papel de cocina y observen la toalla.

¿Vieron por qué es tan importante lavarse con agua y jabón?

# ¿Por qué es necesario desayunar?



Desayunar es muy importante. Cuando nos levantamos ¡hace muchas horas que no comemos!

El cuerpo necesita energía para ponerse en funcionamiento, para que nuestros músculos trabajen, para entender lo que nos dicen en la escuela y divertirnos en el recreo. Es decir, para estar de buen humor y sentirnos bien todo el día.



Si no desayunamos, podemos tener dolores de cabeza, sueño, cansancio durante el día y falta de concentración en la escuela.

# ¿Qué puedo desayunar?

## UN DESAYUNO HABITUAL

EN EL DESAYUNO, PODEMOS TOMAR LA LECHE CON AZÚCAR, CON UN POCO DE TÉ, CON CACAO O CON YERBA MATE. PODEMOS UNTAR EL PAN O LAS GALLETITAS CON MANTECA Y MERMELADA O CON MIEL. ES IMPORTANTE AGREGAR UN VASO DE JUGO O UNA FRUTA.

## Otros desayunos saludables



1 vaso de leche espesada o hervida con 2 cucharadas de sémola y 2 cucharaditas de azúcar.



1 taza de arroz con leche.



1 vaso de leche con 3 cucharadas de avena instantánea y 2 cucharaditas de azúcar.



1 taza de chuño (leche fría espesada con fécula de maíz) o 1 taza de mazamorra con leche.



1 vaso de yogur con 4 chipá o dos pancitos o un trozo de bizcochuelo.



Té o mate cocido con media taza de leche, un pancito y una porción (tamaño cajita de fósforos) de queso y dulce (de batata o membrillo).



Té o mate cocido con media taza de leche y 1 sándwich de queso de máquina (3 fetas).

Para los días de verano, yo reemplazo una taza de café con leche por un vaso de licuado.

1. Coloquen un vaso de leche en la licuadora
2. Agreguen la fruta que te guste: banana, frutilla, manzana, durazno. Aprieten el botón de la licuadora. ¡Cuidado! Hay que poner antes la tapa.
3. Sirvan el licuado y agréguele una taza de copos de cereales.

¡También se puede sin licuadora! Pisando la fruta, mezclándola con leche y batiéndola con un tenedor.

En cualquiera de estos casos conviene añadir también una fruta fresca de estación.



¿Sabían que hay un modo saludable de hacer las compras?

# APRENDEMOS A COMPRAR

¿Alguna vez fueron a hacer las compras?

¿Qué pasaría si en la bolsa o en el carrito ponemos primero la leche y los productos congelados y tardamos dos horas en llegar a casa? La próxima vez que vayan con un adulto al supermercado, a la feria, o a los negocios del barrio, fíjense si las compras se hacen en este orden. A la vuelta, si es necesario, pueden escribir una lista de recomendaciones para hacer cambios.

PRODUCTOS  
QUE NO SE  
COMEN

PRODUCTOS  
ENVASADOS

FRUTAS Y  
VERDURAS

ALIMENTOS QUE  
NECESITAN FRÍO

CONGELADOS

Es importante hacer las compras siguiendo un orden, para que los alimentos se conserven en buen estado. Si en lugar de ir a un autoservicio, vamos a distintos negocios, siempre hay que ir al final de todo a los lugares donde compraremos las cosas refrigeradas.

# ¡NO OLVIDES LA LISTA NI LOS CUIDADOS!

NO COMPREN ALIMENTOS  
ENVASADOS SIN  
ETIQUETAS.

FÍJENSE QUE NO HAYA  
ANIMALES CERCA.

¡NO COMPREN  
LATAS HINCHADAS!

FÍJENSE QUE LOS  
LUGARES DONDE  
HAY ALIMENTOS  
ESTÉN LIMPIOS.

