



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Arepas estrellas como estrategia alimentaria y nutricional

# Nutritivas, sabrosas y económicas




Gobierno Bolivariano de Venezuela

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

Instituto Nacional de Nutrición



Financiado por la Unión Europea



Arepas estrellas como estrategia  
alimentaria y nutricional  
**Nutritivas, sabrosas  
y económicas**

Caracas, 2022

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Cita requerida:

FAO y INN. 2022. *Arepas estrellas como estrategia alimentaria y nutricional: Nutritivas, sabrosas y económicas*. Primera revisión. Caracas. <https://doi.org/10.4060/cc2445es>

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Instituto Nacional de Nutrición (INN), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO y el INN los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

ISBN 978-92-5-137001-8

© FAO, 2022. Última actualización 14/11/2022.



Algunos derechos reservados. Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO y el INN refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO y el INN. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: "La presente traducción no es obra de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La FAO y el INN no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en español será el texto autorizado".

Todo litigio que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación vigentes serán el reglamento de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de manera conforme al reglamento de arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

**Materiales de terceros.** Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

**Ventas, derechos y licencias.** Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

Ilustración de portada: © María Eugenia González

# Índice

<b>Agradecimientos</b>	iv
<b>Presentación</b>	v
Estrellas en tu alimentación, alternativa nutritiva y saludable	1
Maíz: cultura, gastronomía y seguridad alimentaria	3
La arepa como opción para diversificar el consumo de alimentos	4
¿Cómo preparar arepas a base de masa de maíz en granos?	6
¿Cómo cocinar estas arepas?	6
¿Por qué las llamamos Arepas estrellas?	7
La arepa como el eje central para la promoción de la cultura alimentaria y nutricional	9
<b>Recetas:</b>	13
Arepa Juventud	14
Arepa Músculo	15
Arepa Corazón	16
Arepa Doctor	17
Arepa Desintoxicante	18
Arepa Supernutritiva	19
Arepa Revitalizante	20
Arepa Fortaleza	21
Arepa Reguladora	22
Pon a girar el trompo en tu mesa y crea tu propia Arepa estrella	23
Cuadro resumen del valor nutritivo de las arepas	24
Bibliografía	25

## Agradecimientos



Arepas estrellas como estrategia alimentaria y nutricional es una publicación financiada por la Unión Europea en alianza con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

Fue ideada y direccionada por el señor Alexis Bonte, representante de la FAO en la República Bolivariana de Venezuela.

Contenido elaborado por Milagro Vioria y Maryori Nieves, especialistas del área de nutrición y alimentación de la Organización con aportes del equipo técnico del Instituto Nacional de Nutrición de la República Bolivariana de Venezuela.

Para su efectiva publicación, contó con la revisión del Oficial de Nutrición de la FAO, señor Israel Ríos.

Finalmente, la edición general fue realizada por Rosa Elena Betancourt y el diseño por María Eugenia González.



## Presentación

La política alimentaria y nutricional de los últimos años en la República Bolivariana de Venezuela, diseñada y ejecutada por el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación a través de su ente adscrito el Instituto Nacional de Nutrición (INN), se ha pensado y basado en la necesidad de incentivar en la población la adopción de hábitos alimentarios sanos, seguros, sabrosos y soberanos, conceptualizada como “Alimentación 4S”.

Promovida como la concepción práctica que define la seguridad alimentaria y nutricional en tránsito hacia la soberanía alimentaria, permitiendo dibujar en el imaginario de las personas cómo pueden lograr una alimentación adecuada. La misma debe ser: variada, adaptada a los patrones culturales con bajo contenido de nutrientes críticos, con un consumo permanente de frutas, vegetales y hortalizas, fundamentalmente, inocua; de producción local, regional o nacional.

En este contexto, se obtienen los elementos que en diversos escenarios, contribuyen a un equilibrado estado nutricional frente a las dinámicas económicas y políticas que se ven reflejadas en la coexistencia del hambre y la sobrealimentación.

Sin duda la concienciación de la población en hábitos alimentarios bajo la filosofía 4S (sano, sabroso, seguro y soberano), tanto en áreas rurales como urbanas, permite una mejor nutrición y contribuye de manera significativa a la protección del derecho a la alimentación de un país. En este sentido, unimos esfuerzos con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)



a través de esta publicación, que lleva por título “Arepas estrellas, como estrategia alimentaria y nutricional”, cuyo objetivo es fomentar la diversificación de la dieta diaria, tomando como base nuestro plato tradicional: la arepa.

La arepa es una preparación típica venezolana, derivada del maíz, cereal que representa el alimento de mayor producción y consumo en el país. De acuerdo con estudios de frecuencia de consumo, la arepa se encuentra presente en al menos dos de las tres comidas principales que se realizan al día, razón por la cual representa un elemento fundamental en el aporte de la energía y nutrientes necesarios para satisfacer parte de los requerimientos nutricionales de las personas, y por ende, contribuir con el bienestar y calidad de vida de la población.

A lo largo de este hermoso trabajo de orientación gastronómica, el lector descubrirá formas sencillas para enriquecer nuestra tradicional arepa con ingredientes como hortalizas, musáceas, semillas, granos, entre otros que incorporan nuevos nutrientes y elementos fundamentales

para mantener las funciones vitales, fortalecer el sistema nervioso, endocrino e inmunológico y a su vez cuidar el aparato digestivo, el corazón y el sistema circulatorio, la estructura muscular y esquelética; principalmente, para llevar una vida sana y prevenir las enfermedades.

Los ingredientes que se utilizan son de producción nacional, los mismos representan potencialidades agrícolas del territorio venezolano, se pueden adquirir en los mercados existentes y también pueden producirse en el hogar, en huertos comunitarios o escolares, lo que incentiva el aparato productivo local. Las prácticas culinarias caseras y recetas que a continuación se presentan transforman el plato en un festín de colores; sabores y aromas que no sólo nutren el organismo sino que también alinean los sentidos, experimentando sensaciones que nutren el alma de quienes las consumen y de quienes las preparan.

Esta publicación recoge un conjunto de alternativas gastronómicas basadas en la “Alimentación 4S”, que en años anteriores han sido probadas y difundidas por el INN con excelentes resultados en la percepción y adopción por parte de las comunidades; tomando en cuenta la articulación estratégica institucional entre el Gobierno y FAO, representa un punto de partida para una serie de acciones en educación y comunicación nutricional, orientadas a ampliar la información para toda la población y especialmente para la transferencia de herramientas y conocimientos para una mejor nutrición como elemento clave del sistema alimentario venezolano.



### **Marilyn Giuseppina Di Luca Santaella**

Directora Ejecutiva del Instituto Nacional de Nutrición  
Caracas. República Bolivariana de Venezuela



## Estrellas en tu alimentación, alternativa nutritiva y saludable

Hablar de la arepa de maíz es hablar de la República Bolivariana de Venezuela en todo su esplendor, ya que en una arepa confluyen años de historia, de cultura gastronómica y de tradición culinaria. Son pocos los venezolanos y extranjeros que se han resistido a la versatilidad, practicidad, el bajo costo y la sabrosura de esta preparación. Las hay de todos tamaños y formas, delgadas, gruesas; se consumen solas o acompañadas; y están hechas a base de harina de maíz precocida o de maíz molido. Lo que no varía es su presencia constante en los desayunos, almuerzos, cenas y hasta en las meriendas de todos los venezolanos, sin distingo de clase social.

El 2021 fue un año de mucha reflexión y cambios trascendentales. Es imperativo trabajar juntos para transformar la manera en que producimos, consumimos y concebimos los alimentos, así como el impacto ambiental que esto implica para el planeta. No en vano el Secretario General de las Naciones Unidas, Antonio Guterres, convocó una Cumbre Mundial para transformar los sistemas alimentarios para que sean más resilientes, incluyentes, sostenibles y eficaces. También el 2021, fue designado como el “Año internacional de las frutas y verduras para promover dietas saludables y sostenibles.

