



# Del huerto agroecológico a la mesa familiar

**Recetario de alimentación saludable**

# Introducción

La alimentación saludable, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), permite "llevar una dieta sana a lo largo de la vida que ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos".<sup>1</sup>

"El organismo de Naciones Unidas reconoce que lograr esto requiere de condiciones mínimas para que las personas puedan tener un adecuado desarrollo desde la niñez y en todas las etapas de su vida. "La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático)", apunta.

Actualmente en El Salvador se vive una crisis climática y ambiental, acentuada por el fenómeno de "El Niño" que según previsiones afectará en los próximos años. Este evento climático representa

menos cantidad de lluvia, lo que significa daños y pérdidas en la agricultura, que depende de las precipitaciones para la cosecha, sobre todo, de granos básicos.

A pesar de esta realidad que afecta principalmente a la población más empobrecida, las comunidades construyen alternativas, una de ellas la agroecología como enfoque para cultivar sus propios alimentos, libres de químicos y construyendo una relación de respeto con la tierra.

En este recetario se resumen algunas de las preparaciones que se realizan utilizando, en su mayoría, productos cosechados en los huertos agroecológicos, que demuestra que construir soberanía alimentaria sí es posible.

---

1. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>



## Agroecología y soberanía alimentaria

Según la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la agroecología es "un enfoque holístico e integrado que aplica simultáneamente conceptos y principios ecológicos y sociales al diseño y la gestión de sistemas agrícolas y alimentarios sostenibles. Pretende optimizar las interacciones entre las plantas, los animales, los seres humanos y el medio ambiente, a la vez que aborda la necesidad de sistemas alimentarios socialmente equitativos en los que las personas puedan elegir lo que comen y cómo y dónde se produce".<sup>2</sup>

Este enfoque destaca el valor, tanto de los alimentos como del trabajo que se realiza por parte de productores y productoras para la cosecha. Por eso, como parte del proyecto "Potenciando la Soberanía Alimentaria", se han instalado huertos agroecológicos en cuatro municipios del sur occidente del país (San Francisco Menéndez, Jujutla y Guaymango, en Ahuachapán; y Acajutla, en Sonsonate), donde 80 familias han instalado sus iniciativas productivas en las que se aplica técnicas de producción sin el uso de tóxicos y construyendo una relación de respeto con la tierra.

Estas iniciativas, además, permiten -principalmente a las mujeres- tejer redes locales para fortalecer capacidades, intercambiar experiencias y construir alternativas conjuntas. Además de los huertos, también se han creado bancos de semillas para recuperar especies nativas, resilientes a los efectos del cambio climático.

Las iniciativas también permiten a las familias abrir el camino hacia la construcción de soberanía alimentaria, propuesta política que propone impulsar sistemas alimentarios más justos e inclusivos, sostenibles y biodiversos.

Para las mujeres, protagonistas de las siguientes recetas que se presentan, la soberanía alimentaria también significa independencia, pues muchos de los alimentos que producen en su huerto se consumen en la familia lo que representa ahorro en la compra de estos. Y, en algunos casos, los excedentes son vendidos, lo que les genera ingresos.

Por tanto, la agroecología es reconocida como una alternativa sustentable para la producción de alimentos en lo local y como pasos importantes hacia la construcción de soberanía alimentaria.

---

2. <https://www.fao.org/agroecology/overview/es/>

## El aporte de las mujeres a la producción agroecológica y la alimentación saludable

Desde hace un tiempo se sabe con certeza y evidencia que estamos en una carrera contrarreloj frente a modelos de desarrollo cuyos impactos resultan depredadores. Nuestra existencia como especie humana se debilita y se pone en peligro por prácticas extractivistas insostenibles sobre los bienes comunes naturales: el suelo, los bosques, los ríos. En este contexto de crisis económica, social y ecológica a nivel mundial -y atravesado por una pandemia- la pregunta sobre cómo se produce y quiénes producen los alimentos que llegan a nuestra mesa, se volvió central.<sup>3</sup>

El aporte diferenciado de las mujeres en las tareas del cuidado es notable en la cotidianidad, son ellas quienes producen y preparan los alimentos; por ello, fortalecer las capacidades y conocimientos resulta indispensable, así como también mostrar que a través de estas prácticas responsables pueden trazar caminos hacia la autosostenibilidad.

La agroecología hace especial hincapié en los valores humanos y sociales, tales como la dignidad, la equidad, la inclusión y la justicia, que contribuyen todos ellos a la dimensión de los ODS relativa a la mejora de los medios de vida.