NO COMPREN ALIMENTOS  
CON ENVASES ROTOS,  
OXIDADOS O SUCIOS.

FÍJENSE QUE LAS FRUTAS Y  
VERDURAS SE ENCUENTREN  
BIEN SEPARADAS  
DEL PISO; ASÍ  
NO SE ENSUCIAN.



Al volver de las compras guarden pronto los alimentos en la heladera para conservarlos siempre fríos.

YO, YENDO A HACER UN MANDADITO  
EN LA MODALIDAD "DESPACITO PERO SEGURO".



# El futuro de las golosinas

Diario La Nación, 22 de noviembre de 2005.

## Sin problemas en el kiosco

Algunos científicos de la Universidad de La Plata están intentando que las golosinas sean más saludables. Para eso, han elaborado una especie de gelatina utilizando manzanas. Ese gel se puede usar para hacer golosinas muy ricas y más saludables, ya que están hechas con manzanas y contienen menos azúcar. Algunas industrias ya quieren fabricarlas cubriéndolas con chocolate. Se recomiendan para los niños y los deportistas. Los mismos científicos fabricaron también el "supermerengue", que se parece a una galletita. Se hace con huevo y un derivado de la leche. Ahora están intentando también elaborar golosinas a base de maíz.



¿Qué golosinas comeremos en el futuro?

1 Consigan manzanas rojas, verdes y amarillas.

2 Pélenlas y comparen las distintas cáscaras.

3 Prueben cada una y expliquen las diferencias (acidez, cantidad de jugo, textura de la pulpa).

Manzana roja

Manzana verde

Manzana amarilla

Acidez

Textura de la pulpa

Cantidad de jugo

4 ¿Cuál es tu manzana preferida? ¿Por qué?

1 Consigan por lo menos dos de los siguientes alimentos: tarta de manzana; manzana rallada con miel, jugo de manzana, manzanas en compota o mermelada de manzana.

2 Prueben un poco de cada preparación. ¿Qué diferencias hay en los sabores? ¿Se imaginan cómo fueron elaboradas?

3 Comparen los sabores de las manzanas frescas con los de las elaboradas ¿Cuál les gusta más? ¿Por qué?

### Érase una viejecita

Érase una viejecita sin nada que comer, sino carnes, frutas, dulces, tortas, huevos, pan y pez.

Bebía caldo, chocolate, leche, vino, té y café, y la pobre no encontraba qué comer ni qué beber. (...)

Rafael Pombo



### Ensalada de frutas con mariposa

Para realizar este plato pueden pedirle a la maestra que los ayude a cortar las frutas.

#### Necesitan

- 1 banana
- 1 anillo de ananá
- Varias pasas de uva
- 1 frutilla
- Yogur
- 1 plato



Corten al medio un anillo de ananá, usen las mitades como alas y la banana como el cuerpo.



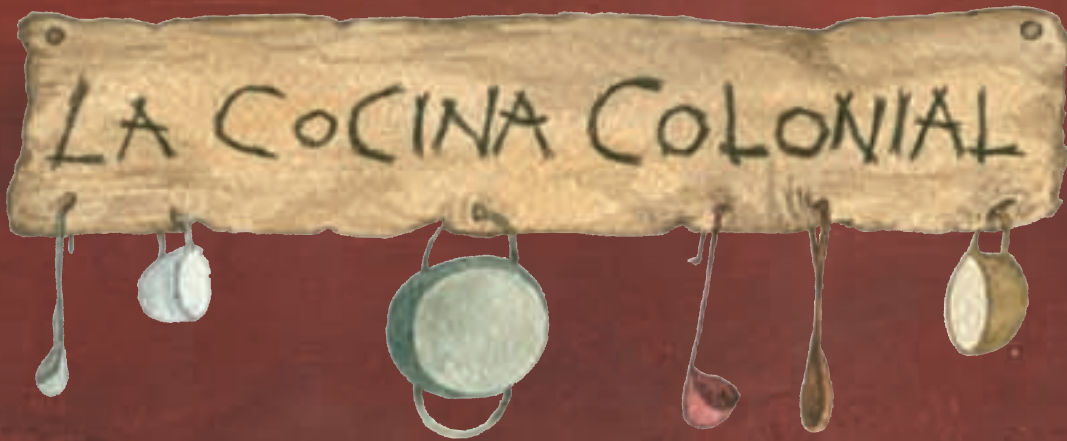
Rellenen cada ala con yogur.