Debemos conocer que nuestros hábitos alimentarios afectan directamente sobre el equilibrio del ambiente y evidentemente sobre nuestra salud. Las dietas altas en proteínas de origen animal tienen una huella hídrica muy alta. En términos sencillos esto quiere decir que para producir 1 kilo de carne de vacuno se requieren 15 000 litros de agua, mientras que para



producir otras fuentes de proteínas como lo son las leguminosas o granos se requieren 1 200 litros de agua por un kilo. Las dietas saludables y sostenibles son necesarias para erradicar todas las formas de malnutrición y disminuir dicho impacto sobre nuestro planeta.

Además, es importante resaltar que las dietas altas en proteínas generan mucha presión en los sistemas agroalimentarios promoviendo formas de producción de alimentos poco amigables con el medio ambiente, como por ejemplo la ganadería intensiva, la cual produce más dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) que el sector del transporte.

A partir de lo antes enunciado, nace esta publicación titulada “Arepas estrellas”: inspirada en la sabiduría del pueblo venezolano que, en los momentos más difíciles de la emergencia económica cuando escaseaban alimentos de primera necesidad, como la harina precocida de maíz, decidieron realizar “arepas guerreras”, así nos referimos a las arepas a base de tubérculos como yuca, batata, ocumo; y musáceas como plátano o topocho, que les permitió sostener la alimentación de las familias. Hoy, cuando la etapa más fuerte de la crisis ha sido superada el pueblo venezolano ha mejorado sus hábitos alimentarios y las arepas a base de otros



alimentos distintos al maíz que fueron una bandera de resistencia ante la crisis, hoy forman parte de las dietas diarias de los venezolanos los cuales expresan su creatividad mezclando vegetales, cereales, tubérculos, entre otros, para preparar “Arepas estrellas”, como nos referimos a estas arepas altamente nutritivas, sabrosas y súper coloridas.

Por ello, esta publicación propone la arepa como eslabón fundamental para una mejor nutrición al alcance de todas y todos. La arepa, cuyo nutriente principal son los carbohidratos, es una gran aportadora de energía en la dieta diaria, esencial para que nuestro organismo, en especial nuestro cerebro, funcione adecuadamente. Cuando la arepa es realizada con harina de maíz precocida también nos suministra hierro y vitamina A, ya que su enriquecimiento es obligatorio desde 1993, por ser un alimento de consumo masivo por la población venezolana.

Pero, ¿a qué nos referimos con “Arepas estrellas”? Son las arepas que marcan una nueva etapa de la alimentación venezolana, una etapa hacia la esperanza y la recuperación económica del país. Las “Arepas estrellas” son el símbolo de la conciencia alimentaria y nutricional, de la importancia de la agricultura familiar y de la producción local para lograr dietas saludables y sobretodo económicas. Sin duda alguna un ejemplo tangible hacia la transformación de los sistemas alimentarios.

Desde el punto de vista nutricional, las "Arepas estrellas" son aquellas donde se potencia el valor energético de este apreciado alimento, adicionando otros alimentos nutritivos como por ejemplo hortalizas, verduras, leguminosas y algunas proteínas de origen animal. El resultado es una arepa rica en fibra,

vitaminas, minerales. Esta preparación resulta muy valiosa en tiempos de pandemia para fortalecer nuestro sistema inmunológico. Además, es una excelente aliada para incentivar a niñas y niños al consumo de alimentos nutritivos, y así mismo transformar hábitos alimentarios en jóvenes y adultos.

Este documento se plantea en primer lugar, incentivar la creatividad culinaria para preparar arepas más nutritivas mezclando colores, sabores y distintas texturas de alimentos altamente beneficiosos y también para todos los gustos. En segundo lugar, demostrar que las dietas saludables también pueden ser de bajo costo y fáciles de preparar. En tercer lugar, se plantea fortalecer la cultura alimentaria del pueblo venezolano de cara a un sistema alimentario sostenible, es decir, donde prevelezcan los productos locales y la inversión en la agricultura familiar y campesina, para garantizar alimentos del campo a la mesa que no requieran de largas cadenas de transporte.

En este sentido, inicialmente hacemos un reconocimiento al maíz como alimento ancestralmente nutritivo, ingrediente base de nuestras arepas, de manera sucinta. Luego, presentamos el costo de una “Arepa estrella”. Seguidamente, ofrecemos una serie de recetas orientadoras con la información nutricional correspondiente, datos interesantes e informativos. Y finalmente, de manera didáctica podrás implementar la originalidad en la combinación de los alimentos para crear tu propia “Arepa estrella” a partir del “Trompo de los Alimentos”, modelo de alimentación para la República Bolivariana de Venezuela.



**Alexis Bonte,**

Representante de la FAO en la  
República Bolivariana de Venezuela.

## Maíz: Cultura, gastronomía y seguridad alimentaria

Maíz, palabra de origen indio caribeño, significa literalmente “lo que sustenta la vida”. El maíz, es junto al trigo y el arroz, uno de los cereales más importantes del mundo. Este cultivo tuvo su origen, con toda probabilidad, en América Central, especialmente en México, desde donde se extendió hacia el mundo entero. “De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne; de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas del hombre. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres”, así se describe en el Popol Vuh, libro sagrado de los mayas, como los dioses crearon a los hombres en la tierra, el maíz siempre ha formado parte de la cosmovisión de los pueblos indígenas de América Latina.

La evidencia más antigua de la existencia del maíz, de más de 7 000 años de antigüedad, ha sido encontrada por arqueólogos en el valle de Tehuacán (México). Este cereal era un alimento esencial en las civilizaciones maya y azteca, tuvo un importante papel en sus creencias religiosas, festividades y nutrición. Ambos pueblos, afirmaban mitológicamente que “la carne y la sangre estaban formadas por maíz”. La distribución geográfica y supervivencia del maíz se debió al cuidado, transporte y siembra de la semilla, manteniendo su diversidad, adaptada a cada región.

En la República Bolivariana de Venezuela el maíz es el alimento base de la cultura alimentaria y nutricional, es utilizado para la preparación de cachapas de hoja y de budare, mazamorra, caratos, chichas y por su puesto la apreciada arepa, alimento principal en la dieta venezolana. Es así como, la alimentación de nuestras niñas y niños se fundamenta, desde la edad inicial en el consumo de maíz.



© María Eugenia González



© Observatorio agroalimentario Venezuela

## La arepa como opción para diversificar el consumo de alimentos

En el año 2021, la Asamblea General de las Naciones Unidas (ONU), lo declaró como el Año Internacional de las Frutas y Verduras, para concienciar sobre los beneficios nutricionales y para la inocuidad de las frutas y verduras, reconociendo su contribución en una dieta saludable. “Sin embargo, la mayoría de nosotros no come suficiente frutas y verduras. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir por lo menos 400 g diarios para obtener sus beneficios para la salud y nutricionales. En 2017, 3,9 millones de muertes en todo el mundo se atribuyeron a la falta de consumo de frutas y verduras en cantidades suficientes. Se estima que la ingesta insuficiente de frutas y verduras es la causa de alrededor del 14% de las muertes por cáncer gastrointestinal en todo el mundo, del 11% de las muertes por cardiopatías isquémicas y del 9% de las muertes por accidentes cerebrovasculares” FAO, 2020.

Las arepas de maíz se pueden combinar con muchos o casi todos los alimentos, también tiene algunas variantes de acuerdo a la región o territorio, a las delgaditas suelen llamarlas “telitas” y son provenientes de las zonas andinas; las más abombadas y gorditas pertenecen o son mayormente preparadas en la región central; más grandes, asadas o fritas se ubican en el oriente del país y las peladas son de algunas zonas del occidente venezolano.

Una dieta monótona no solo es poco saludable para nosotros, también es poco saludable para el planeta porque da lugar a monocultivos y a la pérdida de biodiversidad. En esta oportunidad las presentaremos una opción saludable y

divertida para diversificar el consumo de los alimentos, resaltar el valor nutricional y calórico, y a su vez, brindar una estrategia que permita contribuir con la disminución de pérdidas y desperdicios de alimentos ya que invita a consumir los vegetales, leguminosas y algunas proteínas con las arepas.

