# **MENÚS BÁSICOS COMEDOR ETIOPÍA**

La MCSPA ofrece en la guardería y comedores sociales a los niños y niñas que asisten dos comidas al día, algo inusual entre la población infantil, debido a la carestía de alimentos y la extrema pobreza en la que sobreviven las familias.

Socioculturalmente y por motivos, puramente de supervivencia, en las familias los primeros en comer son los hombres adultos y los niños en edad de trabajar, luego la madre y las niñas.

**DESAYUNO**

150ml de leche. 42kcal/100ml

80 g de pan de harina de trigo. 265kcal/100g**. Total= 375kcal**

**Un grupo de niños sentados en una mesa

Descripción generada automáticamente con confianza bajaImagen que contiene verde, tabla, juguete, pequeño

Descripción generada automáticamente**

Un grupo de gente en un campo de juego

Descripción generada automáticamente

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energía (kcal) | 292 | **Minerales** |  | **Vitaminas** |  |
| Proteína (g) | 11,2 | Calcio (mg) | 231 | Vitamina B1 (mg) | 0,13 |
| Hidratos de C (g) | 44,7 | Hierro (mg) | 1,4 | Vitamina B2 (mg) | 0,33 |
| H.C. Sencillos (g) | 10,9 | Yodo (mg) | 17,3 | Eq. Niacina (mg) | 3,5 |
| Fibra dietética (g) | 2,8 | Magnesio (mg) | 37,5 | Vitamina B6 (mg) | 0,11 |
| Grasa total (g) | 7 | Zinc (mg) | 1,1 | Acido Fólico (µg) | 26,7 |
| AGS (g) | 3,8 | Selenio (mg) | 24,5 | Vitamina B12 (µg) | 0.45 |
| AGM (g) | 1,9 | Sodio (mg) | 411 | Vitamina C (mg) | 2,1 |
| AGP (g) | 0,47 | Potasio (mg) | 324 | Retinol (µg) | 62 |
| AGP/AGS | 0,12 | Fósforo (mg) | 211 | Carotenos (µg) | 43,6 |
| [AGP+AGM]/AGS | 0,62 | Flúor (mg) | 64,7 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 69,3 |
| Colesterol (mg) | 21 | Cobre | 0.17 | Ac. Pantoténico (mg) | 0,77 |
| Agua (g) | 164 | Níquel | 12.2 | Biotina (µg) | 6,1 |
| Alcohol (g) | 0 | Cloro | 513 | Vitamina D (µg) | 0,045 |
|  |  | Flúor | 64.7 | Vitamina E (mg) | 0,15 |
|  |  | Manganeso | 0,4 |  |  |
|  |  | cromo | 8.2 |  |  |

1-HABAS ESTOFADAS CON PATATA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES para 50 niños y niñas

* 25 litros de agua, (aproximadamente ½ l por porción): 500 ml
* Aceite 500ml🡪4500kcal: 10 ml
* Cebollas 1,5kg🡪705kcal: 30 g
* Patatas 2,5kg🡪2150kcal: 50 g **Por ración=445kcal**
* Zanahorias 1,5kg🡪1050kcal: 30 g
* Acelgas 12 manojos🡪1584kcal: 25 g
* Habas 4 kg🡪12280kcal: 80 g
* Sal: 5 g

PREPARACIÓN

1. Pelar y lavar las cebollas, las patatas y las zanahorias y trocear
2. Poner a calentar el aceite
3. Sofreír la cebolla y a continuación rehogar las patatas, las zanahorias y por último las acelgas
4. Añadir el agua y esperar a que hierva
5. Añadir las habas limpias de polvo y paja y remover
6. Cocer durante 45-60 min

* Las habas que se usan son de la zona y suelen estar muy duras, por lo que hay que ir comprobando la cocción para que se sirvan cocidas.
* A los niños y niñas les encantan y las devoran en pocos minutos

Calorías por 100g

Acelgas= 33Kcal, cebolla=47Kcal, habas=307Kcal, patatas=86Kcal, zanahoria=42, aceite=900Kcal.