Coloquen algunas pasas de uva en cada ala.



Terminen usando las tiras de frutilla como antenas.



¿Alguna vez se preguntaron cómo se comía en la época colonial?

La mayoría de las personas comían con las manos o con cucharas. Casi no había tenedores. No todos tenían cuchillos. Se usaban uno o dos vasos que se compartían. Algunos vasos eran cuernos de animales.

En muchas familias el padre se sentaba en la cabecera de la mesa. La mujer y los hijos no tenían una silla para cada uno. Se sentaban en un único banco largo.

En otras casas no había mesas y todos comían sentados en el suelo. A veces los gauchos cocinaban y comían al aire libre.



Como no había cocinas el fuego o fogón se hacía en el piso. Se usaban ollas de tres patas para hacer guisos y pucheros. Las carnes se hervían o se asaban a las brasas.

También se solía asar el animal poniéndolo en forma vertical al fuego, una costumbre que se sigue usando en el campo.



Sólo las familias muy adineradas tenían en su casa un ambiente llamado cocina.

# ¿Cómo se compraban los alimentos en la época colonial?



LECHERA



PASTELERO



CARNICERO



VENDEDOR DE PESCADO

## La Pulpería

En las pulperías las personas se reunían. Se sentaban en el piso o en cajones. En la pulpería también se compraban alimentos. Se vendían velas, chorizos, charqui (carne salada) aceite y vino.



El restaurador de este cuadro pintó algunas cosas que no existían en los tiempos de la pulperías, ¿se animan a encontrarlas?

# ¿Cómo hacer mazamorra?

## INGREDIENTES

- 1 taza y media de maíz blanco pisado o partido
- 2 tazas de leche
- 6 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de miel
- 4 tazas de agua

## PASO A PASO

1. En una cacerola sumerjan el maíz pisado en agua y déjelo toda una noche.
2. Al otro día coloquen esa cacerola a fuego lento y cocínela durante una hora. Pidan ayuda a una persona mayor.
3. Agréguele la leche y el azúcar.
4. Revuelvan con cuchara de madera durante media hora más.
5. Dejen que se enfríe y agréguele, mientras revuelven, una cucharada de miel.

## ¿Cómo usa nuestro cuerpo la mazamorra?

Si nos comemos una porción de mazamorra tendremos mucha energía para movernos y realizar todo tipo de actividades, como por ejemplo, correr, pensar, jugar...

Esta comida nos proporciona también una pequeña cantidad de materiales que sirven para crecer.

Por ejemplo, la leche de la mazamorra ayuda a que crezcan nuestros huesos y nuestros músculos se desarrollen.

Recuerden que deben lavarse bien las manos antes de preparar cualquier comida. También deben usar utensilios limpios.

En la época colonial, la mazamorra era un alimento muy común. Las mazamorreras eran vendedoras ambulantes que recorrían las calles de las ciudades. Vendían la mazamorra en pequeños jarros de lata. Mientras las mazamorreras caminaban, cantando su pregón, le leche se sacudía. ¡Parece que esto le daba a la mazamorra un sabor riquísimo!

Mazamorra dorada,  
para la niña mimada,  
mazamorra caliente,  
para la abuela sin dientes.



#### NO TODOS LO DECIMOS IGUAL

La mazamorra ya existía antes de que llegaran los españoles. Los pueblos originarios la llamaban "Motalsa" o "Ishkupcha". Al parecer, proviene de la cultura quechua.