Esta práctica se propone abordar las desigualdades de género mediante la creación de oportunidades y fortalecimiento de conocimientos para las mujeres. Según la FAO<sup>4</sup>, a escala mundial, las mujeres constituyen casi la mitad de la fuerza de trabajo agrícola. También desempeñan una función crucial en la seguridad alimentaria de los hogares, la diversidad alimentaria y la salud, así como en la conservación y utilización sostenible de la diversidad biológica. A pesar de esto, las mujeres siguen encontrándose económicamente marginadas, son vulnerables a violaciones de sus derechos y sus contribuciones siguen a menudo sin reconocerse.

Es entonces cuando es importante retomar esta práctica a nivel nacional y regional para ayudar a las mujeres sobre todo de las áreas rurales a alcanzar un mayor grado de autonomía mediante la promoción de los conocimientos, la acción colectiva y la creación de oportunidades para la comercialización.

Asimismo, puede abrir espacios para que las mujeres sean más autónomas y empoderarlas en los hogares, las comunidades y a mayor escala, por ejemplo, a través de la participación en grupos de productores. La participación de las mujeres es fundamental para la agroecología y, con frecuencia, son estas las encargadas de los proyectos de agroecología.

---

3. Mujeres y agroecología: Un camino hacia la soberanía alimentaria <https://latfem.org/mujeres-y-agroecologia-un-camino-hacia-la-soberania-alimentaria/>

4. Valores humanos y sociales: proteger y mejorar los medios de vida, la equidad y el bienestar social es fundamental para lograr sistemas alimentarios y agrícolas sostenibles [https://www.fao.org/agroecology/knowledge/10-elements/human-social-value/es/?page=4&ipp=5&tx\\_dynalist\\_pi1%5Bpar 5D=YToxOntzOjE6IkwiO3M6MToiMii7fQ%3D %3D](https://www.fao.org/agroecology/knowledge/10-elements/human-social-value/es/?pa ge=4&ipp=5&tx_dynalist_pi1%5Bpar 5D=YToxOntzOjE6IkwiO3M6MToiMii7fQ%3D %3D)

## **Alimentos necesarios para cada etapa de crecimiento**

El consumo de alimentos sanos y en cantidades adecuadas es fundamental para mantener las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo. Por eso, cuando se consumen más alimentos ultraprocesados ocurre lo contrario, nuestro cuerpo puede alterarse y presentar problemas nutricionales como obesidad, la cual está asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y gastrointestinales.

A lo largo de nuestra vida los cambios en nuestra alimentación tienen que ver con diferentes factores, uno de ellos es la rutina de estudio o trabajo, nuestros círculos de amistades o las prácticas en la familia.

Sin embargo, es necesario que consideremos que para cada etapa de la vida necesitamos conocer los alimentos que hacen bien a nuestro organismo y, sobre todo, es importante valorar nuestros hábitos para que estos no afecten nuestra salud. Entonces, por ejemplo, es necesario denotar que no será la misma cantidad y variedad de nutrientes que necesita una persona adulta mayor que un adolescente



## Los 6 grupos alimenticios

De acuerdo a las "Guías alimentarias" de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los siguientes son los principales grupos alimenticios en el país:

### Grupo 1: Granos, raíces y plátanos



#### Ayudan a:

Reponer las energías que se gastan durante las actividades diarias.

### Grupo 2: Frutas



#### Ayudan a:

Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades, tener una buena visión, parar el sangrado de las heridas, evitar el estreñimiento.

### Grupo 3: Verduras y hojas verdes



#### Ayudan a:

Fortalecer el cuerpo contra las enfermedades, tener una buena visión, formar huesos, parar el sangrado de las heridas.

### Grupo 4: Carnes, aves y mariscos



#### Ayudan a:

Crecer, formar huesos y dientes, mantener y reparar tejidos, fortalecer el cuerpo contra las enfermedades.

### Grupo 5: Huevo, leche y derivados



#### Ayudan a:

Crecer, formar huesos y dientes, reparar tejidos.

### Grupo 6: Grasas y azúcares



#### Ayudan a:

Dar energía, que el cuerpo aproveche las vitaminas A y D (las grasas).