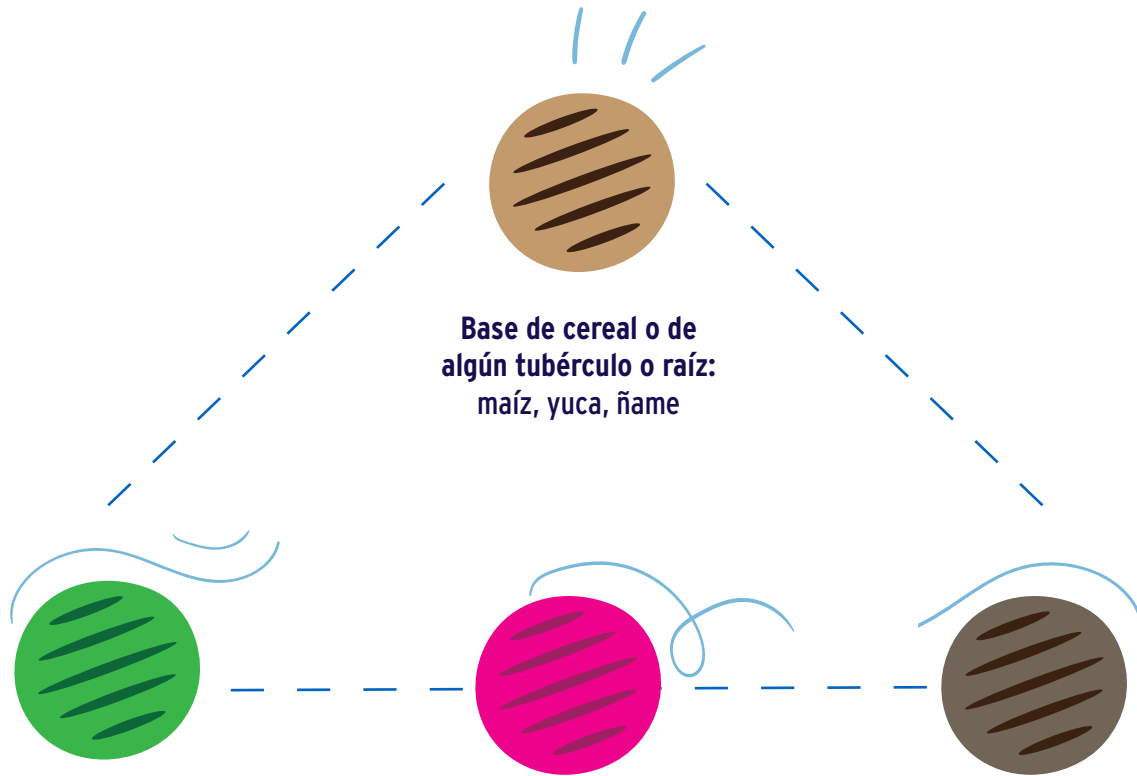


© Observatorio agroalimentario venezolano

Socio de FAO Venezuela- OBAV, capacitación a comunidades del estado Lara en preparación de arepas estrellas. 2021.

El maíz es el ingrediente principal para elaborar la masa de las arepas. No obstante, también puedes elaborar la masa base con ingredientes como yuca, papa, ñame, ocumo, batata, arroz, plátano verde o plátano maduro. Generalmente, el proceso es el mismo que realizamos al hacer arepas de maíz. Sugerimos que en cuanto a la preparación se escoja como primera opción utilizar alimentos con alto contenido de vitaminas, minerales y fibras dietéticas, tales como las arepas estrellas de hortalizas, en segundo lugar, las que pueden elaborarse con alguna proteína vegetal y por último considerar incluir como parte de la masa o del relleno alguna proteína de origen animal. La arepa es el símbolo gastronómico de todos los venezolanos y que ha cautivado millones de paladares a nivel mundial.

En este sentido, a continuación, algunas formas de combinar tres tipos de arepas (Figura 1) y convertirlas en una opción divertida, nutritiva y colorida que más adelante podrás encontrar sus recetas en esta publicación:



© María Eugenia González

**Proteínas vegetales:**  
caraotas y frijoles  
de cualquier color,  
chachafruto, arvejas, etc.

**Proteínas de origen vegetal:** favorecen el crecimiento muscular, complementa los aminoácidos esenciales para el organismo como la lisina, que favorece la absorción de calcio y creación de anticuerpos.

**Hortalizas y vegetales:**  
Cebollín, espinacas,  
zanahoria, calabacín,  
ayama, brócoli, etc.

**Vitaminas y minerales:** propiedades antioxidantes que pueden reducir los riesgos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas, mejoran la vista y tienen propiedades antibacterianas.

**Proteínas animales:**  
Queso, huevos, carnes,  
pescados (sardina).

**Proteínas de origen animal:** favorecen el crecimiento muscular, complementa los aminoácidos esenciales para el organismo como la lisina, que favorece la absorción de calcio y creación de anticuerpos.

## ¿Cómo preparar arepas a base de masa de maíz en granos?

En esta oportunidad rendimos honor a nuestras maravillosas arepas que dignamente se han convertido en las preferidas de los venezolanos, debido a su virtuosa diversidad en preparación y rellenos. Considerando las prácticas ancestrales de nuestros pueblos originarios, te presentamos a continuación una de las maneras de elaborar la tradicional masa de arepa de maíz.

### Masa artesanal de maíz

1. Para elaborar la masa de maíz, se recomienda usar el maíz desgranado. En las variedades de maíz blanco o amarillo. Sea en concha, pilado o pelado.
2. Lava el maíz para quitar impurezas.
3. Cocina a fuego medio el maíz en una olla con abundante agua y deje hervir hasta que quede blando.
4. Deja enfriar y muele el maíz en un pilón, una máquina de moler manual o un procesador de alimentos.
5. El resultado será una masa suave y uniforme, ideal para ser moldeada y muy nutritiva, siendo el maíz natural rico en fibra y vitamina A, libre de aditivos químicos o conservantes.
6. Agrega 200 g de hortalizas por cada 300 g de masa.
7. Amasa y haz bolitas de unos 100 g aproximadamente; aplaste las bolitas y dale forma de círculo aplanado.
8. Cocina en budare, plancha o sartén.



**\*No es necesario que adiciones sal, recuerda que el exceso de sal es nocivo para la salud.**

Con solo 1 kg de maíz pilado rinde para 12 arepas medianas (Si le agregas una hortaliza le rendirá más la masa y le aportará más nutrientes y color)

**Nota: 1 kg de harina de maíz precocida rinde para 20 arepas aproximadamente**

## ¿Cómo se cocinan estas arepas?

La cocción de las arepas se realiza generalmente en budare que se coloca al fuego. También, es utilizado el horno, sartén o asador, es una elección que depende de gustos y disponibilidad de utensilios y recursos.



## ¿Por qué las llamamos Arepas estrellas?

Porque a la arepa común de harina de maíz, le agregamos otros alimentos que le brindan más sabor, nutrientes y más color. A mayor color en las comidas, mayor será el contenido de nutrientes. Una estrella para tu salud y de tus niñas y niños.

Por ejemplo: una arepa de maíz de aproximadamente unos 100 g, nos aporta energía; pero una Arepa Estrella “Juventud” de 100 g preparada con 60 g de harina de maíz y 40 g de vegetales nos aporta un poco menos calorías, pero más fibra, y se cubre el aporte de vitamina A<sup>1</sup> requerido por una persona al día, además de contener un porcentaje importante de calcio, fósforo, y otros nutrientes (Cuadro 1). Las cantidades de vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos varían dependiendo del alimento con el que se combine la arepa. Casi todos los países hacen recomendaciones dietéticas que incluyen verduras, utilizan representaciones como triángulos, pirámides o trompos como en el caso de la República Bolivariana de Venezuela. Las recomendaciones varían de un país a otro, según lo que esté disponible localmente, sea asequible y aceptable desde el punto de vista sociocultural. La cantidad óptima depende de diversos factores, entre ellos la edad, el sexo y el nivel de actividad física. Todas las orientaciones promueven una dieta variada y un equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos. Las frutas y las verduras son una parte vital de este consejo.