En muchos lugares de Latinoamérica se dice "mazamorra", pero en Salta se la llama api. En Corrientes y Misiones la llaman caguiyi.

#### No todas las mazamoras son iguales

Esta pasta de maíz llamada mazamorra, api, motalsa o caguiyi, tiene muchas recetas diferentes. En distintas provincias argentinas le suelen agregar o sacar ingredientes:

- Algunos le ponen sal.
- Otros le agregan canela, como al arroz con leche.
- Otros no le agregan miel. Entonces la mazamorra es menos dulce.

Incluso en algunas provincias el api no se hace con maíz sino con zapallo. Api significa que algo se tritura, se ablanda y se espesa.

# Los caminos del maíz

¡Mmmm! ¿A quién no le gusta un choclo calentito para morder? En la Argentina comemos mucho choclo: solito, con manteca y sal; en tartas, en humita, en forma de tamal, en ensalada.... Los choclos son los frutos del maíz, una planta que se conoce hace muchísimos años y es muy importante en América latina. Con el maíz también se hace polenta, aceite, almidón...

## La ruta de la verdulería



- Los choclos se retiran de la planta.



- Los choclos se envasan para ser transportados



- Los choclos se venden en la verdulería



# La ruta de la industria

¿Sabías que los mayas creían que el hombre había nacido del maíz? ¡Imaginate qué importante sería para ese pueblo este alimento! ¿Conocés otras leyendas sobre el maíz?

- Los choclos se retiran de la planta y siguen una ruta distinta.



- En la planta industrial, los choclos se seleccionan. Algunos se usan y otros no.



Flores

Fruto o Choclo

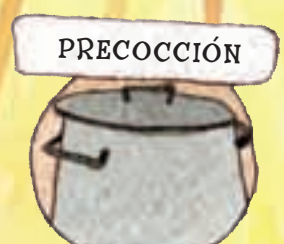
Raíz



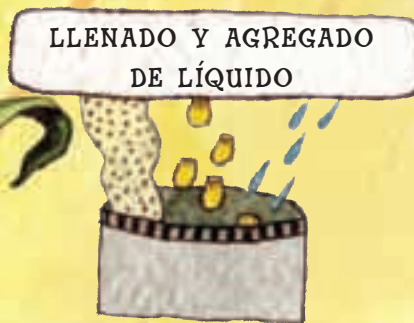
- En la planta procesadora los choclos se lavan.



- Los granos son separados del resto del choclo.



- Los granos de maíz se cocinan rápidamente.



- Los granos de maíz son enlatados. Se les agrega agua y sal.



- Las latas se cierran bien y se calientan a temperaturas muy altas.



- Las latas de choclo llegan a los mercados con información para el consumidor.



# La ruta del maíz como materia prima de otros alimentos



- Los choclos se retiran de la planta y siguen una ruta distinta.



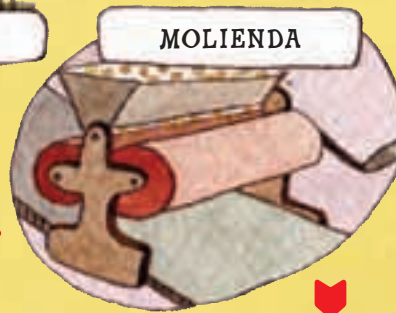
- Cada choclo se desgrana.