# SOPA DE gallina india



## Ingredientes

- 1 gallina india
- 2 pipianes
- 1 manojo de ejotes
- 2 papas malangas
- 1 yuca pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce
- 3 tomates
- 1 zanahoria pequeña
- ½ manojo de chipilín
- Hierva buena
- Cilantro
- 1 apio pequeño
- 1 cabeza de ajo pequeña
- Alcapate
- Sal al gusto

## Procedimiento

- 1 El primer paso es lavar muy bien todos los ingredientes. Para lavar la gallina se puede utilizar limón y sal.
- 2 Colocar al fuego la gallina con suficiente agua, cebolla y sal. La cocción continuará por una hora o hasta que la carne de la gallina esté blanda.



3

Cortar el resto de las verduras en trozos o julianas.

4

Cuando la carne de la gallina esté blanda, agregar las verduras junto a las hierbas. Y continuar la cocción hasta que todos los ingredientes estén blandos.

Sazonar con sal al gusto.

5

Si se desea, cuando el caldo esté listo la gallina puede colocarse, entera o en trozos, en carbón para asarla.

## Grupo nutricional involucrado en la receta

### Grupo 1:

Granos, raíces y plátanos



### Grupo 3:

Verduras y hojas verdes



### Grupo 4:

Carnes, aves y mariscos





# Pescado relleno CON COLAS DE CAMARÓN



## Ingredientes

- 1 pescado grande
- ½ libra de colas de camarón
- ½ libra de quesillo
- ½ manojo de cilantro
- 1 chile verde
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo pequeña
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

**1** Descamar el pescado y lavar muy bien junto a las colas de camarón.

---

**2** Cortar la cebolla en cubitos, el chile verde y el ajo. Luego en una sartén sofreírlos agregando sal y pimienta al gusto.

---

**3** Sofreír los camarones y reservar.

---

**4** Colocar el sofrito y los camarones en medio del pescado junto a ramitas de cilantro, luego cocinar durante 10 minutos.

---

**5** Servir junto a una porción de arroz o ensalada.

## Grupo nutricional involucrado en la receta

---

### Grupo 3:

Verduras y hojas verdes



---

### Grupo 4:

Carnes, aves y mariscos



---

### Grupo 5:

Huevo, leche y derivados



---

### Grupo 6:

Grasas y azúcares



# Langosta rellena CON COLAS DE CAMARÓN



## Ingredientes

- 2 colas de langosta
- 1 libra de camarones o colas de camarón
- ½ libra de queso
- 1 cebolla picada
- 1 chile dulce picado
- 1 apio grande picado
- 1 cabeza de ajos pequeña
- ½ manojo de cilantro
- Hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

- 1** Lavar muy bien todos los ingredientes con suficiente agua.
- 2** Poner una olla grande de agua a hervir, con sal y la hoja de laurel. Una vez hirviendo, añadir la langosta y cocerla durante 3 minutos.
- 3** Cortar los vegetales y sofreírlos en una sartén a fuego medio.
- 4** Luego cortar la langosta, colocar los camarones y el queso. Servir con una porción de arroz o ensalada.

## Grupo nutricional involucrado en la receta

**Grupo 3:**  
Verduras y hojas verdes



**Grupo 4:**  
Carnes, aves y mariscos



**Grupo 5:**  
Huevo, leche y derivados



**Grupo 6:**  
Grasas y azúcares



# YUCA CON chicharrón



## Ingredientes

- 1 yuca grande
- 1 libra de chicharrones
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla
- Sal y pimienta al gusto

### Para el encurtido:

- ½ repollo picado
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 limón
- 1 chile jalapeño (opcional)
- Orégano
- Sal y pimienta al gusto

### Para la salsa:

- 1 libra de tomates
- 1 cebolla
- 1 chile jalapeño (opcional)
- Orégano, sal y pimienta al gusto

## Procedimiento

- 1 Lavar y cortar la yuca en trozos pequeños para, luego, cocinarla con sal y ajo hasta que esté blanda.
- 2 Preparar los chicharrones, estos pueden comprarse ya hechos o cocinar usando carne de cerdo.





**3** Para el encurtido: picar el repollo y pasarlo un minuto por agua hervida. Luego agregar cebolla picada, zanahoria y el jugo de un limón. De forma opcional se puede agregar un chile jalapeño. Agregar orégano, sal y pimienta al gusto.

**4** Para la salsa: lavar los tomates y cocinarlos con sal hasta que estén suaves. Luego licuarlos o tritararlos con agua, sal, pimienta y orégano.