Total, por ración= 445kcal/niñ@ comida de medio día

Requerimientos recomendados en occidente niñ@s de 4-6 años= 90kcal/kg-peso/día

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feedingUn grupo de niños sentados en una mesa

Descripción generada automáticamente con confianza mediaPersonas preparando comida en una mesa azul

Descripción generada automáticamenteUn grupo de personas sentadas en el pasto

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energía (kcal) | 161 | **Minerales** |  | **Vitaminas** |  |
| Proteína (g) | 3,7 | Calcio (mg) | 48,5 | Vitamina B1 (mg) | 0,14 |
| Hidratos de C (g) | 11,5 | Hierro (mg) | 1,7 | Vitamina B2 (mg) | 0,083 |
| H.C. Sencillos (g) | 3,9 | Yodo (mg) | 17,2 | Eq. Niacina (mg) | 2,6 |
| Fibra dietética (g) | 3,9 | Magnesio (mg) | 52,7 | Vitamina B6 (mg) | 0,24 |
| Grasa total (g) | 10,3 | Zinc (mg) | 0,58 | Acido Fólico (µg) | 89 |
| AGS (g) | 1,5 | Selenio (mg) | 2 | Vitamina B12 (µg) | 0 |
| AGM (g) | 7,3 | Sodio (mg) | 1999 | Vitamina C (mg) | 22,2 |
| AGP (g) | 0,95 | Potasio (mg) | 446 | Retinol (µg) | 0 |
| AGP/AGS | 0,63 | Fósforo (mg) | 78,7 | Carotenos (µg) | 2579 |
| [AGP+AGM]/AGS | 5,5 | Flúor (mg) | 10,9 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 436 |
| Colesterol (mg) | 0 | Cobre | 0.11 | Ac. Pantoténico (mg) | 0,33 |
| Agua (g) | 128 | Níquel | 5.7 | Biotina (µg) | 2,4 |
| Alcohol (g) | 0 | Cloro | 3036 | Vitamina D (µg) | 0 |
|  |  | Flúor | 10.9 | Vitamina E (mg) | 0,95 |
|  |  | Manganeso | 0.3 |  |  |
|  |  | Cromo | 5.9 |  |  |

2-ARROZ CON REMOLACHA

INGREDIENTES para 50 niños y niñas

* 10 litros de agua, (el doble de agua que kilos de arroz)
* Arroz 5kg de arroz🡪17700kcal: 100 g
* Remolacha 4kg🡪1600kcal: 80 g **Total 386kcal/ración**
* **Sal: 5g**

PREPARACIÓN

1-Pelar y lavar la remolacha y trocear

2-Poner a hervir el agua,

3-Cuando hierve el agua Añadir la remolacha y a continuación el arroz

4-Cocer durante 20 min

* La remolacha tiene un sabor dulzón y agrada mucho a los niños y se comen primero la remolacha, luego el arroz
* El arroz, que es alimento más calórico, se les da el día después de las habas y el día antes de las lentejas.

Calorías por 100g

Arroz🡪354kcal

Remolacha 🡪40kcal

Total, por ración= 386kcal/niñ@ comida de medio día

Requerimientos recomendados en occidente niñ@s de 4-6 años= 90kcal/kg-peso/día

Estufa de metal

Descripción generada automáticamente con confianza bajaImagen que contiene interior, persona, tabla, cocina

Descripción generada automáticamente

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energía (kcal) | 394 | **Minerales** |  | **Vitaminas** |  |
| Proteína (g) | 7,7 | Calcio (mg) | 26,3 | Vitamina B1 (mg) | 0,064 |
| Hidratos de C (g) | 87 | Hierro (mg) | 1,4 | Vitamina B2 (mg) | 0,067 |
| H.C. Sencillos (g) | 5,5 | Yodo (mg) | 16,5 | Eq. Niacina (mg) | 5,1 |
| Fibra dietética (g) | 3,1 | Magnesio (mg) | 58,9 | Vitamina B6 (mg) | 0,23 |
| Grasa total (g) | 0,96 | Zinc (mg) | 1,7 | Acido Fólico (µg) | 73,1 |
| AGS (g) | 0,2 | Selenio (mg) | 7,4 | Vitamina B12 (µg) | 0 |
| AGM (g) | 0,24 | Sodio (mg) | 1984 | Vitamina C (mg) | 6,4 |
| AGP (g) | 0,36 | Potasio (mg) | 369 | Retinol (µg) | 0 |
| AGP/AGS | 1,8 | Fósforo (mg) | 179 | Carotenos (µg) | 7 |
| [AGP+AGM]/AGS | 3 | Flúor (mg) | 57,7 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 1,2 |
| Colesterol (mg) | 0 | Cobre | 0.26 | Ac. Pantoténico (mg) | 0,71 |
| Agua (g) | 65,3 | Níquel | 17 | Biotina (µg) | 3 |
| Alcohol (g) | 0 | Cloro | 3057 | Vitamina D (µg) | 0 |
|  |  | Flúor | 57.7 | Vitamina E (mg) | 0,11 |
|  |  | Manganeso | 1.4 |  |  |
|  |  | Cromo | 3.8 |  |  |

3-LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA, ACELGAS Y ZANAHORIA

INGREDIENTES para 50 niños y niñas

* 25 litros de agua, (aproximadamente ½ l por porción):
* Aceite 500ml🡪4500kcal: 10 g
* Cebollas 1,5kg🡪705kcal: 30 g
* Patatas 2,5kg🡪2150kcal : 50 g **Por ración=468kcal**
* Zanahorias 1,5kg🡪1050kcal: 30 g
* Acelgas 12 manojos🡪1584kcal: 25 g
* Lentejas 4 kg🡪13440kcal: 80 g
* Sal: 5g

PREPARACIÓN

1. Pelar y lavar las cebollas, las patatas y las zanahorias y trocear
2. Poner a calentar el aceite
3. Sofreír la cebolla y a continuación rehogar las patatas, las zanahorias y por último las acelgas
4. Añadir el agua y esperar a que hierva
5. Añadir las lentejas limpias de polvo y paja y remover
6. Cocer durante 45 min

* Las lentejas de la zona son rojizas y muy pequeñas, parecidas a las pardinas
* Los hermanos mayores se comen rápidamente su plato para comer en el plato del hermano menor.

Calorías por 100g

Acelgas= 33Kcal, cebolla=47Kcal, Lentejas=336Kcal, patatas=86Kcal, zanahoria=42, aceite=900Kcal.

Total, por ración= 468kcal/niñ@ comida de medio día

Requerimientos recomendados en occidente niñ@s de 4-6 años= 90kcal/kg-peso/día

Un plato de sopa

Descripción generada automáticamenteImagen que contiene persona, interior, niño, joven

Descripción generada automáticamentehttps://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

Personas preparando comida en una mesa

Descripción generada automáticamente

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energía (kcal) | 389 | **Minerales** |  | **Vitaminas** |  |
| Proteína (g) | 20,5 | Calcio (mg) | 97,2 | Vitamina B1 (mg) | 0,45 |
| Hidratos de C (g) | 42,6 | Hierro (mg) | 7,7 | Vitamina B2 (mg) | 0,23 |
| H.C. Sencillos (g) | 4,6 | Yodo (mg) | 17,2 | Eq. Niacina (mg) | 6,6 |
| Fibra dietética (g) | 15,9 | Magnesio (mg) | 147 | Vitamina B6 (mg) | 0,78 |
| Grasa total (g) | 11,6 | Zinc (mg) | 2,8 | Acido Fólico (µg) | 177 |
| AGS (g) | 1,7 | Selenio (mg) | 9,5 | Vitamina B12 (µg) |  |
| AGM (g) | 7,6 | Sodio (mg) | 2013 | Vitamina C (mg) | 17,3 |
| AGP (g) | 1,6 | Potasio (mg) | 1048 | Retinol (µg) | 0 |
| AGP/AGS | 0,94 | Fósforo (mg) | 376 | Carotenos (µg) | 2627 |
| [AGP+AGM]/AGS | 5,4 | Flúor (mg) | 31,7 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 438 |
| Colesterol (mg) | 0 | Cobre | 0.68 | Ac. Pantoténico (mg) | 1,6 |
| Agua (g) | 113 | Níquel | 248 | Biotina (µg) | 2,4 |
| Alcohol (g) | 0 | Cloro | 3103 | Vitamina D (µg) | 0 |
|  |  | Flúor | 31.7 | Vitamina E (mg) | 2,2 |
|  |  | Manganeso | 1.4 |  |  |
|  |  | Cromo | 9.9 |  |  |

4-POTAGE DE GARBANZOS CON PATATA, ACELGAS Y ZANAHORIA

INGREDIENTES para 50 niños y niñas

* 25 litros de agua, (aproximadamente ½ l por porción)
* Aceite 500ml🡪4500kcal: 10 g
* Cebollas 1,5kg🡪705kcal: 30 g
* Patatas 2,5kg🡪2150kcal: 50 **Por ración=472kcal**
* Zanahorias 1,5kg🡪1050kcal: 30 g
* Acelgas 12 manojos🡪1584kcal: 25g
* Garbanzos 4 kg🡪13640kcal: 80 g
* Sal: 5g

PREPARACIÓN

1. Pelar y lavar las cebollas, las patatas y las zanahorias y trocear
2. Poner a calentar el aceite
3. Sofreír la cebolla y a continuación rehogar las patatas, las zanahorias y por último las acelgas
4. Añadir el agua y esperar a que hierva
5. Añadir los garbanzos limpios de polvo y paja y remover
6. Cocer durante 45-60 min

* Los garbanzos de la zona son similares a las habas, muy pequeños y deshidratados, por lo que hay que ir probando si están suficientemente cocidos
* Este plato, en ocasiones muy contadas se les añades huevo, cuando hay.

Calorías por 100g

Acelgas= 33Kcal, cebolla=47Kcal, garbanzos=341Kcal, patatas=86Kcal, zanahoria=42, aceite=900Kcal.

Total, por ración= 472kcal/niñ@ comida de medio día

Requerimientos recomendados en occidente niñ@s de 4-6 años= 90kcal/kg-peso/día

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

Imagen que contiene exterior, edificio, sucio, área

Descripción generada automáticamente

Un plato de sopa

Descripción generada automáticamente

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energía (kcal) | 418 | **Minerales** |  | **Vitaminas** |  |
| Proteína (g) | 18,6 | Calcio (mg) | 156 | Vitamina B1 (mg) | 0,44 |
| Hidratos de C (g) | 45,6 | Hierro (mg) | 6,6 | Vitamina B2 (mg) | 0,16 |
| H.C. Sencillos (g) | 5,7 | Yodo (mg) | 17,2 | Eq. Niacina (mg) | 5 |
| Fibra dietética (g) | 14,7 | Magnesio (mg) | 141 | Vitamina B6 (mg) | 0,66 |
| Grasa total (g) | 14,6 | Zinc (mg) | 3 | Acido Fólico (µg) | 191 |
| AGS (g) | 1,8 | Selenio (mg) | 8,1 | Vitamina B12 (µg) |  |
| AGM (g) | 8,6 | Sodio (mg) | 2013 | Vitamina C (mg) | 17,8 |
| AGP (g) | 2,9 | Potasio (mg) | 1079 | Retinol (µg) | 0 |
| AGP/AGS | 1,6 | Fósforo (mg) | 313 | Carotenos (µg) | 2579 |
| [AGP+AGM]/AGS | 6,4 | Flúor (mg) | 10,9 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 456 |
| Colesterol (mg) | 0 | Cobre | 0.76 | Ac. Pantoténico (mg) | 1,3 |
| Agua (g) | 110 | Níquel | 134 | Biotina (µg) | 2,4 |
| Alcohol (g) | 0 | Cloro | 3100 | Vitamina D (µg) | 0 |
|  |  | Flúor | 10.9 | Vitamina E (mg) | 1,5 |
|  |  | Manganeso | 2.4 |  |  |
|  |  | Cromo | 9.9 |  |  |

2-PASTA CON REMOLACHA

INGREDIENTES para 50 niños y niñas

* 30 litros de agua, (Lo ideal es poner 1 litro de agua por 100g de pasta)
* Pasta 3kg 🡪1130kcal: 60 g
* Acelgas 6 manojos🡪792kcal: 25 g
* Remolacha 4kg🡪1600kcal: 80 g **Total 452kcal/ración**
* **Sal: 5 g**

PREPARACIÓN

1-Pelar y lavar la remolacha y trocear

2-Poner a hervir el agua, añadir la sal

3-Cuando hierve el agua Añadir la remolacha y a continuación la pasta

4-Cocer durante 8 min

* La remolacha tiene un sabor dulce que agrada mucho a los niños
* La pasta, es un alimento de lujo en Etiopía, se les da a los niños y niñas el último día de cole, los viernes, para festejar el fin de semana.

Calorías por 100g

Pasta🡪371kcal, remolacha 🡪40kcal, acelgas🡪41kcal

Total, por ración= 411kcal/niñ@ comida de medio día

Requerimientos recomendados **en occidente** niñ@s de 4-6 años= 90kcal/kg-peso/día

https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding

Un plato hondo con comida

Descripción generada automáticamente con confianza baja

**Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Energía (kcal) | 251 | **Minerales** |  | **Vitaminas** |  |
| Proteína (g) | 9,1 | Calcio (mg) | 48,4 | Vitamina B1 (mg) | 0,079 |
| Hidratos de C (g) | 48,9 | Hierro (mg) | 2,4 | Vitamina B2 (mg) | 0,074 |
| H.C. Sencillos (g) | 7,1 | Yodo (mg) | 14,8 | Eq. Niacina (mg) | 3,1 |
| Fibra dietética (g) | 4,9 | Magnesio (mg) | 59 | Vitamina B6 (mg) | 0,12 |
| Grasa total (g) | 1,1 | Zinc (mg) | 0,97 | Acido Fólico (µg) | 92,2 |
| AGS (g) | 0,15 | Selenio (mg) | 37,9 | Vitamina B12 (µg) |  |
| AGM (g) | 0,13 | Sodio (mg) | 74,3 | Vitamina C (mg) | 10,6 |
| AGP (g) | 0,44 | Potasio (mg) | 486 | Retinol (µg) | 0 |
| AGP/AGS | 2,9 | Fósforo (mg) | 128 | Carotenos (µg) | 306 |
| [AGP+AGM]/AGS | 3,8 | Flúor (mg) | 24,4 | Vit. A: Eq. Retinol (µg) | 51 |
| Colesterol (mg) | 0 | Cobre | 0.22 | Ac. Pantoténico (mg) | 0,38 |
| Agua (g) | 82 | Níquel | 7 | Biotina (µg) | Trazas |
| Alcohol (g) | 0 | Cloro | 52.5 | Vitamina D (µg) | 0 |
|  |  | Flúor | 24.4 | Vitamina E (mg) | 0,11 |
|  |  | Manganeso | 0.65 |  |  |
|  |  | Cromo | 1.8 |  |  |

Un grupo de niños sentados en una mesa

Descripción generada automáticamente con confianza baja