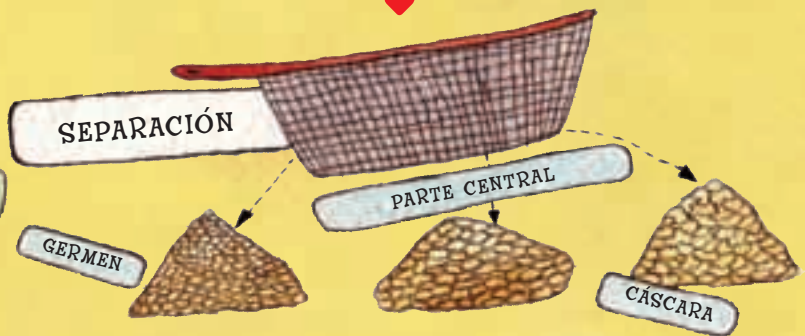
- Los granos de maíz se guardan en los silos.



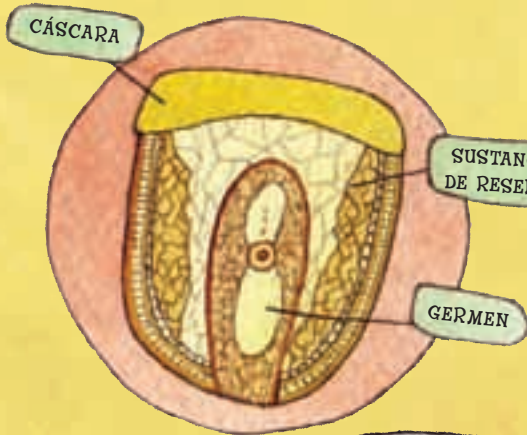
- Los granos son lavados.



- Los granos se muelen en una máquina.



- Los granos molidos se filtran para separar las distintas partes.



¿Sabías que del grano de maíz se obtienen tantos productos diferentes?



Luego de atravesar distintos procesos y cambios, obtenemos de los granos de maíz otros productos.

# La escuela enseña hábitos saludables

En algunas escuelas los docentes quieren ayudar a sus alumnos a estar más sanos. ¿Cómo? Enseñando a comer mejor y a aprovechar los recreos para moverse.

En la Escuela N° 267 de Bariloche, provincia de Río Negro, el profesor de gimnasia, Cristian Pozzi tuvo una gran idea: armó en el patio distintos sectores de juegos, como el sector de saltos (donde se salta a la soga y con elásticos) el sector de rayuela o el sector de ping-pong, sector de carreras, y otros. ¡Ahora todos los chicos se mueven mucho en los recreos!

[www.efydep.com.ar/proyectos/recreo\\_mvto.htm](http://www.efydep.com.ar/proyectos/recreo_mvto.htm)  
(adaptación).



Recreos saludables

Para vivir con estilo... saludable

## Córdoba transforma los kioscos de las escuelas

Clarín, 19 de noviembre de 2006 (adaptación)

Los kioscos de las escuelas municipales de la provincia de Córdoba son distintos a los de otras escuelas. Allí los niños pueden comprar frutas, barras de cereales y yogures en vez de golosinas. Los productores de la zona aportan las frutas para que los chicos también las coman en la escuela.