**5** Servir en un plato la yuca y colocar encima los chicharrones, encurtido y salsa.



## Grupo nutricional involucrado en la receta

**Grupo 1:**  
Granos, raíces y plátanos



**Grupo 3:**  
Verduras y hojas verdes



**Grupo 4:**  
Carnes, aves y mariscos



**Grupo 6:**  
Grasas y azúcares



# Ensalada FRESCA

## Ingredientes

- 1 lechuga repollada pequeña
- 1 pepino grande
- 2 tomates
- 2 rábanos
- 1 jícama grande
- 1 limón
- Sal al gusto



## Grupo nutricional involucrado en la receta

Grupo 3:  
Verduras y hojas verdes



## Procedimiento

- 1** Lavar todos los ingredientes con suficiente agua, en el caso de la lechuga limpiar muy bien las hojas.

---

- 2** Picar la lechuga finamente y cortar el pepino, los tomates, el rábano y la jícama en cubitos.

---

- 3** Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y añadir limón (opcional) y sal al gusto.



# Ensalada de verduras SALTEADAS

## Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 berenjena
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto



## Procedimiento

1

Lavar todos los ingredientes con suficiente agua.

---

2

Pelar las verduras y cortarlas en julianas.

---

3

Calentar el aceite en una sartén a fuego medio y agregar las verduras cortadas. Sofreír por 5 minutos.

---

4

Agregar sal y pimienta al gusto. Servir como acompañamiento.

## Grupo nutricional involucrado en la receta

---

### Grupo 3:

Verduras y hojas verdes



### Grupo 6:

Grasas y azúcares



# COCTEL de frutas



## Ingredientes

- ½ sandía
- ½ melón
- ½ papaya
- ½ piña
- 2 mangos
- 2 guineos
- Miel de abeja al gusto

## Procedimiento

- 1 Lavar todas las frutas con suficiente agua.
- 2 Pelar la sandía, melón, papaya, piña, mangos y guineos. Y cortar en trozos pequeños.





## Grupo nutricional involucrado en la receta

Grupo 2:  
Frutas



Grupo 6:  
Grasas y azúcares



3

En un recipiente mezclar todos los ingredientes y añadir miel de abeja al gusto.



# ATOL de yuca



## Ingredientes

- 1 yuca grande rayada
- 1 litro de leche
- 1 litro de agua
- Rajas de canela
- Azúcar al gusto
- Vainilla al gusto

## Procedimiento

- 1 Pelar y cortar la yuca en trozos pequeños. Luego licuarla con agua y colarlo con una manta.
- 2 Colocar el agua en una olla a fuego medio, cuando se encuentre caliente agregar la yuca licuada, canela y la leche.





**3** Hervir sin dejar de mover para evitar que se queme. Agregar la canela y la vainilla.

**4** Servir caliente.



## Grupo nutricional involucrado en la receta

**Grupo 1:**  
Granos, raíces y plátanos



**Grupo 5:**  
Huevo, leche y derivados



**Grupo 6:**  
Grasas y azúcares



# Atol DE MAÍZ

## Ingredientes

- 1 libra de harina de maíz
- 1 litro de leche
- 1 litro de agua
- Canela
- Azúcar al gusto



## Procedimiento

- 1** En una olla colocar el agua a hervir, luego agregar la harina de maíz. Mover constantemente para evitar que se queme.
- 2** Agregar la leche, canela y azúcar. Continuar removiendo durante 10 minutos.
- 3** Servir caliente, puede agregar canela molida.

## Grupo nutricional involucrado en la receta

### Grupo 1:

Granos, raíces y plátanos



### Grupo 5:

Huevo, leche y derivados



### Grupo 6:

Grasas y azúcares





# Arroz CON CHIPILÍN



## Ingredientes

- 1 libra de arroz
- ½ manojo de chipilín
- 2 tomates
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce
- Cúrcuma molida
- Aceite vegetal

## Procedimiento

- 1** Lavar las verduras con suficiente agua, pelarlas y cortarlas en cubitos.
- 2** Cortar las hojas de chipilín de los tallos y lavar muy bien.
- 3** Lavar bien el arroz y escurrirlo. Sofreír el arroz por 3 minutos en aceite vegetal. Luego agregar las verduras, agua y la cúrcuma.
- 4** Luego agregar los chipilines y dejar cocinar por 10 minutos más.
- 5** Servir como acompañamiento o plato fuerte.

## Grupo nutricional involucrado en la receta

**Grupo 3:**  
Verduras y hojas verdes



**Grupo 6:**  
Grasas y azúcares



A page of handwriting practice paper featuring two vertical columns of horizontal lines. Each column contains 20 evenly spaced lines, providing a guide for letter height and placement.









*Del huerto*  
**agroecológico**  
*a la mesa familiar*

**Recetario de alimentación saludable**