**Cuadro 1. Valor nutritivo de arepa de maíz Vs arepa estrella “Juventud” (zanahoria y auyama):**

Alimento	Peso	Kilocalorías	Proteína	Grasas	Carbohidratos	Fibra	Calcio
	g	Kcal	g	g	g	g	g
Arepa de maíz precocida	100	354	7	1	78	3	12
Arepa Estrella Juventud	100	242	5	1	53	3	35

Alimento	Vit A	Fósforo	Hierro	Magnesio	Zinc	Cobre	Sodio	Potasio
	µg	g	g	g	g	g	g	g
Arepa de maíz precocida	180	64	5	-	-	-	-	-
Arepa Estrella Juventud	720	66	4	7	0.05	0.02	24	116

Fuente: Cálculos basados en la tabla de composición de alimentos, INN, 2012.

<sup>1</sup> El aporte requerido de vitamina A, es de 600µg/persona/día, según los valores de referencia para la población venezolana, INN, 2018.

Además, la arepa contribuye con la economía familiar, especialmente para aprovechar las verduras y hortalizas producidas por tu cuenta en jardín o huerto familiar; ya que según estimaciones una “Arepa estrella” tiene un costo de 0.30<sup>2</sup> dólares (todos los costos están sujetos a ajustes por inflación) cada una .

Considerando un requerimiento diario para un niño de 2 000 Kcal y de 200 g de hortalizas, es posible alcanzar estos valores nutricionales recomendado para los niños y niñas, consumiendo 5 arepas estrellas y un huevo por un monto total de 1.5 dólares por día.

En cuanto al tamaño o grosor de una (1) arepa, es recomendable que sean de al menos 100 g, se sugiere sean delgadas para que no amerite mayor tiempo de cocción y no pierda las propiedades nutritivas con el calor.

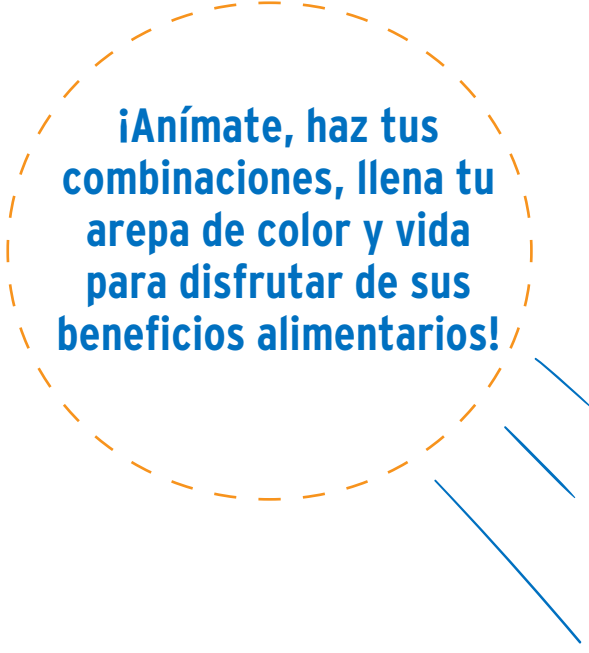
Desde hace mucho tiempo las madres y abuelas venezolanas, han sido garantes de las tradiciones y la buena alimentación, con su infinita sabiduría han preparado arepas nutritivas que mezclaban alimentos de alto valor nutricional con maíz o con otros carbohidratos. Sin embargo, todo ello cambió con la llegada de la industrialización en general y de la “comida chatarra” en particular, lo que nos alejó de nuestras tradiciones y de una alimentación más nutritiva.

Uno de los aspectos positivos de las circunstancias económicas adversas por las que ha atravesado la República Bolivariana de Venezuela, recrudescida por la pandemia por COVID-19, es la retoma de recetas olvidadas, de consejos culinarios de las abuelas y madres, de métodos tradicionales, la revalorización de la agricultura familiar y campesina, así como el consumo de alimentos locales.

Por lo tanto, las “Arepas estrellas” vuelven a nuestra mesa como símbolo de conciencia, de tradición ancestral y de responsabilidad por una alimentación variada, balanceada, al alcance de todas y todos. Y además la elección por excelencia y novedosa, para garantizar el consumo de vegetales para niños en edad escolar por la variedad de colores en las que se puede consumir la arepa.

Por otro lado, es importante mencionar, que las dietas saludables a nivel mundial resultan muy costosas por lo que esta opción de “Arepas estrellas” podría marcar la diferencia entre precio y valor nutritivo; ya que con solo 1.5 dólares una persona podría garantizar al menos 200 g de verduras requeridos lo que representa el 50% de lo recomendado por la OMS por persona adulta al día (400 g persona/día).

A continuación, te presentamos una serie de recetas, propuestas como punto de partida para que crees tus propias “Arepas estrellas”. Dichas recetas se encuentran diseñadas para la preparación de 5 arepas al día por ingredientes utilizados; aunque la ración recomendada por persona en cada comida es de 2 a 3 arepas aproximadamente.



**¡Anímate, haz tus combinaciones, llena tu arepa de color y vida para disfrutar de sus beneficios alimentarios!**

## La arepa como el eje central para la promoción de la cultura alimentaria y nutricional

La política alimentaria y nutricional en la República Bolivariana de Venezuela es diseñada y ejecutada por el Ministerio del Poder Popular para la Alimentación a través de su ente adscrito, el Instituto Nacional de Nutrición, en conjunto con otras instituciones, organizaciones comunitarias y movimientos sociales, examina y propone estrategias de educación, información y comunicación comunitaria bajo la premisa de incentivar en la población la adopción de hábitos alimentarios sanos, seguros, sabrosos y soberanos, dando paso a la conceptualización de la Alimentación 4S:

“La alimentación 4S es aquella que contempla y abarca, los elementos esenciales de la seguridad alimentaria y nutricional. Es una alimentación que preserva la salud, que está disponible, accesible y que respeta los parámetros culturales asociados a las características organolépticas que hacen los alimentos las preparaciones tradicionales y emergentes, placenteros, el centro del disfrute y el encuentro...” (INN, 2019). Se ha impulsado el cuidado de la nutrición y la salud, integrado al rescate y preservación de las tradiciones culinarias y productivas, como sustento de la política.

En ese marco, se ha definido la clasificación de los grupos de alimentos: “Trompo de los Alimentos”, cuya construcción técnica permite a las y los venezolanos tener en el Trompo una manera de identificar los tipos de alimentos más comunes en nuestro país; además se puede ubicar los alimentos específicos que se producen por región y por localidad para que, de esta manera, se logre visibilizar los elementos que permitirán crear patrones alimentarios más

coherentes con la naturaleza biológica, el derecho igualitario al bienestar económico y la protección de la tierra como legado a las generaciones futuras. Se ha utilizado como imagen un trompo, figura del folklore venezolano empleada como un juego infantil tradicional.

Es importante ofrecer, a través de la educación nutricional, las herramientas que permitan hacer de la planificación en alimentación una práctica cotidiana, orientando al uso óptimo de los recursos del hogar y las comunidades.



© INN República Bolivariana de Venezuela

Trompo de los alimentos.

La Política Nacional de Educación y Nutrición cumple con los planteamientos de la Cumbre de los sistemas alimentarios sostenibles, convocada por las Naciones Unidas, en el entendimiento de una reconfiguración de las vías que garanticen la seguridad alimentaria y nutricional necesaria para lograr responder a los



Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 y, a su vez, a las metas nutricionales que garanticen la superación de la malnutrición.