### Mis ideas

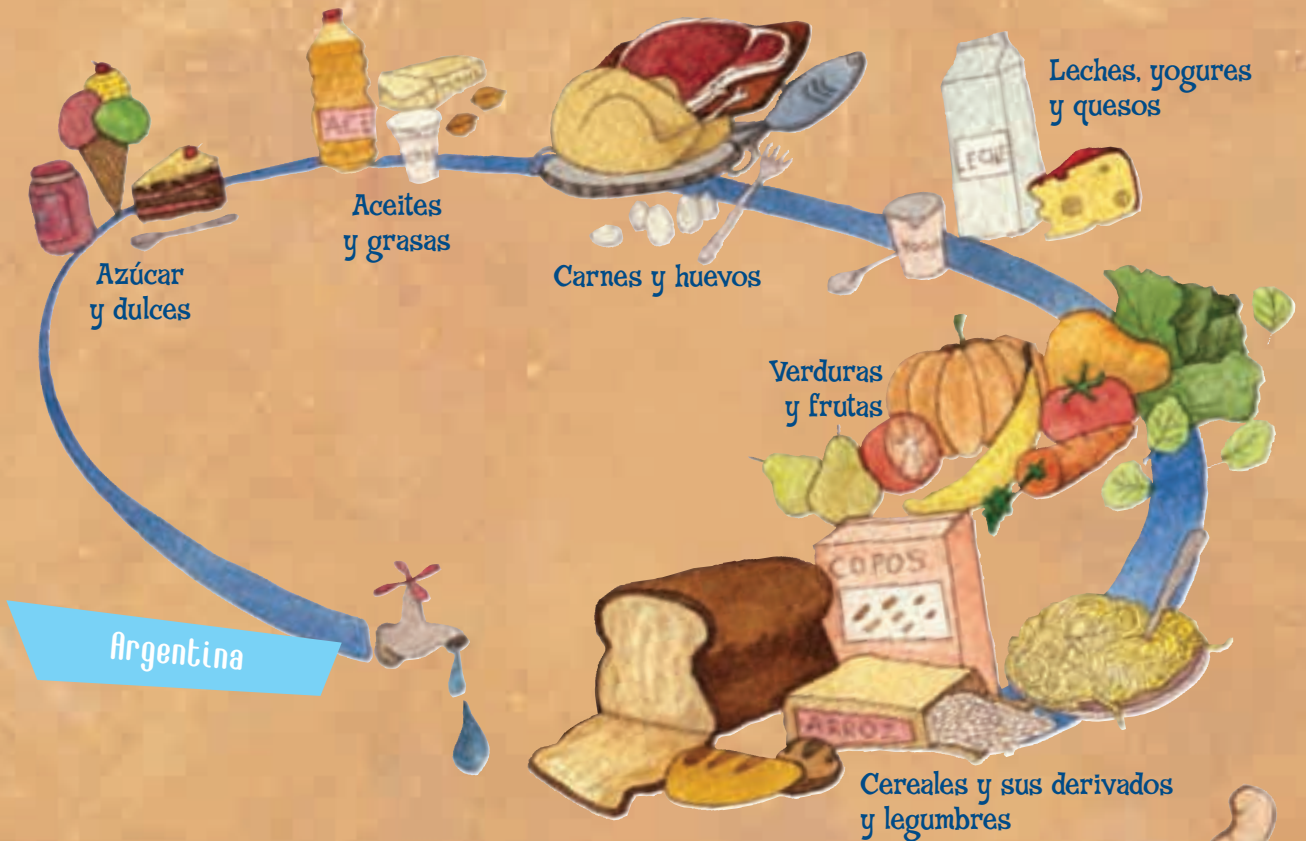
¿Qué se hace en los recreos de tu colegio? ¿Qué se come?  
¿Qué opinás sobre los recreos de estas escuelas? ¿Te gustarían para tu colegio? ¿Por qué?

La actividad física ayuda a mantener la salud. Además, los nutricionistas argentinos nos recomiendan comer frutas frescas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras) y semillas (sésamo, girasol) en vez de golosinas y dulces.



# Gráfica de la alimentación saludable

Cada país le da a su población algunas recomendaciones sobre alimentación. En la Argentina se ha elaborado la gráfica de la alimentación saludable, que nos orienta sobre qué grupos de alimentos consumir y en qué proporción.



El agua está presente en todo el gráfico. Al beber líquidos y comer alimentos, el agua entra a nuestro cuerpo.

Este gráfico muestra seis grupos de alimentos distintos. Algunos están más grandes que otros porque así nos indica cuáles de esos alimentos conviene comer en mayor proporción. Por ejemplo, podemos comer mayor proporción de panes, pastas, cereales y legumbres y también de frutas y verduras.

La leche, queso y yogur son importantísimos aunque se deberían comer en menor proporción que los grupos anteriores. Lo mismo sucede con las carnes y huevos. Los alimentos grasos como aceites, cremas y manteca deberían comerse en muy poca proporción. Esto mismo se debería aplicar para las golosinas y dulces.

