

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 ingredientes, ya sea por intercambio de ingredientes o respondiendo preguntas extra, y preparar la receta.

3. Preguntas para la actividad

PREGUNTA	INGREDIENTE
1. ¿Cuáles son las enfermedades relacionadas con la alimentación? Mencione una en cada categoría.	Garbanzos
2. ¿Qué es la seguridad alimentaria familiar?	Frijoles rojos
3. Realice un esquema de las medidas para prevenir intoxicaciones alimentarias.	Maíz seco
4. ¿De que dependen las necesidades nutricionales?	Lentejas
5. Menciona 3 medidas o guías alimentarias saludables.	Trigo seco
6. ¿Cuáles son las necesidades nutricionales y sus características principales?	Soja en grano
7. Mencione tres enfermedades de transmisión alimentaria.	Plátano verde
8. ¿Qué es un alimento contaminado? Defina sus divisiones.	Maní natural
9. Realice un esquema de la pirámide alimentaria y clasifique los siguientes alimentos/actividades en ella: maíz, trucha, cebolla, manzana, queso, yuca, futbol, papa, banana, limón, ajo, aceite de girasol, huevos, gaseosa, agua, baloncesto, papas fritas, jamón.	Miel
10. ¿Qué necesitan los microorganismos para multiplicarse?	Extra

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 ° C durante 10 minutos y hornear el plátano hasta secar totalmente, es decir que quede crujiente, cerca de 50 – 60 minutos).

- 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 los ingredientes en un recipiente que no sea de metal. Poco a poco ir añadiendo la miel, al mismo tiempo que se amasa para unificar toda la mezcla uniformemente.
- Formar: tomar pequeñas porciones para formar bolitas de 2 a 3 cm de diámetro.
- Almacenar: dejar secar las bolitas cubriéndolas con un paño o tela que impida que los insectos se posen en ellas. La consistencia ideal de las bolitas es que no estén muy duras pero que tengan cierto grado de maleabilidad sin ser demasiado pegajosas. Luego, almacenar en recipientes herméticos preferiblemente de vidrio.



Fuente: Recetas ABC. (s.f.). *Sampa: alimento energético para tiempos de escasez*. <https://recetasabc.com/sampa-alimento-energetico/>.

5. Material complementario

290chek. (2010, agosto 16). *Tagong-Monasterio Tíbet-Festival Religioso*.AVI. [Video]. YouTube. Recuperado el 6 de febrero de 2023, de <https://youtu.be/dcJPIydaryE>.

Aventura a tu Alcance - Bushcraft y Supervivencia. (2016, abril 21). *Como Hacer SAMPÁ / La Mejor RACIÓN DE EMERGENCIA Casera / Comida de SUPERVIVENCIA / MRE* [Video]. YouTube. Recuperado el 6 de febrero de 2023, de <https://youtu.be/8ZRaaAHEArc>.