

ACTIVIDAD: BOLITAS ENERGÉTICAS

1. Objetivo

Aprender sobre seguridad alimentaria y nutrición mientras se prepara una receta fácil y rica en nutrientes.

2. Procedimiento

Después de atender la presentación sobre seguridad alimentaria y nutrición, se formarán grupos de 4 estudiantes. Cada grupo deberá responder las preguntas realizadas por el profesor/a con el fin de obtener los recursos necesarios para realizar la preparación de la receta. Cada pregunta corresponde a un ingrediente o más, o tiene la opción de intercambiar ingredientes con otro grupo. Al final todos los grupos deberán adquirir los

11. Mencione los tipos de microorganismos y sus efectos en los alimentos y el cuerpo.	Extra
12. ¿Cuáles son las alteraciones de la conducta alimentaria y sus características principales?	Extra

4. Receta

La sampa es un alimento energético altamente nutritivo tradicional del Tíbet que sólo necesita nueve ingredientes. Este alimento es usado en tiempos de crisis alimentaria y puede ser tomado con regularidad para limpiar el organismo y darles descanso a los órganos digestivos maltratados por nuestros hábitos alimenticios. Una bolita de este alimento representa la ración de una comida del día, y guardado herméticamente, puede durar tiempo indefinido.

a. Ingredientes

Los ingredientes suelen ser los siguientes, pero pueden ser sustituidos por otros similares como quinoa. Las proporciones de todos los granos, el maní natural y el plátano (sin cáscara) será de 1:1. La proporción de la miel con respecto a los granos será de 1:3. En caso de no contar con maíz seco, se puede usar maíz de palomitas o harina de maíz.

- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Maíz seco
- Lentejas
- Trigo seco
- Soja en grano
- Plátano verde
- Maní natural
- Miel

Fuente: De rutas por la naturaleza. (s.f.). *Sampa: antigua receta del Tíbet*.
<https://derutasporlanaturaleza.es/?p=1078>.

b. Preparación

- Tostar: tostar a fuego lento cada uno de los granos por separado y dejarlos enfriar. En el caso del maní, moler con el molinillo, pero procurando no molerlo demasiado porque se convertiría en mantequilla de maní; lo mejor es que quede en trozos más o menos grandes. En el caso del plátano, limpiar y cortar en rodajas y secar al sol o en horno (precalentar el horno a 180 °

- Moler: con la ayuda de un molinillo, moler por separado y poco a poco cada uno de los ingredientes ya tostados, hasta obtener la harina de cada uno.
- Mezclar: una vez molidos, mezclar