## ¡Atención!

La gráfica nos muestra que es bueno comer de todo, pero que tenemos que prestar atención a la cantidad de alimentos de cada grupo.

# El juego de los parecidos y las diferencias

Nuestro país ha elaborado la gráfica de la alimentación saludable, que tiene forma de óvalo. Otros países elaboraron gráficos distintos. Por ejemplo, en los Estados Unidos se graficó una pirámide y en Guatemala, una olla.

- **Comparen la gráfica de la alimentación saludable con alguno de los otros gráficos.**
- \* **Busquen en qué se parecen y en qué se diferencian, teniendo en cuenta los alimentos que recomiendan en cada grupo.**

## El almuerzo desequilibrado

Miren en la ilustración lo que comió una persona en un asado.



Este almuerzo está desequilibrado porque tiene mucha cantidad de carnes, grasas y dulces. ¿Qué grupos de alimentos le faltan?

¿Y si lo cambiamos por uno más saludable? Consideren la información de la gráfica de la alimentación saludable. Ayúdense con estas pistas:

1 Sería bueno reducir la cantidad de algunas preparaciones. ¿Cuáles?

2 Sería bueno agregar algunos alimentos a esta comida. ¿Cuáles?

3 Sería bueno reemplazar algún alimento por otro. ¿Cuál y por qué?



Guatemala



# ¿Cómo desayunan en

En la Argentina es muy común desayunar café con leche acompañado de pan o tostadas. También se toman unos ricos mates con galletas o bizcochos.



## Inglaterra

Preferen el té antes que el café con leche. El desayuno de los ingleses suele ser bastante "pesado" pues comen huevos fritos arriba de una tostada. También les suelen agregar jamón, panceta y salchichas.



## México

Los mexicanos que desayunan fuerte comen huevos acompañados con "frijoles" (porotos), "chiles" (ajíes) y las famosas "tortillas mexicanas", que se hacen con harina de maíz o de trigo. Otros mexicanos desayunan rápido con "atole" (bebida a base de maíz).



## Venezuela

La mayoría consume café con leche y "arepas" rellenas con manteca, queso y jamón o carne.

Las arepas son una especie de panes aplastados y circulares. Están hechos a base de harina de maíz.

# otros países?

Pero no ocurre lo mismo en todas partes.  
Anímense a buscar otros desayunos que  
no estén en estas páginas.



## Alemania

El bavernfruhstuck o “desayuno del campesino”  
es el más antiguo. Se compone de papa cocida con  
huevos, panceta y cebollas fritas en manteca.




## China y Japón

Suelen desayunar una porción de arroz con vegetales  
y salsa de soja. Además lo acompaña con “miso”,  
un caldo realizado a base de porotos de soja  
y cereales.



# La Piedra



Un día,  
un forastero llamó a  
la puerta de una casa, en  
un pequeño pueblecito. La señora  
de la casa salió a la puerta y el extraño  
le preguntó si podía convidarle algo que  
comer, ya que llevaba mucho tiempo caminando  
y estaba agotado.

—Lo siento, pero no tengo nada en casa ahora  
—contestó la señora, a punto de volver a cerrar la puerta.

El forastero sonrió: —Oh, no se preocupe —dijo sacando del  
bolsillo una piedra ovalada y gris y mostrándola con su mano abierta.  
—Yo tengo una piedra de hacer sopa. Si usted me permite echarla dentro  
de una gran olla de agua hirviendo, podré hacer la más exquisita sopa.

La señora abrió grandes los ojos. ¡Por nada del mundo iba a perderse esa  
magia! Y entonces, hizo pasar al extraño y puso la olla al fuego. Mientras, corrió a  
contarle la novedad a sus vecinas. Cuando el agua empezaba a hervir, todo el  
vecindario estaba en la sala de la señora, esperando el prodigio.