El Instituto Nacional de Nutrición ha promovido la arepa enriquecida o fortificada como un vehículo multipropósito para garantizar el bienestar, posicionar el concepto general de la cocina alternativa innovadora con productos soberanos, rescatando sabores venezolanos cautivadores para toda la familia, y ayudar a comprender la cocina venezolana como herencia histórica, lo que se producía, con lo que se consumía en las distintas épocas y circunstancias del país, y su adaptación en la actualidad, con un enfoque educativo para garantizar una alimentación 4S.

La diversificación de la dieta basada en los alimentos de producción nacional juega un papel fundamental, en correspondencia, se promociona el consumo de leguminosas, frutas, vegetales y hortalizas a través del desarrollo de distintas campañas y estrategias educativas que permitan identificar estos grupos de alimentos en el patrón de consumo, considerando sus beneficios nutricionales y en la salud, económicos y de desarrollo social que promueven el impulso de su preferencia, como parte de la construcción de una nueva cultura alimentaria y nutricional.

La línea histórica de las Políticas de Educación y Comunicación nutricional en el país permite reconocer a la arepa como el eje central para la promoción de la cultura alimentaria y nutricional centrada en el maíz como la base del pan soberano y ancestral. En este recuento es necesario mencionar la iniciativa de las “Areperas escuela”, servicios de alimentación surgidos en el año 2012 de la mano de la Escuela Venezolana de Alimentación y Nutrición como proyecto emergente del

INN para revalorizar la arepa como símbolo de la cultura alimentaria venezolana; “las arepitas de colores” fueron protagonistas en las estrategias educativas realizadas en las escuelas y en las comunidades con las niñas y los niños para promover su reconocimiento y consumo enriqueciéndolas de manera natural, recetas recomendadas para el inicio de la alimentación en niñas y niños, según las orientaciones de la serie “Nutriendo Conciencias en las Escuelas”, además, ha sido utilizada en iniciativas informativas como la serie animada “¿Sabías qué?” del Ministerio del Poder Popular para la Agricultura y Tierras, sin contar las innumerables actividades educativas de campo mediante el programa “Cocina alternativa” basada en la implementación de clases de cocina en vivo con el apoyo de las comunidades organizadas junto a experiencias de movimientos sociales acompañados por el INN.

<https://www.inn.gob.ve/innw/>

<https://www.instagram.com/innvzla/>



En el año 2019, en el marco de la campaña educativa y comunicacional “Agarra Dato, Empátate con lo Alternativo”, el INN publica una sección dedicada a la arepa en su recetario “Cocina Alternativa”, donde se muestra un recorrido histórico por sus orígenes, recomendaciones de uso, consumo y distintas alternativas de arepas, mezclas enriquecidas con alimentos de producción local, sus valores nutricionales y datos antropológicos que fortalecen aún más su papel en la cultura alimentaria del país.



© INN República Bolivariana de Venezuela

Sin embargo, antes de esto y en el inicio de la realidad económica actual, del país mediada por factores políticos y económicos, la arepa se convirtió en el centro de la angustia de un modelo de seguridad, de soberanía alimentaria y nutricional quebrantado, fue entonces cuando la promoción del rescate de las tradicionales arepas peladas o de maíz trillado, pilado o entero, y las innovadoras arepas de tubérculos y musáceas formaron parte del estandarte educativo para la construcción de la resiliencia alimentaria de la población. El debate de las propiedades nutricionales de estas arepas en comparación con las de harina de maíz precocida y refinada posicionada en la vida de la venezolana y del venezolano permitió abrir el espectro para discutir la necesidad de reabrir la concepción moderna de la arepa y empezar a hacer del enriquecimiento casero una práctica resiliente, promoviendo, de esta manera, la soberanía alimentaria y nutricional.

El libro recetario “El sabor como trinchera” es un material publicado por el INN para orientar la preparación de alimentos desde la dificultad del acceso, pero no como un modelo estable, por lo tanto, habla de resiliencia y en este marco propone una arepa de arroz ante la disponibilidad del alimento para el momento. En el marco

del “Programa de atención alimentaria Clap”, además de la receta, se presenta a los lectores un artículo para la reflexión en torno a la necesaria recuperación de ciertos patrones y por ende, del sistema alimentario como base de la buena nutrición y la soberanía.

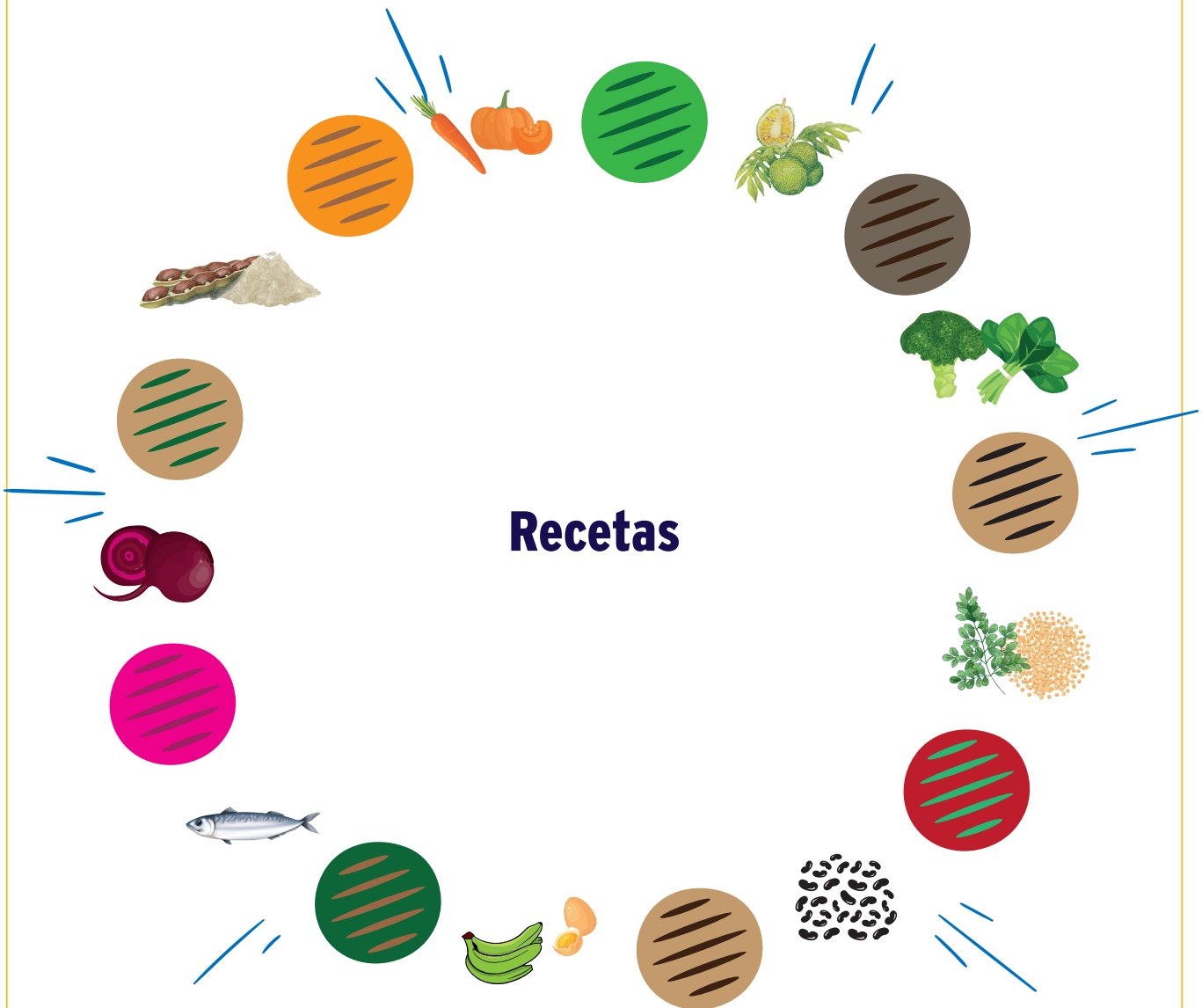
Muchas han sido las propuestas en el país para fortalecer y diversificar el consumo de maíz, entendiendo la arepa como “la reina de la cultura gastronómica y alimentaria”, así lo veían los ancestros indígenas... “Los caribes y cumanagotos usaron tanto el maíz tierno como el maduro, este último les servía para preparar una especie de pan de maíz, según técnicas que se han conservado hasta la actualidad. Este pan de maíz que llamaron “erepa” lo elaboraban dándole a la masa forma redonda, imitando al dios Sol, rindiéndole tributo como alimento divino”

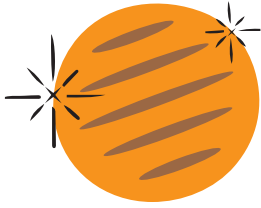
El ingenio venezolano, la pasión por la comida y la adoración a la arepa han convertido a este alimento en objeto indispensable de la planificación de la alimentación en hogares e instituciones. Es el primer vínculo con la nutrición luego de la lactancia materna exclusiva, y la ilusión de las familias cuando un niño empieza a alimentarse.

Siendo así, está de más tratar de justificar por qué esta preparación es el objeto de la mirada nutricional en el país, y por qué recomendar su enriquecimiento, e incluso, el rescate del consumo de sus formas originales, es una estrategia cónsona con las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud, las metas nutricionales, la Ley Plan Patria y la misión de cada persona interesada en una mejor alimentación para los niños y las niñas, las mujeres y los hombres, de la República Bolivariana de Venezuela. Por ello el INN saluda y acompaña la iniciativa de la representación de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, en el país, al avanzar en este trabajo de recopilación y propuesta de recetas innovadoras, llamado "Arepas estrellas" que ofrece opciones diversas de arepas nutritivas que pueden ajustarse a las necesidades nutricionales e incluso a la disponibilidad local de alimentos, tal y como lo indica el trompo de los alimentos.

**¿Sabías que el nombre de nuestra arepa deriva del vocablo indígena cumanagoto "erepa" y que se traduce como maíz?**

# Recetas





# Juventud



(Con zanahoria y auyama)

## ¿Por qué comerla?

- Contienen vitamina A y betacarotenos que protegen contra: el envejecimiento prematuro, las enfermedades de la piel, uñas y cabello, las enfermedades de la vista, las quemaduras del sol, la debilidad muscular y las infecciones.

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Harina de maíz	250 g	1 y ¼ taza
Zanahoria rallada	120 g	1 taza
Auyama rallada	80 g	¾ taza
Queso blanco*	80 g	¾ taza
Sal	-	Al gusto
Aceite	25 ml	1 cucharada
Agua	240 ml	1 taza
*Queso rallado		

## ¿Cómo las preparas?

1. En un tazón agrega todos los ingredientes, combina y amasa hasta lograr una consistencia homogénea.
2. Divide la masa en cinco partes iguales, moldea las arepas redondeando cada porción y aplastándolas entre las dos manos, manteniendo la forma redondeada.
3. Finalmente, cocínalas al budare<sup>1</sup> engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

**Te recomendamos preparar las arepas asadas, evita freírlas, ya que estas absorben aceite y aumentan considerablemente sus calorías, siendo menos saludables para el núcleo familiar**

## Cinco arepas aportan:

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
930	25 g	30 g	200 g
47%	35%	43%	65%

Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**

<sup>1</sup> M. Col. y Ven. Plancha circular y ligeramente cóncava, de barro cocido o de hierro, que se utiliza para cocer o tostar alimentos como la arepa, la cachapa, el cazabe o el café. Disponible en: <https://dle.rae.es/budare>



# Músculo



(Con espinacas y brócoli)

## ¿Por qué comerla?

- contiene hierro, mejor circulación de oxígeno en los músculos;
- mejora la frecuencia cardíaca;
- disminuye la concentración de lactato (responsable de la aparición de calambres);
- gran poder antiinflamatorio porque es rico en magnesio, calcio, zinc, entre otros;
- tienen potente efecto anticancerígeno y antioxidante;
- rica en vitaminas del complejo B, C, K y A;
- gran fuente de fibra, necesaria para el buen funcionamiento digestivo.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Harina de maíz	250 g	1 y ¼ taza
Hojas de espinacas	80 g	1 taza
Brócoli	120 g	½ unidad
Sal	-	Al gusto
Aceite	25 ml	1 cucharada
Agua	240 ml	1 taza

## ¿Cómo las preparas?

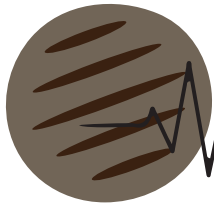
1. Previamente pase el brócoli y las espinacas por agua hirviendo y córtelos finamente.
2. Luego, en un tazón agregue todos los ingredientes y amase hasta formar una masa homogénea.
3. Divide la masa en cinco partes, moldee cada porción, aplastándolas entre las dos manos, dándole forma redondeada.
4. Finalmente, cocínelas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que dore.

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
930	25 g	30 g	200 g
47%	35%	43%	65%

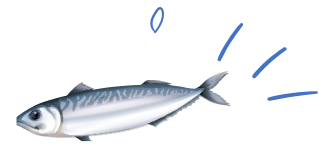
Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

¿Sabías que los vegetales como el brócoli, auyama, entre otros, proporciona nutrientes esenciales que nos fortalecen y nos brindan energía, contienen además fibra que mejora el tránsito intestinal?

Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!



# Corazón



(Con sardina)

## ¿Por qué comerla?

- nos aporta proteínas, además de ser una excelente fuente de minerales como el fósforo, calcio, hierro y magnesio; y de ácidos grasos omega 3, que favorecen nuestro sistema circulatorio y evitan enfermedades cardiovasculares;
- es una excelente opción para introducir pescado en la dieta de las niñas y niños.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Harina de maíz	250 g	1 y ¼ taza
Sardinas	200 g	4 unidades
AjÍ dulce	50 g	5 unidades
Ajo machacado	10 g	3 dientes
Aceite	25 ml	1 cucharada
Sal	-	Al gusto
Agua	240 ml	1 taza

\* Preferiblemente frescas y limpias (cocidas al vapor u horneadas) también puede usar enlatada en aceite o al natural.

## ¿Cómo las preparas?

1. Lava y corta en trozos pequeños el ajÍ dulce. Coloca el aceite en una sartén a fuego medio, sofrÍe el ajÍ, incorporando el ajo y la sardina en trozos. SofrÍe unos minutos.
2. Deja enfriar el guiso, en un tazón mézclalo con la masa de maíz y amasa hasta que sea moldeable.
3. Divide la masa en dos partes, aplástala y dale forma redondeada con ambas manos.
4. Finalmente, cocÍnalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
1200	60 g	40 g	202 g
61%	87%	63%	65%

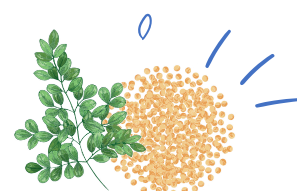
Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

¿Sabías que la masa de maíz sin refinar es excelente fuente de fibra natural por lo tanto ayuda a depurar el colon y junto a la sardina que son ricas en ácidos grasos omega 3, favorecen tu salud cardiovascular?

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**



# Doctor



(Con moringa y amaranto o bleado)

## ¿Por qué comerla?

- la moringa y el amaranto, tienen un alto contenido de vitaminas y minerales;
- contienen aminoácidos esenciales para el organismo con gran efecto antioxidante;
- efecto oxigenante y antiinflamatorio;
- fuente de ácido fólico hierro, vitamina C y calcio;
- estimulan las neuronas y mejoran la actividad cerebral;
- ayuda a prevenir la diabetes y regular la presión arterial.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Harina de maíz	250 g	1 y ¼ taza
Amaranto*	150 g	1 manojo
Moringa secas	50 g	1 taza
Sal	-	Al gusto
Aceite	25 ml	1 cucharada
Agua	240 ml	1 taza
*Espigas de amaranto		

## ¿Cómo las preparas?

1. Lavas y muelas o troceas las hojas de moringa, combina con el resto de los ingredientes y colocas el agua necesaria para amasar hasta unir todos los ingredientes.
2. Divide la masa en cinco partes, aplasta y dale forma redondeada con ambas manos.
3. Finalmente, cocínalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

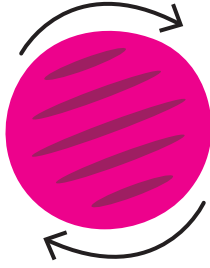
Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
920	25 g	30 g	200 g
45%	35%	45%	65%

Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

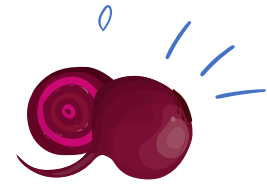
**Si deseas hacer arepas divertidas para los niños, se pueden moldear en forma de estrellas, corazones, lunas, entre otros.**

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**





# Desintoxicante



(Con Remolacha)

## ¿Por qué comerla?

- ayudan a depurar el hígado, que es considerado el filtro del cuerpo;
- su pigmento morado tiene gran poder antioxidante, es decir que protege nuestras células;
- aportan vitaminas del complejo B y C;
- ricas en ácido fólico y potasio;
- repotencian la actividad muscular.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Harina de maíz	250 g	1 y ¼ taza
Remolacha*	200 g	2 tazas
Sal	-	Al gusto
Aceite	25 ml	1 cucharada
Agua	240 ml	1 taza
*Remolacha rallada o triturada.		

1. En un tazón agrega todos los ingredientes, combina y amasa hasta lograr una consistencia homogénea.

2. Divide la masa en cinco partes iguales, moldea las arepas redondeando cada porción y aplastándolas entre las dos manos, manteniendo la forma redondeada.

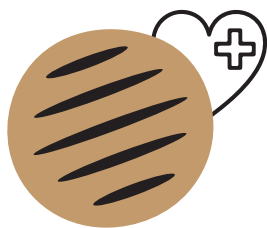
3. Finalmente, cocínalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
950	20 g	30 g	210 g
50%	30%	45%	65%

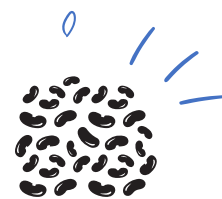
Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

**Estas arepas representan una excelente estrategia para introducir vegetales en las dietas de nuestros niños y niñas por su divertido color morado.**

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**



# Supernutritiva



(Con Caraotas)

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

### ¿Por qué comerla?

- las leguminosas son ricas en fibra, almidones y proteínas de origen vegetal;
- se considera un plato completo en aporte de energía y nutrientes;
- las caraotas en combinación con cereales aportan proteínas de alto valor nutricional;
- contienen minerales tales como el hierro, que ayudan a prevenir anemias;
- se recomienda para mujeres embarazadas por su aporte de hierro y otros minerales.

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Harina de maíz	250 g	1 y ¼ taza
Caraotas negras	150 g	1 y ½ taza
Ajo machacado	10 g	3 dientes
Ají Dulce	20 g	2 unidades
Cebolla de cabeza	20 g	5 rebanadas
Sal	-	Al gusto
Aceite	25 ml	1 cucharada
Agua	240 ml	1 taza

\*Caraotas negras, blancas o rojas; Puedes utilizar cualquier otra leguminosa como lentejas, quinchoncho o frijoles.

### ¿Cómo las preparas?

1. Lava y corta en trozos pequeños los aliños. Coloca el aceite en una sartén a fuego medio, sofríe el ají, incorporando el ajo y la cebolla, agrega las caraotas y tritúralas con ayuda de un tenedor o triturador.
2. Deja enfriar el guiso, en un tazón mézclalo con la masa de maíz y amasa hasta lograr una masa moldeable.
3. Divide la masa en cinco partes, aplasta y dale forma redondeada con ambas manos.
4. Finalmente, cocínalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

### Cinco arepas aportan:

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
1050	30 g	30 g	220 g
52%	45%	45%	80%

Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

**Recuerda tomar agua diariamente, sobre todo cuando consumes alimentos altos en fibra, tales como: hortalizas, legumbres y frutas.**

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado. ¡A comer arepas estrellas!**



# Revitalizante



(Con plátano, preferiblemente verde y huevos)

## ¿Por qué comerla?

- repotencia la actividad muscular y la capacidad de resistencia,es ideal para deportistas;
- ayuda a regular la tensión arterial;
- contienen prebióticos, sustancias que contribuyen a mejorar la salud digestiva;
- aportan vitaminas C, B, folatos, potasio y magnesio que favorecen la función metabólica.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Plátano verde*	400 g	1 unidad mediana
Huevo	50 g	1 unidad
Ajo triturado	3 g	1 diente mediano
Orégano molido	-	Al gusto
Sal	-	Al gusto
Aceite	25 ml	1 cucharada
Agua	240 ml	1 taza

\*Puede ser sustituido por cambur o topocho verde

## ¿Cómo las preparas?

1. Lava los plátanos, cortas a la mitad conservando su cáscara. Cocínalos en una olla con abundante agua y sal, hasta que la concha se abra por sí sola, escurre y deja enfriar un poco para poderlos maniobrar.
2. Retira la concha y trituras hasta que no queden grumos.
3. En un envase coloca el puré con el resto de los ingredientes, amasa hasta lograr una consistencia moldeable.
4. Divide la masa en cinco porciones, moldéala con ambas manos, dándole forma redondeada y delgada.
5. Finalmente, cocínalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

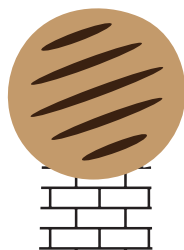
## Cinco arepas aportan:

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
670	12 g	30 g	140 g
34%	17%	45%	50%

Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

**Los vegetales solos o combinados son una fuente importante de minerales y vitaminas que fortalecen nuestro sistema inmunológico. Ideales para considerar en este momento de Pandemia por COVID 19**

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**



# Fortaleza



(Con chachafruto)

## ¿Por qué comerla?

- ayuda a evitar y controlar la osteoporosis, la cual es una enfermedad que hace frágiles los huesos, porque es rica en fibra, calcio, fósforo, hierro, vitamina C y complejo B;
- tiene alto poder proteico y energético;
- regula la función renal;
- por su alto aporte de proteína vegetal es ideal para dietas vegetarianas.

## ¿Cómo las preparas?

1. Cocina al chachafruto por unos 20 minutos primero. Si lo haces no olvides retirar la espuma que se produce en la superficie del agua (pues le da un sabor amargo).
2. Tritura muy bien el chachafruto hasta obtener una masa suave y agrega los otros ingredientes.
3. Finalmente, cocínalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
1392	130g	30 g	200 g
70%	185%	50%	65%

Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

El Chachafruto o caraota gigante es una leguminosa que se cultiva en zonas altas de clima templado. "Tiene un amplio espectro de usos, que van desde la alimentación humana (la semilla) y animal (el forraje) hasta la recuperación de nitrógeno en el suelo. Su principal función está relacionada con la seguridad alimentaria debido al alto contenido de proteínas, además de vitaminas y minerales".

\*El chachafruto hay que cocerlo. Este es un alimento que se produce en áreas rurales por lo que se consume principalmente en estas zonas.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

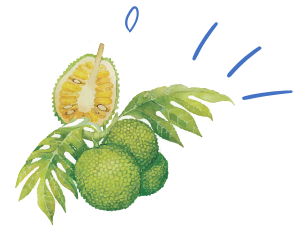
Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Chachafruto*	500 g	10 tazas
Ají dulce	30 g	3 unidades
Ajo Machacado	10 g	3 dientes
Aceite	25 ml	1 cucharada
Sal	-	Al gusto
Agua	120 ml	1/2 taza

**El chachafruto, es un muy buen reemplazo de la carne, en el caso de personas vegetarianas, ya que tiene un alto contenido de proteínas y vitamina B12.**

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**



# Reguladora



(Con pan de palo)

El Pan de Pobre o Pan de Palo, es el fruto de un árbol de la familia de las Moráceas, típico de las selvas tropicales.

## ¿Por qué comerla?

- ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre;
- aportan efecto antioxidante, es decir evita el daño celular causado por diversos agentes agresores, gracias a la vitamina C;
- ricas en proteínas de origen vegetal y minerales necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo como: el potasio, hierro y potasio.

\*El pan de palo es un alimento que se produce en áreas rurales por lo que se consume principalmente en estas zonas.

## ¿Qué necesitas si vas a preparar 5 arepas?

Alimentos	Cantidad	Medida práctica
Pan de palo	1,25 Kg	10 tazas
Huevo	150 g	3 unidades
Queso blanco*	120 g	1 taza
Ají Dulce	30 g	3 unidades
Azúcar	45 g	3 cucharadas
Agua	120 ml	1/2 taza

\*Queso blanco rallado

## ¿Cómo las preparas?

1. Pelas el fruto obteniendo las semillas. Cocinas estas semillas, después de hervir y ablandar debes pelarlas.
2. Una vez blandas estas semillas trituras y mezclas con el huevo, el queso blanco rallado y la cucharada de azúcar y una pizca de sal.
3. Amasas hasta lograr una masa suave.
4. Divide la masa en cinco porciones, moldéala con ambas manos, dándole forma redondeada y delgada.
5. Finalmente, cocínalas al budare engrasado, a la plancha o a la parrilla por ambos lados hasta que doren.

Kilocalorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
1713	56 g	53 g	270 g
86%	86%	96%	87%

Estos porcentajes están basados en una dieta de 2 000 kilocalorías por persona al día.

**El agua es fundamental para nuestra alimentación diaria, nos mantiene hidratados y facilita el funcionamiento óptimo de nuestro metabolismo, además de ser el depurador esencial para nuestros riñones**

**Si deseas saber el aporte de cada arepa, solo divide entre 5 y te dará el resultado.  
¡A comer arepas estrellas!**

## **Pon a girar el Trompo en tu mesa y crea tu propia Arepa Estrella**

El Trompo de los Alimentos es una herramienta educativa diseñada por el Instituto Nacional de Nutrición para la sociedad venezolana, que tiene como objetivo orientar adecuados hábitos de alimentación y de vida.

El trompo se encuentra conformado por 5 franjas de distintos colores, donde se agrupan los alimentos que son parte de la cultura alimentaria de las y los venezolanos; además contempla el consumo de agua y la actividad física.

**Franja Amarilla:** contiene los alimentos que conocemos como carbohidratos, que son los principales aportadores de energía. Suministran además, vitaminas del complejo B, hierro y fibra. En el caso de los cereales y los granos, estos además de carbohidratos, aportan proteínas.

**Franja Verde:** contiene los vegetales y las fruta, este grupo se caracteriza por contener vitaminas como la A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También, contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales.

**Franja Azul:** contiene los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos. Son fuentes de proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y el hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12.

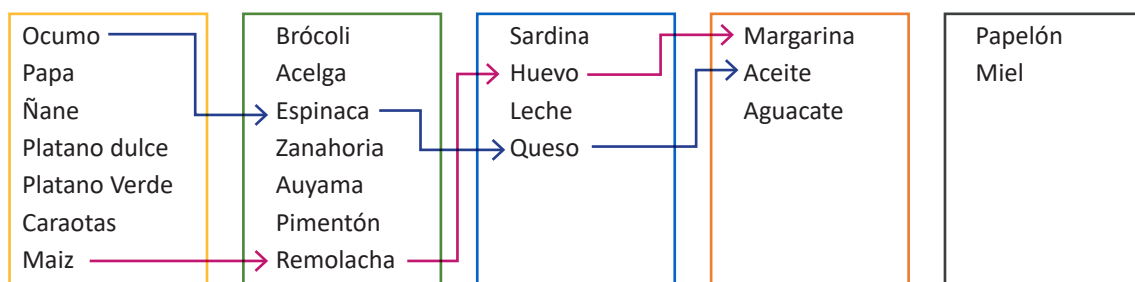
**Franja naranja:** contiene el grupo de los aceites y grasas vegetales, ubicados en un pequeño espacio del Trompo ya que debemos consumirlos de forma moderada. Estos alimentos se encargan de transportar las vitaminas A, D, E, K. Además, participan en el adecuado funcionamiento del organismo y nos proporcionan energía concentrada.

**Franja Gris:** contiene el azúcar, la miel y papelón, también se encuentran ubicados en un pequeño lugar del Trompo, porque deben ser consumidos de forma moderada. Como su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, si se consumen en exceso propician la ganancia de peso.

Ejemplo:

**Harina de Maíz + acelga + sardina + aceite**

**Batata + zanahoria + queso + margarina + papelón + canela**



## Cuadro resumen del valor nutritivo de las arepas:

Arepas	Ingrediente principal	Aportador de:												
		Proteína	Hierro	Vit A	Vit B	Vit C	Vit K	Vit D	Vit E	Omega 3	Potasio	Calcio	Zinc	
Juventud	Zanahoria, Auyama		★			★		★				★		★
Musculo	Espinacas, Brócoli	★	★	★	★	★	★					★	★	★
Corazón	Sardina	★	★	★	★		★	★	★	★	★	★	★	★
Desintoxicante	Remolacha				★	★						★	★	★
Supernutritiva	Caraotas Negras	★	★		★	★			★			★	★	★
Revitalizante	Plátano Verde + huevo	★	★	★	★			★	★			★	★	★
Fortaleza	Chachafruto		★		★								★	
Reguladora	Pan de Palo		★		★	★							★	

## Bibliografía

**Arango Bedoya, Oscar et al. 2012.** *Obtención de un extracto proteico a partir de harina de chachafruto (Erythrina edulis)*. Univeridad y Salud. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v14n2/v14n2a06.pdf>. Acceso: febrero 2022.

**FAO. 2020.** *Frutas y verduras – esenciales en tu dieta. Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021*. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>. Acceso: febrero: 2022.

**Instituto Nacional de Nutrición (INN). 2015.** *Alimentación inicial*. Serie Nutriendo Conciencia en las Escuelas. Fondo Editorial Gente de Maíz. Primera edición. Caracas.

**INN. 2019.** *El trompo de los alimentos*. Fondo editorial Gente de Maíz. Primera edición. Caracas.

**INN. 2019.** *Arepa. Cocina Alternativa*. Fondo editorial Gente de Maíz. Primera edición. Caracas.

**INN. 2019.** *La facilidad que enmascara una alimentación monótona y transculturizadora: la arepa y maíz lo que sustenta la vida. El sabor como trinchera*. Fondo editorial Gente de Maíz. Primera edición. Caracas.

**INN. 2019.** *Arepas de arroz. El sabor como trinchera*. Instituto Fondo editorial Gente de Maíz. Primera edición. Caracas.

**INN. 2019.** *Empieza tu día con energía desayunando unas arepas de ñame*. Disponible en: <https://www.inn.gob.ve/innw/?p=26635>. Acceso: agosto de 2022.

**Mariano Picón Salas. 1962.** *Pequeña historia de la arepa*. Disponible en: <https://gregoryzambano.files.wordpress.com/2011/12/picon-salas-pequec3b1a-historia-de-la-arepa.pdf>. Acceso: julio de 2022.

**Ministerio del Poder Popular para la Ciencia y la Tecnología (MPPCT). (S/F).** *Serie animada ¿Sabías qué?* Capítulo: arepitas de colores. MPPCT. Caracas.

**Real Academia Española. 2022.** *Diccionario de la lengua española*. Disponible en: <https://dle.rae.es/>. Acceso: agosto de 2022.







Representación de la FAO en Venezuela

Correo electrónico: [FAO-VE@fao.org](mailto:FAO-VE@fao.org)

Sitio web: <http://www.fao.org/venezuela/en/>

Síguenos en Twitter: @FAO\_Venezuela

**Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura**  
Caracas, República Bolivariana de Venezuela

*La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de la FAO y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea*

CC2445ES/11.22. primera revisión 14/11/2022