El forastero miró como burbujeaba el agua dentro de la olla, con unos globos grandes  
que estallaban sobre la superficie. Entonces, con muchísimo cuidado, dejó caer la piedra  
que sostenía con delicadeza en su mano derecha. Y revolvió.

A los pocos minutos, en medio del silencio de toda la concurrencia, llenó un cucharón  
de sopa, lo sopló para enfriarlo, y se lo bebió.

—Mmmmm, ¡exquisita! —comentó. Y luego miró pensativo el fondo de la olla.  
—¡Lo único que necesita son unas cuantas papas!

—Yo tengo unas papas en mi cocina —gritó una mujer y corrió a buscarlas.  
Enseguida volvió a entrar a la casa, con una fuente llena de papas peladas, que el  
hombre de la piedra dejó caer dentro de la sopa. Y entonces, volvió a probar.

—¡Excelente...! ¡Qué bien le vendrían unas cuantas verduras!  
—Yo puedo traer... —exclamó otra vecina, y en pocos minutos agregó un manojito  
de apio, un poco de perejil y unas zanahorias muy tiernas.

# de hacer sopa

## Relato tradicional

—Esto está tan bueno que con un poco de carne haríamos un puchero perfecto para todos —comentó relamiéndose el hombre de la piedra.

Una mujer salió entonces zumbando y agregó a la sopa un trozo de carne. De pronto, la señora de la casa comentó:

—Recordé que tengo unas cebollas y unos choclos en la alacena. ¡Los agregaré! —y también los puso en la sopa.

El forastero revolvió la gran olla que seguía burbujeando. Aspiraba el aroma y sonreía. Al final, lo probó por última vez, poniendo los ojos en blanco de gusto:

—¡Perfecto, perfecto! ¡La sopa de piedra está lista!  
¡Platos para todo el mundo!

Todo el mundo corrió a sus casas a buscar platos y vasos. Algunos agregaron espontáneamente pan y frutas. Luego, armaron una gran mesa en el patio de la casa, bajo los árboles, y todo el pueblo se sentó a disfrutar de la comida.

Alrededor de ellos, el extraño se movía rápidamente, repartiendo abundantes raciones de su increíble sopa. Todos se sentían extrañamente felices mientras reían, charlaban y compartían su comida por primera vez desde que vivían en el pueblo. En medio de la alegría, el forastero se escabulló sin que nadie lo notara, dejando en el fondo de la olla la piedra ovalada y gris para que ellos pudieran hacer sopa para todos cada vez que quisieran.

## PAGINAS WEB

### Cuentos de la huerta

<http://es.geocities.com/cuentosdelahuerta/>

Esta página Web, tiene cuentos, adivinanzas, trabalenguas y minicuentos relacionados con los alimentos.

### Hola chicos

<http://www.holachicos.com/6a9/Cocina/index.html>

En esta página encontrarán recetas sencillas enviadas por chicos de su edad.

## LIBROS

### *Pequeños cocineros de Cecilia Fassardi, Editorial Albatros, 2005.*

En este libro cada receta parte de los utensilios y los ingredientes necesarios continuando con el paso a paso. Además, tiene recomendaciones para una buena alimentación y los mejores consejos para todo buen cocinerito.

### *Cocina para chicos de Martiniano Molina, Sudamericana, 2006.*

Este libro fue pensado para los chicos que disfrutan cocinando pero también para los que ya tienen un poco de práctica en la cocina.

Martiniano Molina propone recetas fáciles y sabrosas para que los niños puedan realizar solos o con ayuda de un mayor.

Nos encontramos en la próxima *Comidaventuras*.





Esta revista forma parte del conjunto de materiales didácticos elaborados en el marco del proyecto TCP/ARG/3101 (T) "Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas de educación general básica / primaria" realizado en forma conjunta por el Ministerio de Educación de la Nación, con la cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Apoyo técnico consultivo:

