

# PASO A PASO VOY COCINANDO

---

Recetas de Uruguay y Japón



Recetario  
en lectura fácil

Paso a paso voy cocinando.  
Recetas de Uruguay y Japón.



Este material fue posible gracias a la asistencia financiera para una publicación, al becario Lic. Esteban Sosa de Creática, por parte de la Asociación Uruguayo Japonesa de Cooperación Técnica (AUJCT) con el apoyo de la Agencia de Cooperación Internacional del Japón (JICA).

**Autores:**

Esteban Sosa, Sonia Olivera y Vanessa Consani.

Formación de los autores en orden de aparición: Licenciado en Psicología y Diplomado en Neurodesarrollo; Educadora y Experta en TIC, discapacidad e inclusión; Licenciada en Nutrición, Docente de Gastronomía y estudiante de Maestro técnico en Gastronomía.

El orden de aparición de los autores responde a un criterio meramente alfabético.

**Agradecimientos:**

Agradecemos la colaboración de las siguientes instituciones:

Pro Integra, Tarobá, Talleres inclusivos Bilu y al espacio de intervención psicopedagógica de CIDYT. Estas instituciones colaboraron en la revisión de los contenidos brindados en esta publicación.

**Uso de imágenes:**

-Arasaac

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://arasaac.org>) que los distribuye bajo licencia Creative Commons (BY-NC-SA).

-Pixabay

License: Gratis para usos comerciales

<https://pixabay.com/es/>

-Stockvault

License: Non-Commercial

<https://www.stockvault.net/>

**Ilustraciones (página 18):** Michael Nuñez

**Diseño Gráfico:** Marcia Parodi

**Fotografía:** Andrés Gorlo

Para enviar consultas y devoluciones sobre este material, dirigirse a:  
estebanskrama@gmail.com, soniaolivera1720@gmail.com o  
lic.nut.vanessaconsani@gmail.com

2020, Uruguay

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE .....</b>	<b>10</b>
<b>RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.....</b>	<b>13</b>
<b>¡A COCINAR!.....</b>	<b>15</b>
<b>ANTES DE COCINAR.....</b>	<b>17</b>
<b>RECETAS:</b>	
<b>DESAYUNO Y MERIENDA.....</b>	<b>19</b>
Alfajores de maicena .....	20
Budín de naranja .....	27
Pan saborizado.....	34
Scones de queso.....	42
Torta de zanahorias .....	47
<b>ALMUERZO .....</b>	<b>54</b>
Cazuela de lentejas .....	55
Hamburguesas .....	63
Puré Mixto .....	68
Ensalada mixta .....	73
Ñoquis de papa y espinaca.....	77
Salsa pomarola.....	87
<b>CENA .....</b>	<b>93</b>
Pascualina .....	94
Souflé de zapallitos .....	102

<b>COLACIONES.....</b>	<b>110</b>
Broche de frutas.....	111
Crema de vainilla.....	115
Ensalada de frutas.....	120
Licudo de frutas.....	126
Melmanzanas.....	131
<b>RECETAS JAPONESAS.....</b>	<b>136</b>
GYOZA (Empanadas).....	137
OKONOMIYAKI (Tortilla).....	145
<b>ACCESIBILIDAD COGNITIVA.....</b>	<b>154</b>
<b>LECTURA FÁCIL.....</b>	<b>154</b>
<b>VIDA INDEPENDIENTE Y AUTODETERMINACIÓN.....</b>	<b>155</b>
<b>RECURSOS ÚTILES.....</b>	<b>157</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>170</b>

# INTRODUCCIÓN



# Introducción

Todos los días estás rodeado de información.  
En la televisión, en la computadora, en el celular,  
en los supermercados, en los hospitales y en muchos lados más.

Acceder a la información te ayuda  
a tomar decisiones de forma más fácil.

Leer te permite compartir ideas, pensamientos y experiencias.  
Leer te permite tener más confianza en tí mismo  
al momento de tomar decisiones.  
Leer te permite crecer como persona.

Si la información no es fácil de leer y comprender,  
es más difícil acceder a la información.

Por este motivo  
este material busca hacer más fácil el acceso a la información  
a todas las personas.

Este material fue pensado y hecho  
siguiendo reglas para hacer información fácil de leer y comprender.

La información que encontrarás en este material  
es sobre la alimentación y el cocinar.

Un material sobre la alimentación y sobre cocinar  
es muy importante para la vida independiente  
de cualquier persona.

Las recetas fueron elegidas  
pensando en comidas propias de Uruguay  
y algunas recetas de Japón.

La elección de las recetas, de sus ingredientes y cantidades se hizo pensando en que fueran nutritivas y equilibradas.

## **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Una alimentación saludable es la que da al organismo alimentos en forma variada y equilibrada para que tenga todos los nutrientes y energía necesarios para la vida, en cantidad y calidad suficiente.

La alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brindan los nutrientes que necesitas para sentirte bien y tener energía.

Ingerir significa introducir por la boca comida o bebida.

Para comprender qué es una alimentación saludable tienes que saber que existe una diferencia entre Nutrición y Alimentación.

La Alimentación es un conjunto de acciones mediante las cuales le damos alimentos al organismo.

La alimentación está vinculada con elegir, preparar e ingerir los alimentos.

La forma en que te alimentas está influenciada por varios factores, por ejemplo, tus propias necesidades, tu cultura, tu situación económica, la moda, tus hábitos y otros más.

La Nutrición consiste en la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

Las necesidades dietéticas del organismo son las cantidades de energía y nutrientes esenciales

que cada persona necesita  
para lograr que su organismo se mantenga sano.<sup>1</sup>

La Nutrición es un proceso mediante el cual el organismo  
incorpora, transforma y utiliza  
los nutrientes que contienen los alimentos  
para que el organismo pueda realizar sus funciones básicas.

No hay una dieta única, debes consumir alimentos variados.

Los alimentos  
son productos naturales o industrializados  
que consumes para cubrir las necesidades de tu cuerpo.<sup>2</sup>

Los alimentos están formados por nutrientes,  
que son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos  
y que el cuerpo necesita  
para realizar diferentes funciones y mantenerse saludable.

Para educar a la población uruguaya  
y fomentar hábitos alimentarios saludables,  
el Ministerio de Salud Pública  
creó las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (G.A.B.A.)<sup>3</sup>



Te mostramos los diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los deberías consumir. Tratá de lograrlo a lo largo del día

### EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

-  Papas fritas
-  Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
-  Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
-  Snacks
-  Alfajores y galletitas rellenas
-  Helados y golosinas
-  Caldos, sopas instantáneas y aderezos

Las GABAS son instrumentos educativos con mensajes prácticos que hacen más fácil la selección y consumo de alimentos saludables.

Los grupos de alimentos que contiene la Guía son los siguientes:

- verduras y legumbres
- frutas
- leches y derivados
- panes, harinas, pastas, arroz y papas
- carnes, pescados y carnes y huevos
- semillas y aceites
- azúcares y dulces.

Ningún alimento por sí solo tiene todos los nutrientes. Debemos realizar a diario cuatro comidas principales, más las colaciones para cubrir nuestras necesidades nutricionales.

Las cuatro comidas principales son: desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Las colaciones son alimentos que comemos entre comidas principales, por ejemplo, entre desayuno y almuerzo, entre el almuerzo y merienda, entre merienda y cena.

La alimentación es un derecho, por lo que todos tenemos derecho a una alimentación adecuada y a no pasar hambre.<sup>4</sup>

## **RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:<sup>5</sup>**

### **1) Disfruta la comida.**

Come despacio y, cuando puedas, hazlo en compañía.

**2) Basa tu alimentación en alimentos naturales.**

Evita el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

**3) Comienza el día con un buen desayuno y no te saltees comida.**

Un desayuno completo y balanceado incluye:

algún lácteo,

una porción de fruta y

algún panificado.

**4) Cocinar nuestros propios alimentos hace bien.**

Descubre el gusto por la cocina

y que sea una actividad compartida.

**5) Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios**

que recibes sobre alimentación.

**6) A moverse, haz actividad física (ejercicio)**

y disminuye el tiempo que permaneces sentado.

**7) Prefiere siempre el agua a otras bebidas.**

Limita los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.

**8) Incorpora verduras en todas tus comidas.**

Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

**9) Elige aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas.**

Evita comprar productos con excesiva cantidad de grasas malas.

**10) Incluye el pescado al menos una vez a la semana**

y disminuye el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

**11) Disminuye la sal y el azúcar para cocinar.**

Pequeñas cantidades de sal y azúcar son suficientes para mejorar el sabor.

## ¡A COCINAR!

Como has leído  
la alimentación es fundamental para tener una buena salud.

Para alimentarte de forma saludable  
es importante que sepas preparar tus comidas de una forma adecuada.

Tener conocimientos acerca de cómo prepararte alimentos saludables  
en una forma que sea fácil de leer y de comprender  
es algo muy importante  
para que puedas desarrollar una vida independiente.

Es posible que muchas veces necesites  
que otras personas  
te preparen la comida.  
Seguramente algún familiar cercano te haya cocinado hasta ahora  
o lo ha hecho durante mucho tiempo.

Pero si tienes la posibilidad de cocinar por tí mismo  
o si tienes la posibilidad de participar más al cocinar  
es algo que te pondrá muy contento,  
porque te hará sentir que puedes hacer cosas,  
y que puedes hacerlas bien.

Cocinar en casa es una buena idea  
y una forma de darle importancia a tu cultura.  
Puedes descubrir un gusto nuevo por la cocina  
y puede convertirse en una actividad compartida con otras personas.

Planificar un menú para todo el día o para toda la semana  
hace que te sea más fácil al momento de hacer las compras.

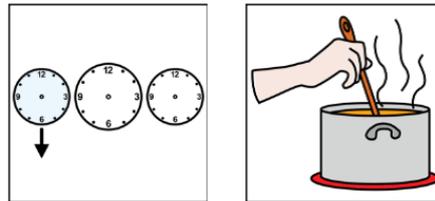
Planificar un menú para todo el día o para toda la semana  
también te ayuda a llevar una alimentación más variada.

Planificar un menú para todo el día o para toda la semana también te ayuda a evitar hacer siempre las mismas comidas y a ahorrar dinero.

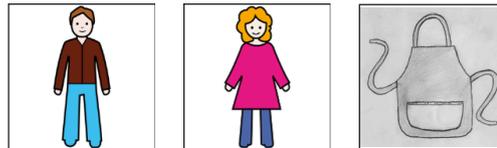
¡A cocinar!

**ANTES**  
DE COCINAR

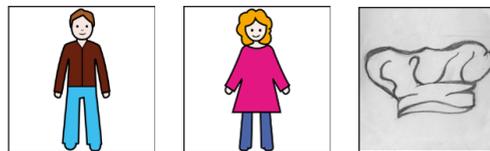
# ANTES DE COCINAR



**PONTE EL DELANTAL**



**PONTE GORRO**



**LÁVATE LAS MANOS**



**ASEGÚRATE QUE LA  
COCINA ESTÉ LIMPIA**



**ASEGÚRATE QUE  
LOS UTENSILIOS  
ESTÉN LIMPIOS**



**RECETAS**

**DESAYUNO Y MERIENDA**

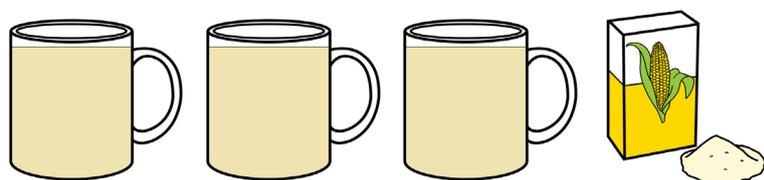
# ALFAJORES DE MAICENA

## Ingredientes

2 tazas de harina



3 tazas  
de almidón de maíz



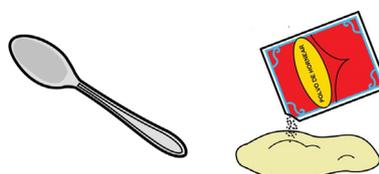
1 taza de azúcar



1 taza de aceite



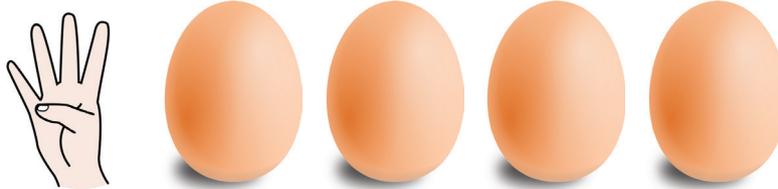
1 cucharada  
de polvo de hornear



1/4 taza de leche



4 huevos



250 gramos  
de dulce de leche

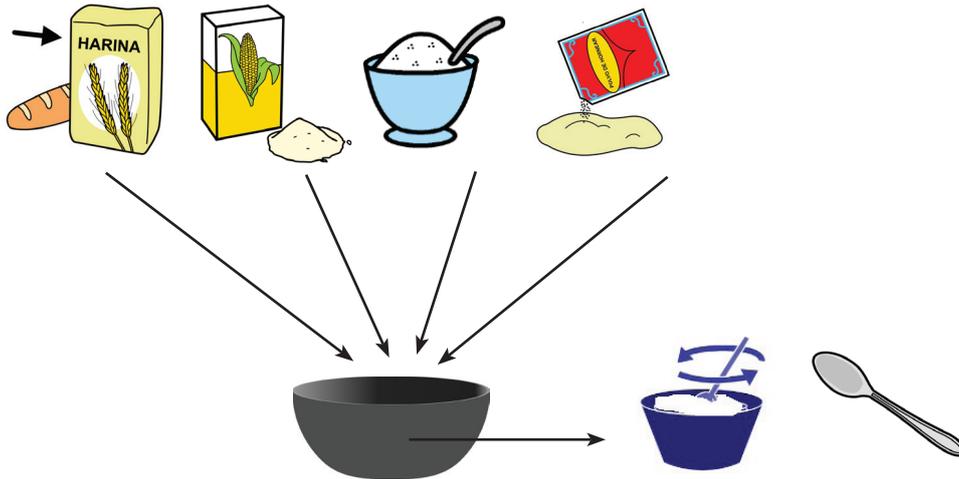


2 cucharadas  
de coco rallado



# Procedimiento

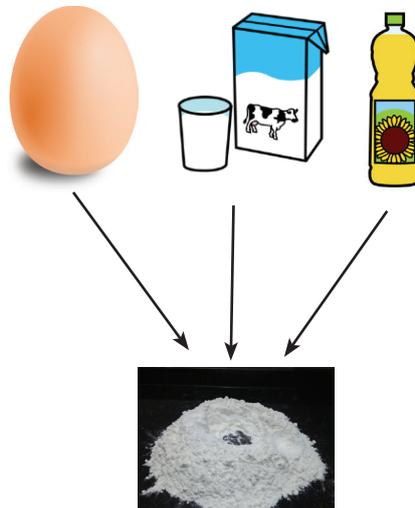
1. Pon en un recipiente:  
harina, maicena, azúcar y polvo de hornear  
y mezcla con cuchara:



2. Coloca la mezcla sobre la mesada y haz una corona:



3. En el centro pon los huevos, el aceite y la leche:



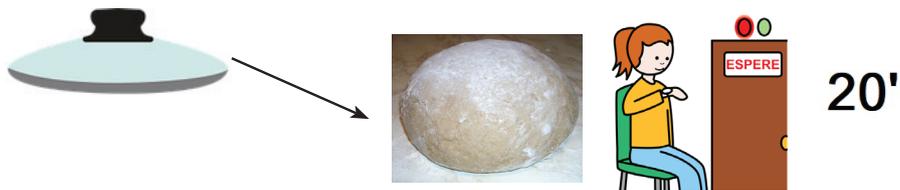
4. Mezcla todo con cuchara y manos hasta tener una masa suave:



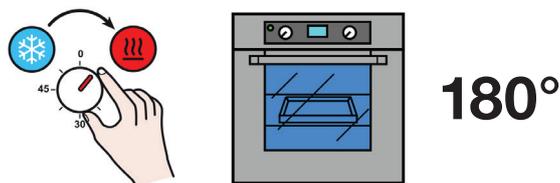
5. No amases porque quedan duros:



6. Pon una tapa sobre la masa y espera 20 minutos:



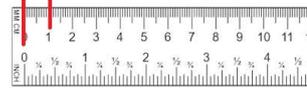
7. Prende el horno a 180 grados:



8. Haz bollos con las manos:



**9.** Estira la masa con las manos hasta que quede de 1 centímetro de espesor aproximadamente:



**10.** Corta la tapa de los alfajores con un molde:



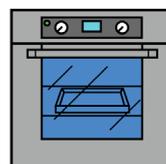
**11.** Pon aceite en una bandeja y con tus dedos haz que cubra toda la bandeja:



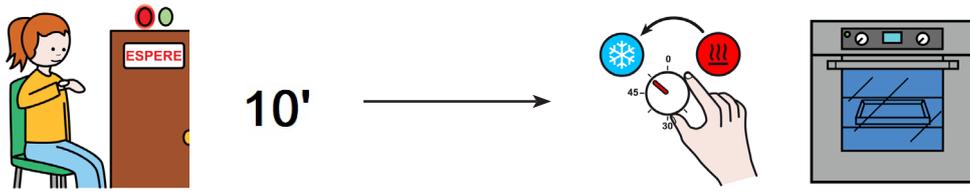
**12.** Coloca las tapas de alfajores en la bandeja:



**13.** Pon la bandeja en el horno:



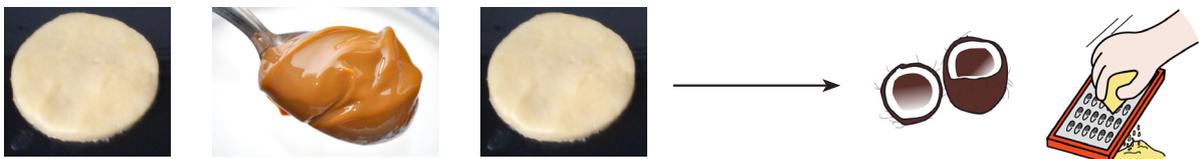
**14.** Espera 10 minutos aproximadamente y apaga el horno:



**15.** Saca las tapas cuando esté de color blanco. No esperes que estén de color dorado:



**16.** Une las tapas con dulce de leche y luego pasa los bordes por el coco rallado:

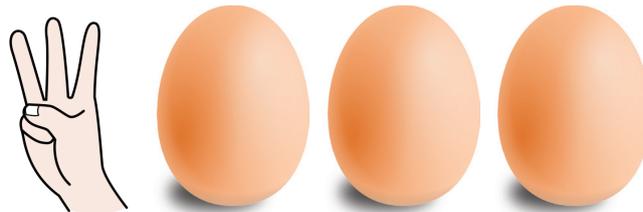




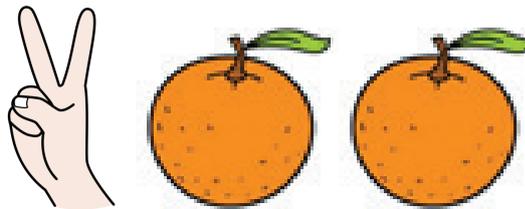
# BUDÍN DE NARANJA

## Ingredientes

3 huevos



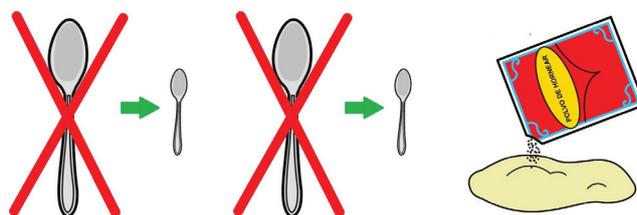
2 naranjas



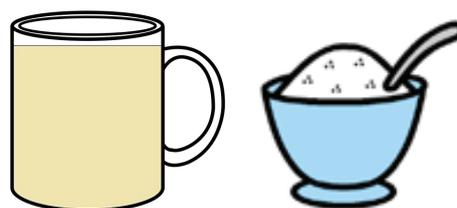
2 tazas de harina



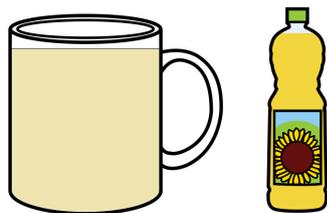
2 cucharaditas  
de polvo de hornear



1 taza de azúcar

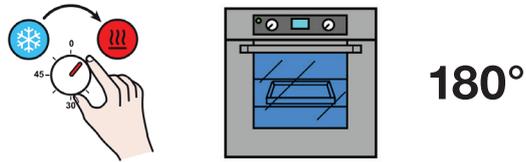


1 taza de aceite

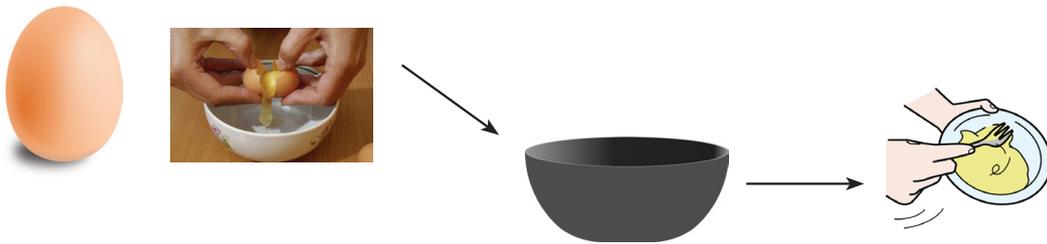


# Procedimiento

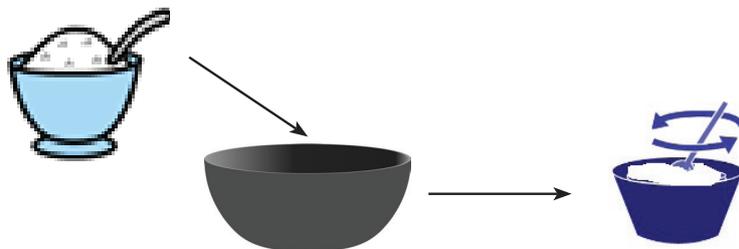
1. Prende el horno a 180 grados:



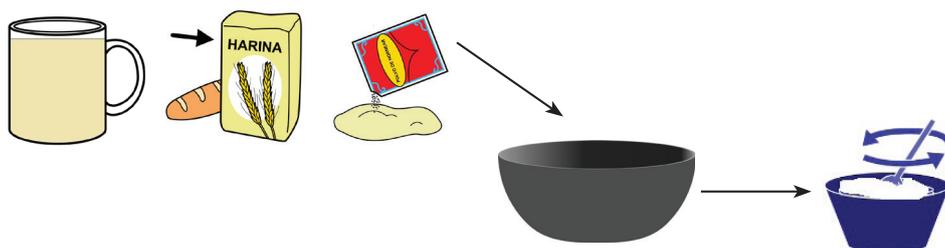
2. Pon los huevos en un recipiente y luego bate los huevos:



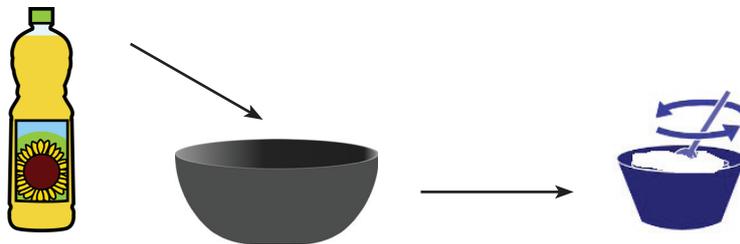
3. Agrega el azúcar al recipiente y mezcla:



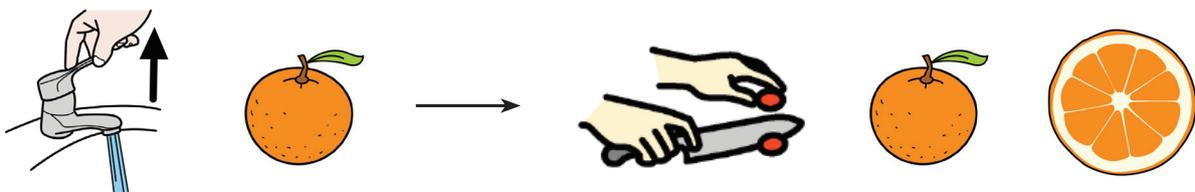
4. Agrega en el recipiente 1 taza de harina y el polvo de hornear y mezcla:



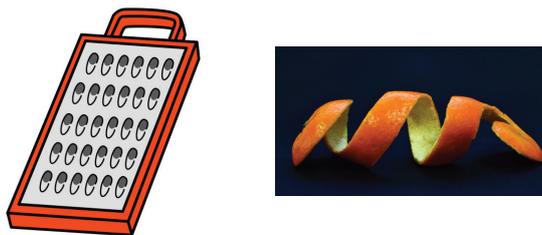
**5.** Agrega el aceite al recipiente y mezcla:



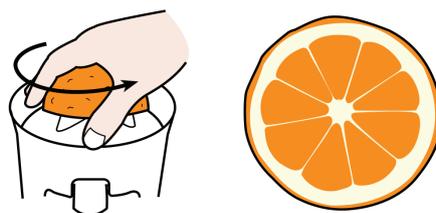
**6.** Lava las naranjas y luego corta las naranjas por la mitad:



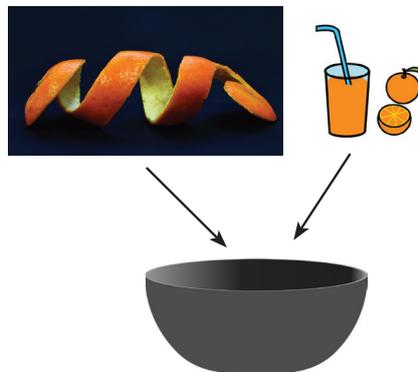
**7.** Ralla la cáscara de naranja:



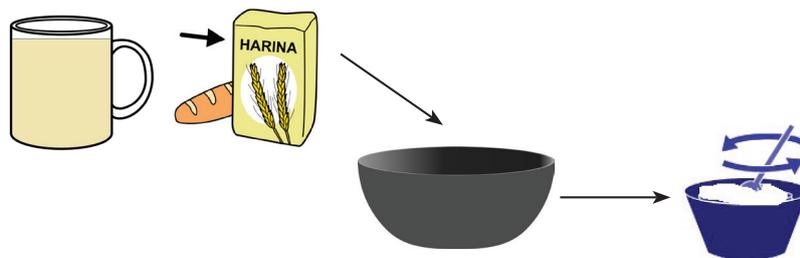
**8.** Exprime las naranjas:



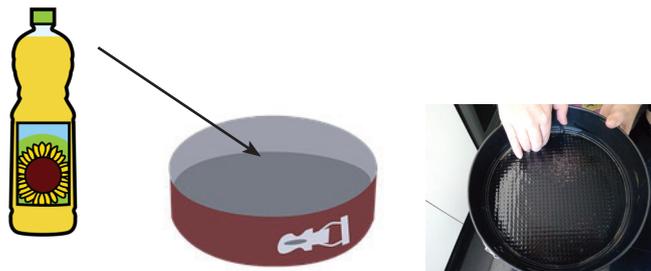
**9.** Agrega al recipiente  
la cáscara de naranja y el jugo de naranja:



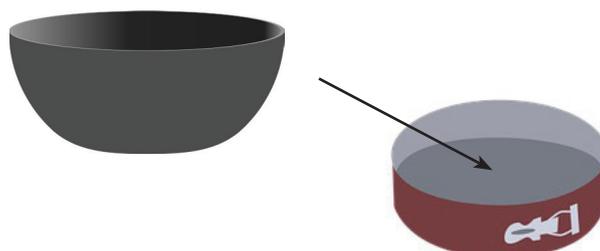
**10.** Agrega 1 taza de harina  
y luego mezcla:



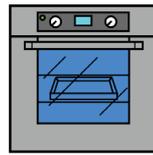
**11.** Pon aceite en una tortera:



**12.** Pon la preparación en la tortera:

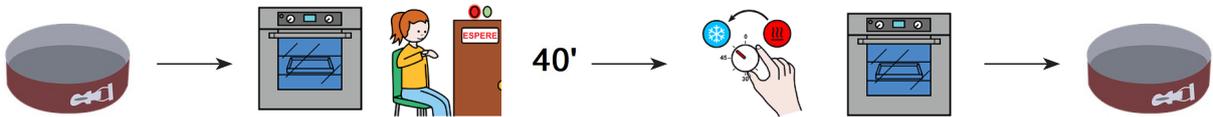


**13.** Prende el horno a 120 grados:



120°

**14.** Pon la tortera en el horno  
y espera 40 minutos.  
Luego apaga el horno  
y saca la tortera del horno:





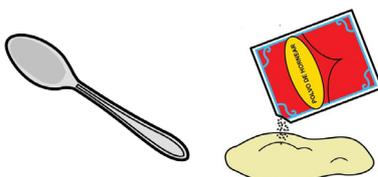
# PAN SABORIZADO

## Ingredientes

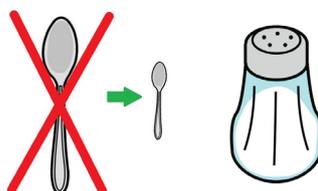
2 tazas de harina



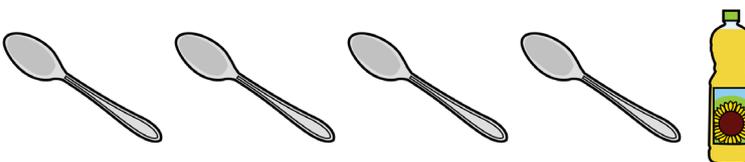
1 cucharada  
de polvo de hornear



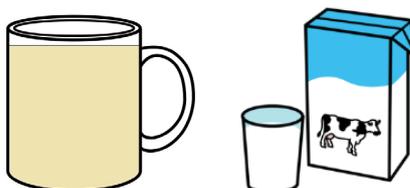
1 cucharadita de sal



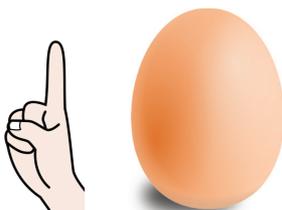
4 cucharadas de aceite



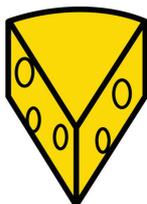
1 taza de leche



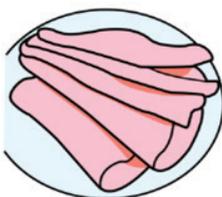
1 huevo



100 gramos  
de queso

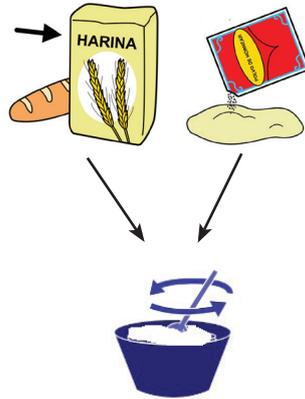


100 gramos  
de jamón



# Procedimiento

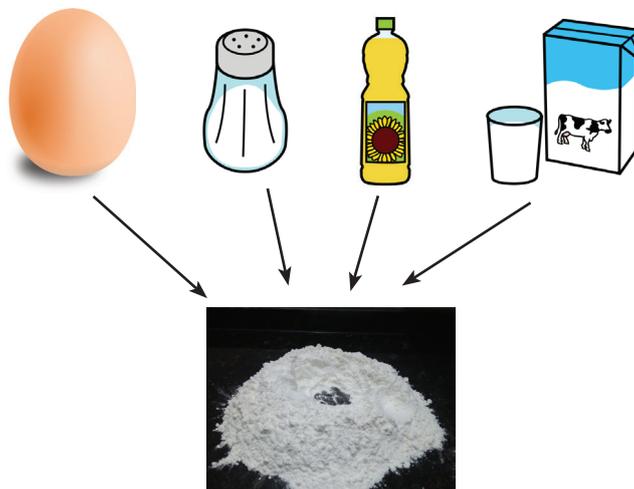
1. Mezcla la harina y el polvo de hornear sobre la mesada:



2. Coloca la mezcla en forma de corona:



3. En el centro agrega el huevo, la sal, el aceite y la leche:



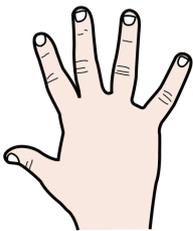
4. Mezcla los ingredientes con las manos:



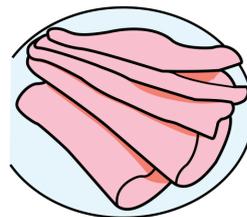
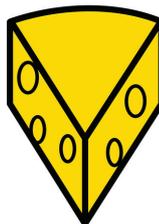
5. Forma una masa húmeda y firme:



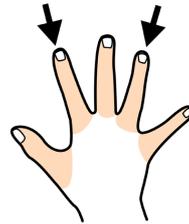
6. Con la mano corta pedazos de masa y forma bollitos del mismo tamaño:



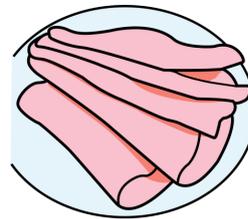
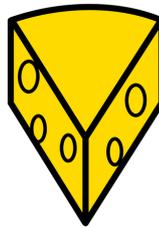
7. Corta el jamón y el queso en pedacitos:



8. Haz un hueco en el medio de cada bollito con los dedos:



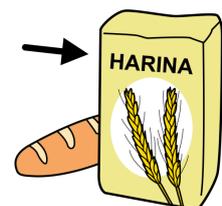
9. En el hueco de cada pan pon un trocito de jamón y uno de queso:



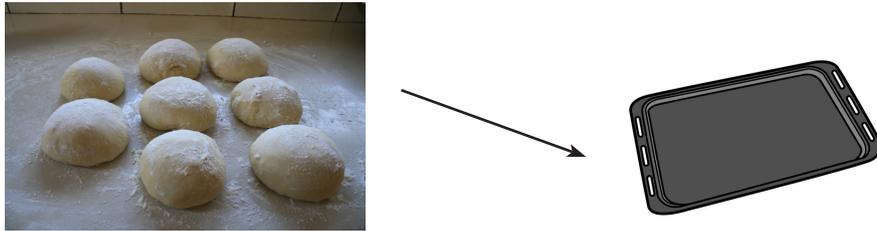
10. Vuelve a formar los bollitos con ambas manos hasta que el relleno no se vea:



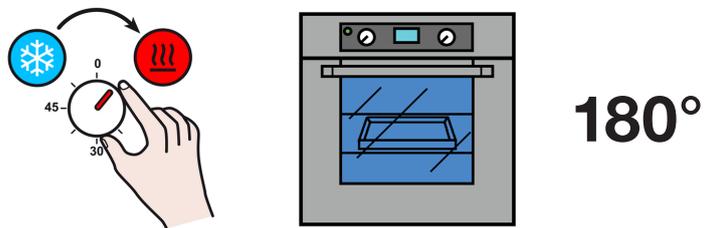
11. Pon aceite en la bandeja de horno y luego pon harina:



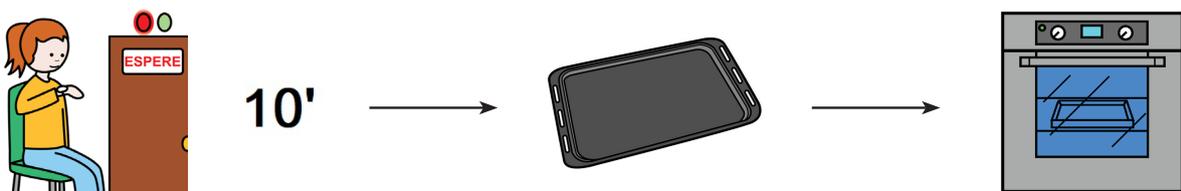
**12.** Coloca los panes en la bandeja de horno:



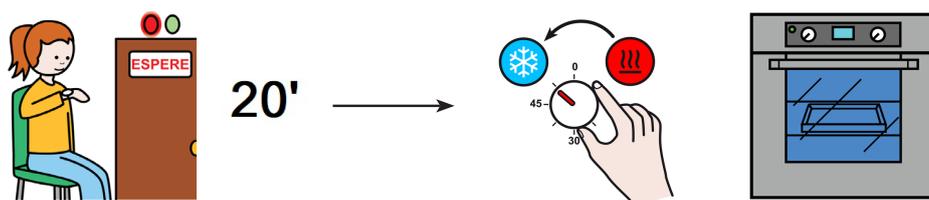
**13.** Prende el horno a 180 grados:



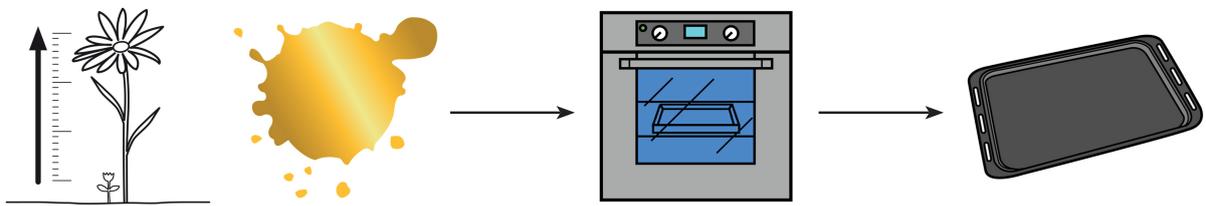
**14.** Espera 10 minutos  
y luego pon la bandeja en el horno:



**15.** Espera 20 minutos aproximadamente  
y luego apaga el horno:



**16.** Cuando los panes crecen y están dorados saca la bandeja del horno:





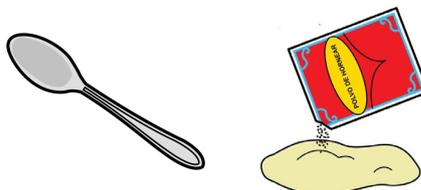
# SCONES DE QUESO

## Ingredientes

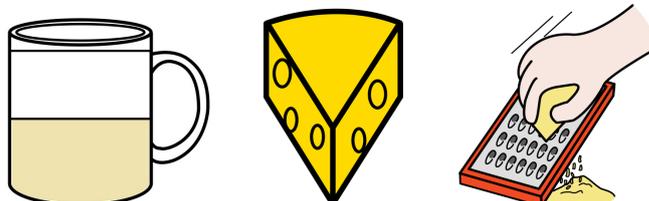
2 tazas de harina



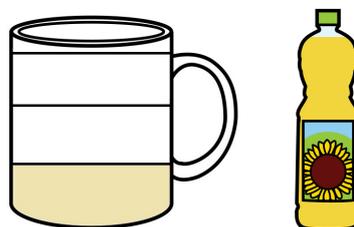
1 cucharada  
de polvo de hornear



1/2 taza  
de queso rallado



1/3 taza de aceite

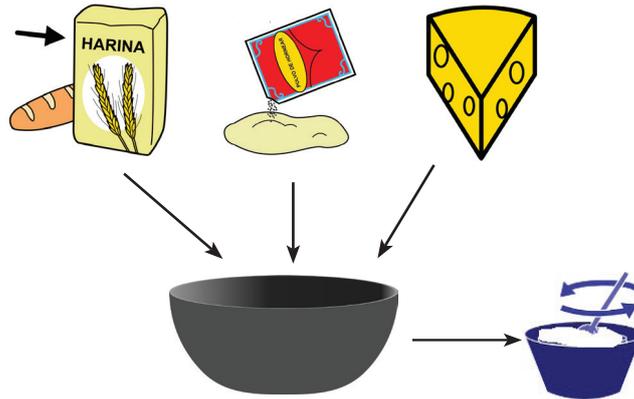


2/3 taza de leche

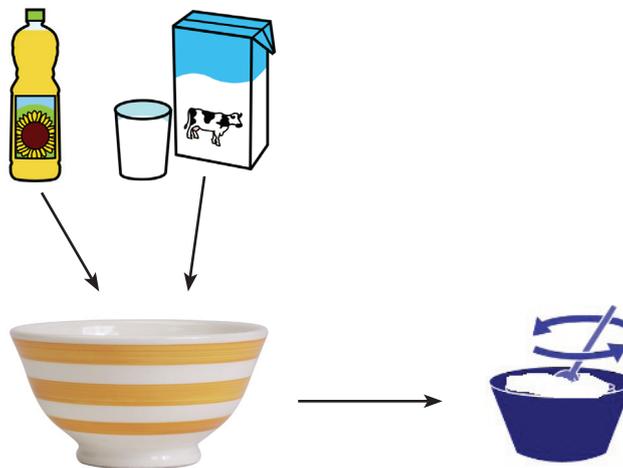


# Procedimiento

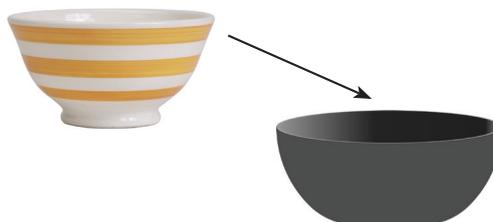
1. Pon en un recipiente la harina, el polvo de hornear y el queso rallado y luego mezcla todo:



2. Pon en otro recipiente el aceite y la leche y luego mezcla:



3. Pon la mezcla líquida junto con la mezcla seca:



4. Mezcla los ingredientes con las manos hasta formar masa húmeda y firme:



5. Con la mano corta pedacitos de masa y forma bollitos del mismo tamaño:



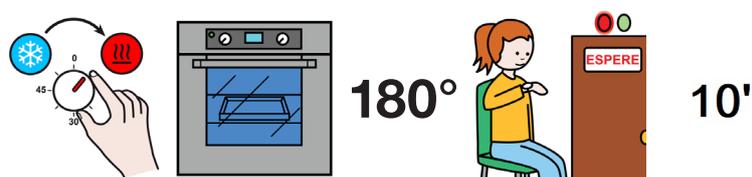
6. Pon aceite en la bandeja de horno y luego pon harina:



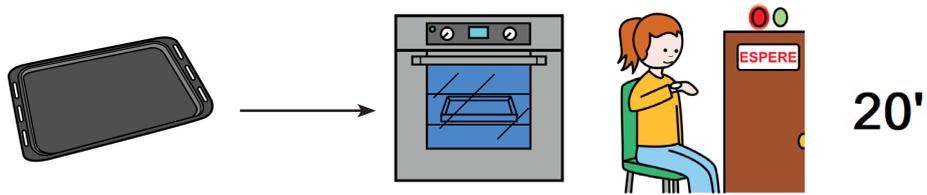
7. Coloca en la bandeja de horno los bollitos:



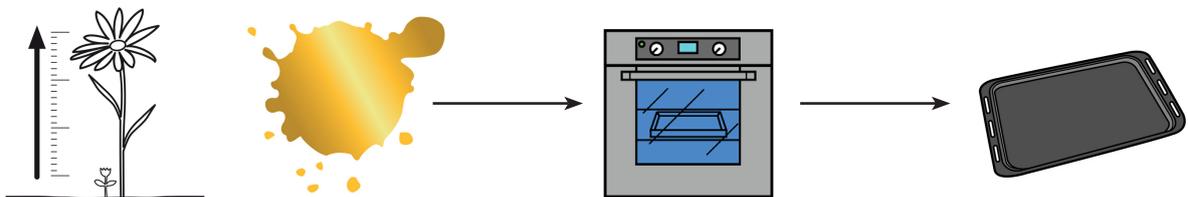
8. Prende el horno a 180 grados y espera 10 minutos:



**9.** Pon la bandeja en el horno y espera 20 minutos aproximadamente:



**10.** Cuando los bollitos crecen y están dorados saca la bandeja del horno:



**11.** Apaga el horno:

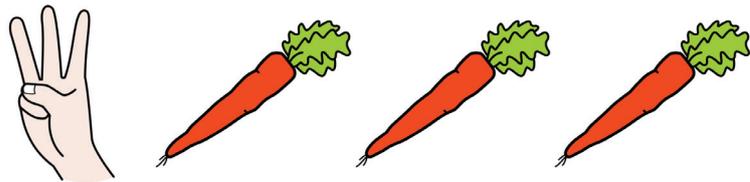




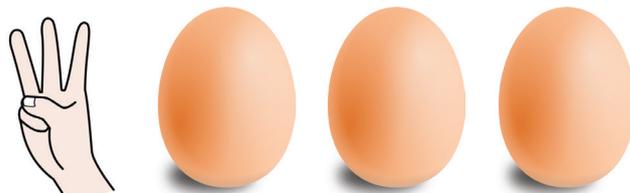
# TORTA DE ZANAHORIAS

## Ingredientes

3 zanahorias



3 huevos



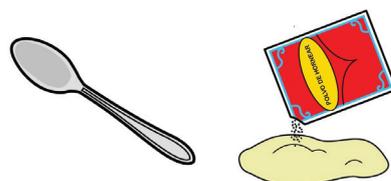
1 ½ taza de azúcar



1/2 taza de aceite



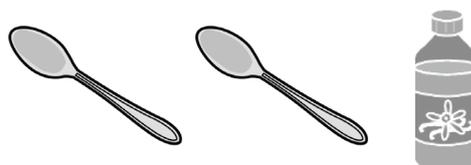
1 cucharada  
de polvo de hornear



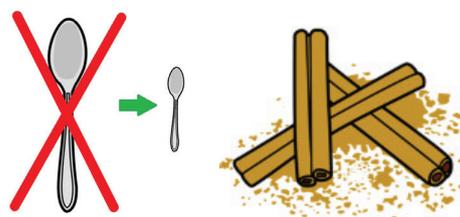
2 tazas de harina



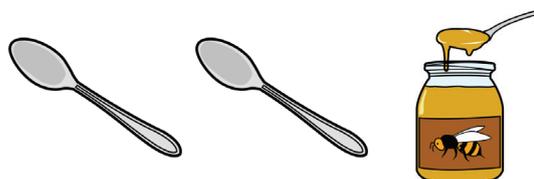
2 cucharadas  
de esencia de vainilla



1 cucharadita de canela

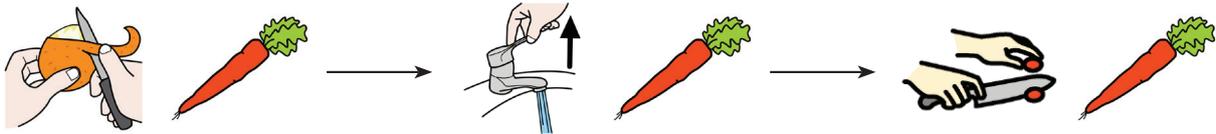


2 cucharadas de miel

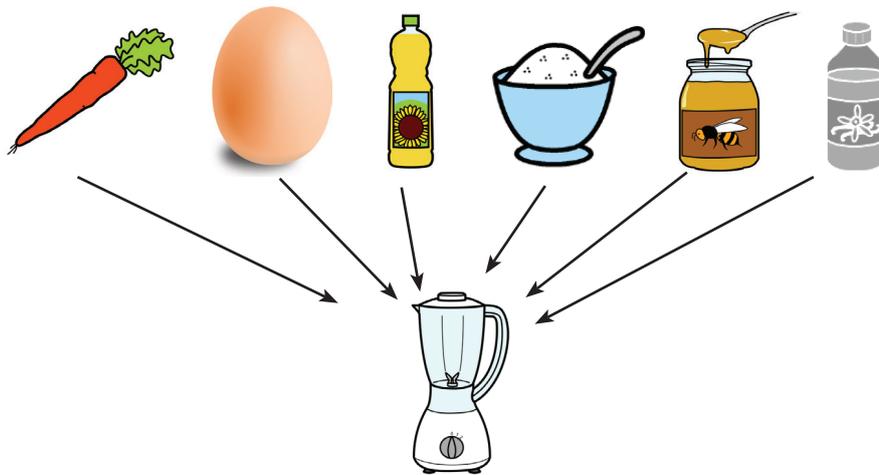


# Procedimiento

**1.** Pela las zanahorias,  
luego lava las zanahorias  
y luego corta las zanahorias:



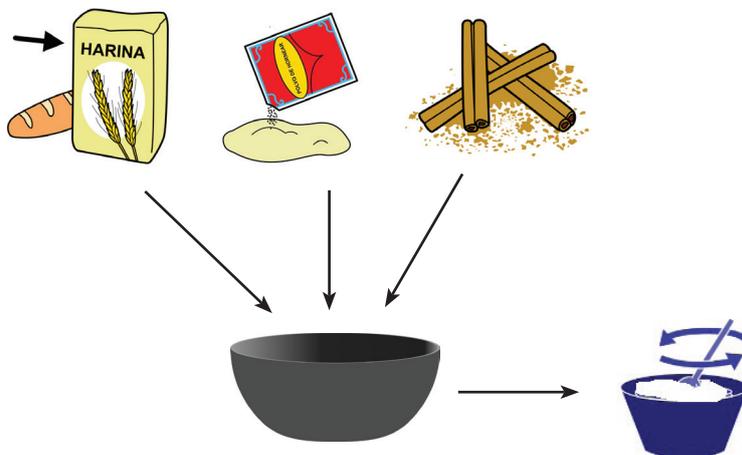
**2.** Pon en la licuadora:  
las zanahorias, los huevos, el aceite, el azúcar, la miel y la vainilla:



**3.** Prende la licuadora y licúa durante 10 minutos.  
Luego apaga la licuadora:



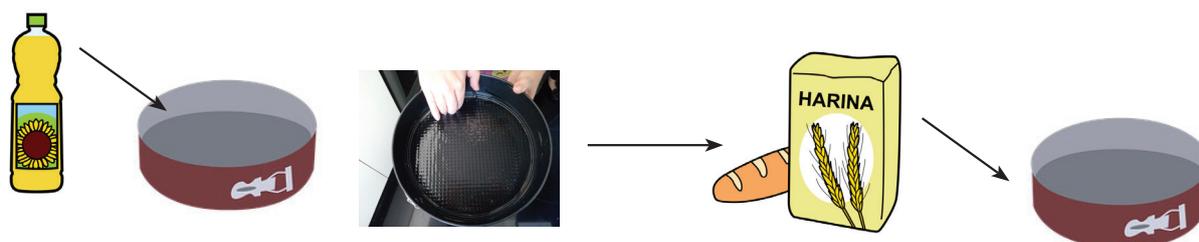
**4.** En un recipiente pon:  
la harina, el polvo de hornear y la canela  
y luego mezcla:



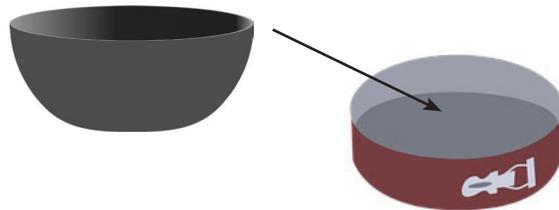
**5.** Vuelca lo que está en la licuadora en el recipiente  
y luego mezcla:



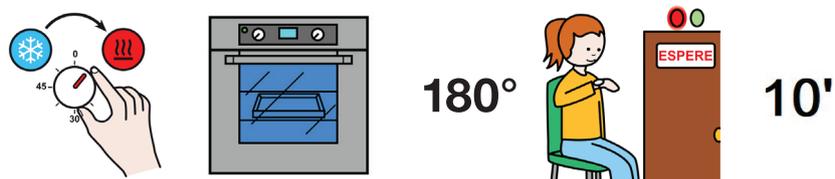
**6.** Pon aceite en la tortera  
y luego pon harina:



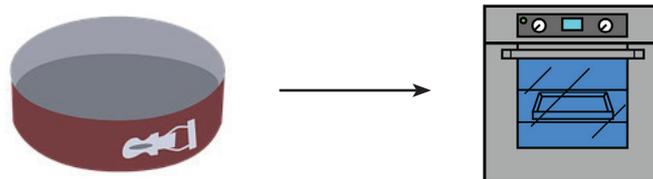
7. Vuelca la mezcla en la tortera:



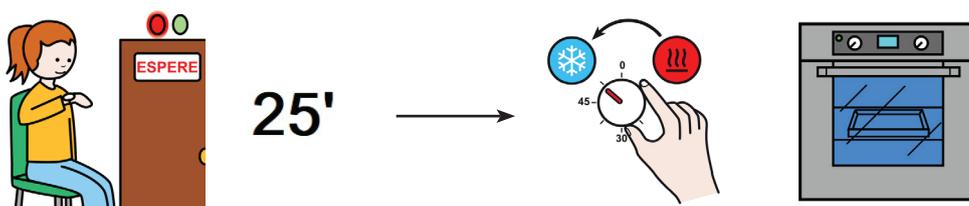
8. Prende el horno a 180 grados y espera 10 minutos:



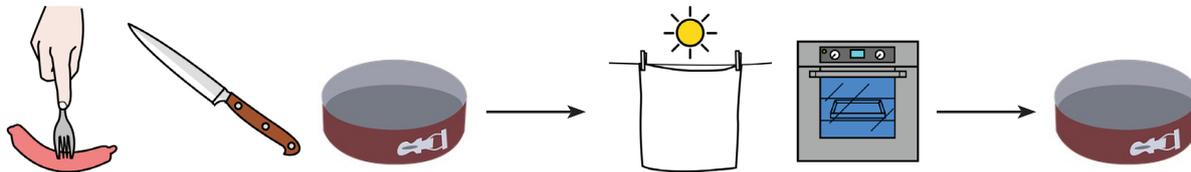
9. Pon la tortera en el horno:



10. Espera 25 minutos aproximadamente y apaga el horno:



**11.** Para saber si está pronta la torta pincha el medio con un cuchillo o palito.  
Si sale seco, la torta ya está pronta para sacar del horno:





# RECETAS

## ALMUERZO

# CAZUELA DE LENTEJAS

## Ingredientes

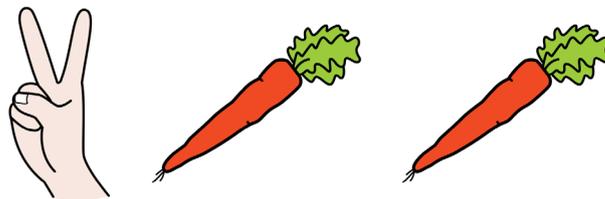
1/4 taza de lentejas



1/2 kilogramo de zapallo



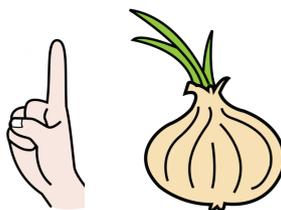
2 zanahorias



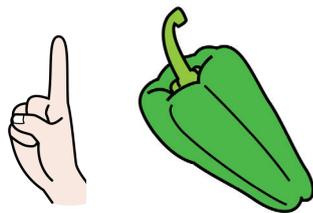
1 taza de arroz



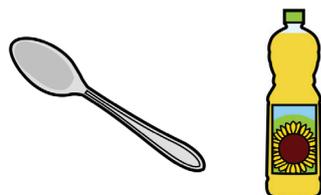
1 cebolla



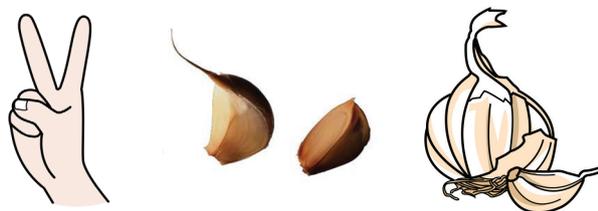
1 morrón



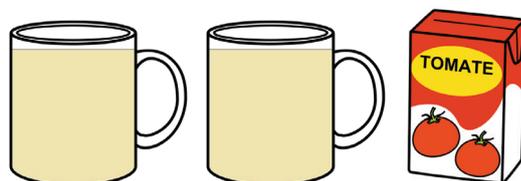
1 cucharada  
de aceite



2 dientes de ajo



2 tazas  
de pulpa de tomate



1 litro de agua

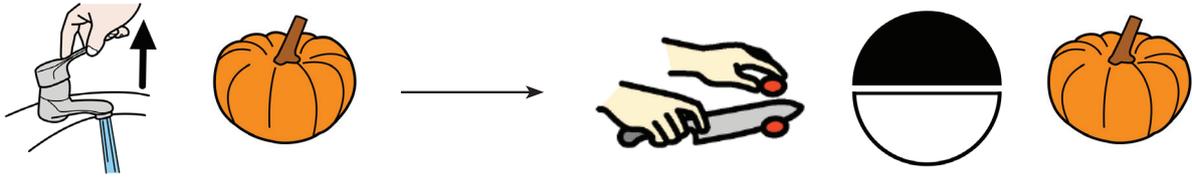


1 cucharada  
de adobo

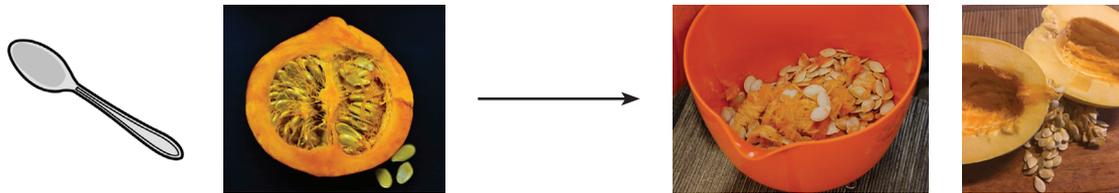


# Procedimiento

1. Lava el zapallo y luego corta el zapallo a la mitad:



2. Saca las semillas del zapallo con una cuchara:



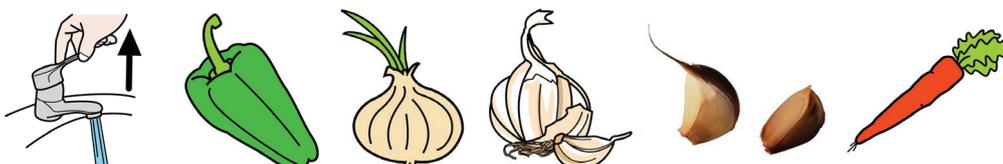
3. Corta el zapallo en pedazos:



4. Pela la cebolla, el ajo y la zanahoria:



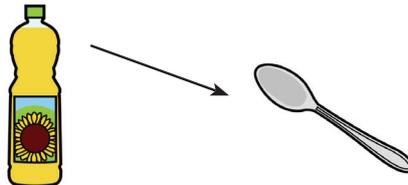
5. Lava el morrón, la cebolla, el ajo y las zanahorias:



6. Corta el ajo, la cebolla y el morrón:



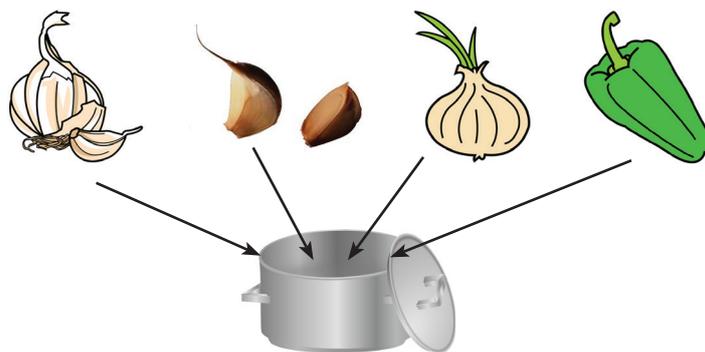
7. Pon aceite en la cuchara:



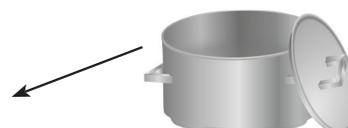
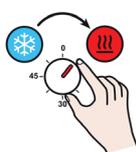
8. Pon el aceite que está en la cuchara dentro de la olla:



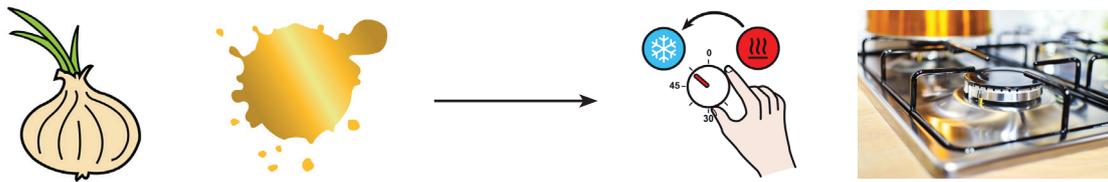
9. Pon en la olla el ajo, la cebolla y el morrón:



10. Enciende una hornalla  
y pon la olla encima de la hornalla:



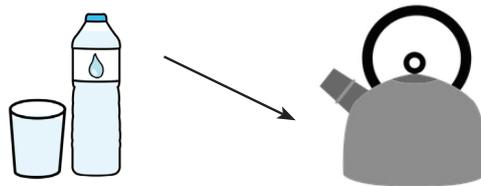
**11.** Cuando las cebollas estén de color dorado apaga la hornalla:



**12.** Corta las zanahorias:



**13.** Pon el agua en una caldera:



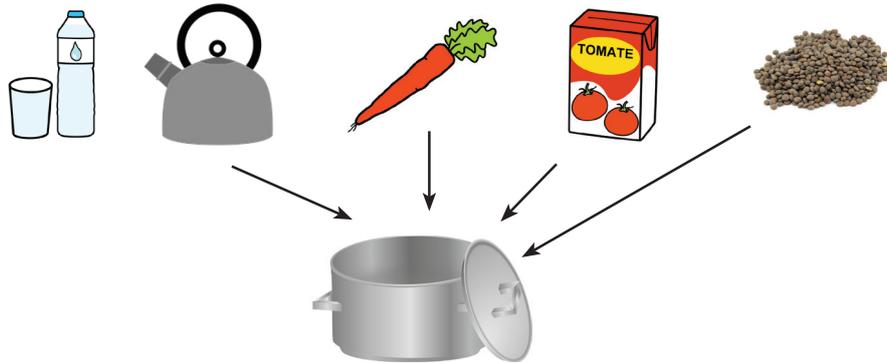
**14.** Enciende una hornalla y pon la caldera encima de la hornalla:



**15.** Cuando hierva el agua retira la caldera y luego apaga la hornalla:



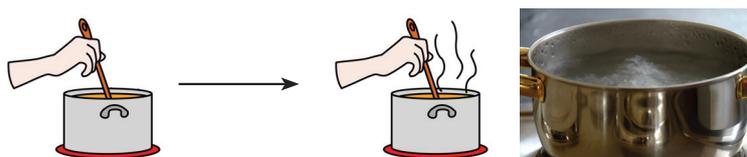
**16.** Pon en la olla el agua caliente que estaba en la caldera, la pulpa de tomate, las zanahorias cortadas y las lentejas:



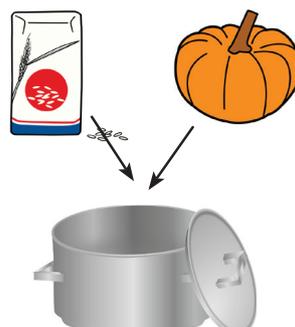
**17.** Enciende la hornalla, pon la olla sobre la hornalla y pon la tapa encima de la olla:



**18.** Revuelve hasta que hierva, es decir, hasta que empiezan a aparecer burbujas:



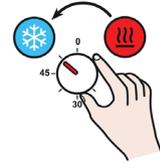
**19.** Agrega el arroz y el zapallo en la olla:



**20.** Sigue revolviendo la preparación durante 10 minutos.  
Luego apaga la hornalla:



10'



**21.** Deja reposar la preparación en la olla:





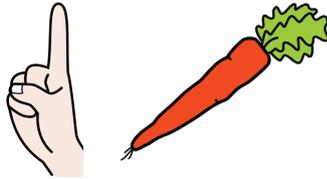
# HAMBURGUESAS

## Ingredientes

1/2 kilogramo de  
carne picada magra



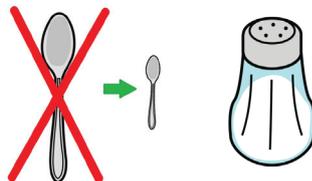
1 zanahoria



3 cucharadas  
de avena



1 cucharadita de sal



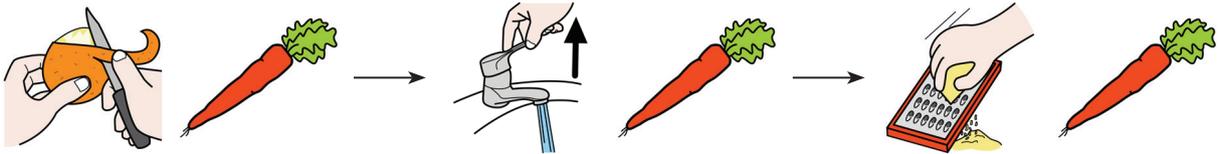
1 cucharadita  
de orégano



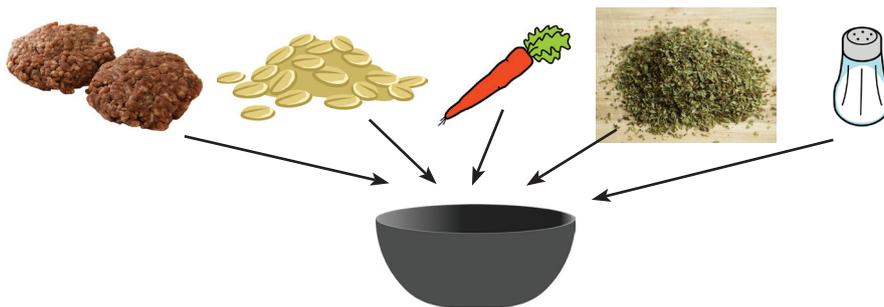
# Procedimiento

## 1. Pela la zanahoria.

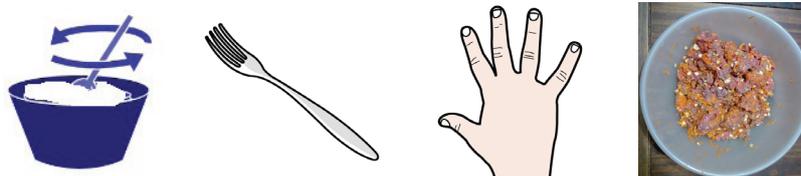
Lava la zanahoria  
y luego ralla la zanahoria:



## 2. Agrega en un recipiente la carne y luego la avena, la zanahoria, el orégano y la sal:



## 3. Mezcla todo con el tenedor o con la mano:



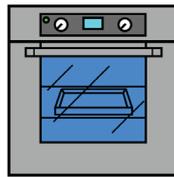
## 4. Forma bollitos del mismo tamaño:



5. Aplasta los bollitos con la mano para dar forma de hamburguesa:



6. Enciende el horno a 180 grados:

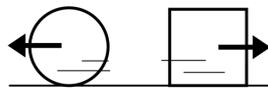


180°

7. Pon aceite en una bandeja de horno:



8. Coloca en la bandeja las hamburguesas separadas entre sí:



9. Pon la bandeja en el horno:



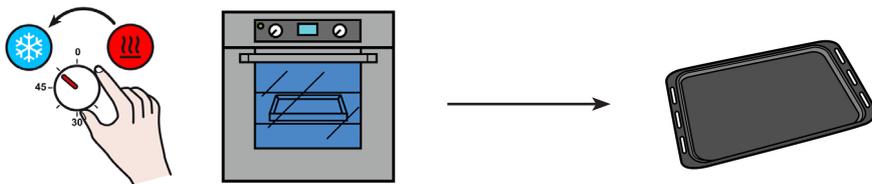
10. Espera 10 minutos aproximadamente:



11. Da vuelta las hamburguesas con una espátula y deja en el horno 5 minutos más:



12. Apaga el horno y retira la bandeja con hamburguesas:



13. Sirve acompañado de puré mixto y verduras.





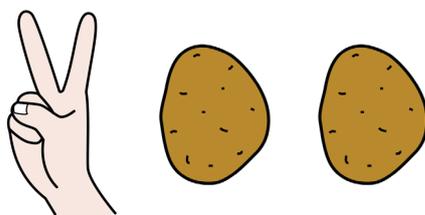
# PURÉ MIXTO

## Ingredientes

1 kilogramo de zapallo



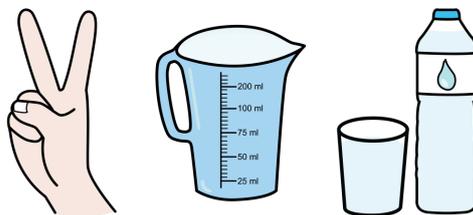
2 papas



1 cucharada  
de aceite

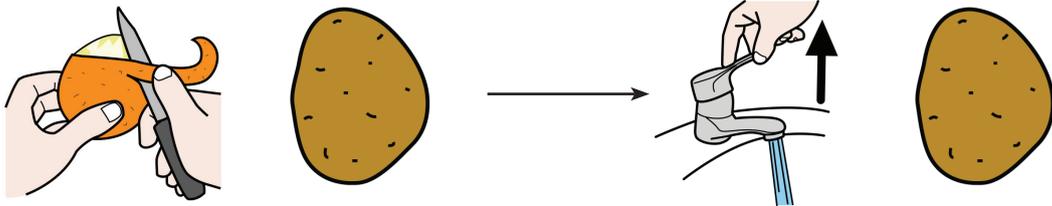


2 litros de agua

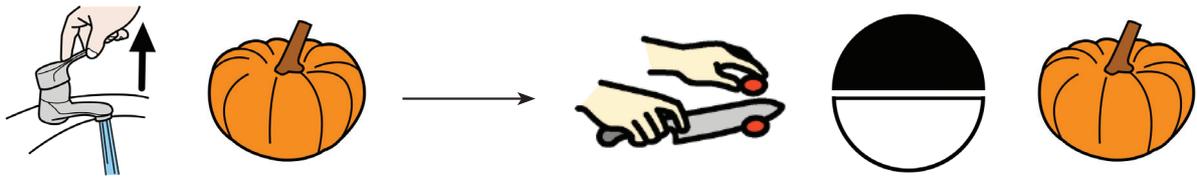


# Procedimiento

1. Pela las papas  
y luego lava las papas:



2. Lava el zapallo  
y luego corta el zapallo a la mitad:



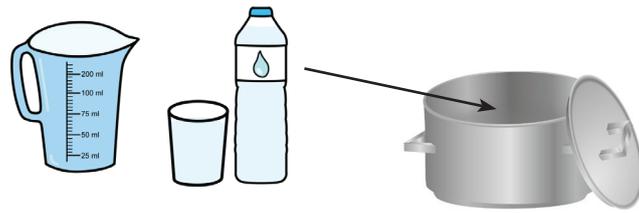
3. Saca las semillas al zapallo con una cuchara:



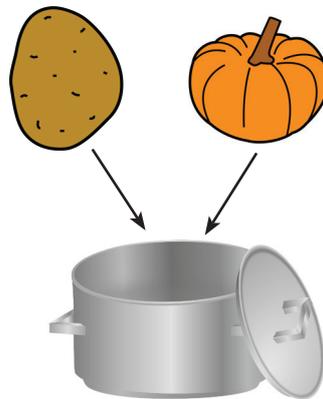
4. Corta el zapallo en pedazos pequeños:



5. Pon el agua en una olla:



6. Pon dentro de la olla las papas y el zapallo:



7. Enciende una hornalla y pon la olla encima de la hornalla:

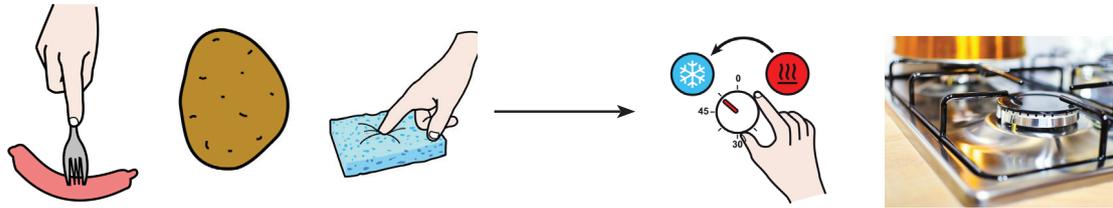


8. Espera 20 minutos aproximadamente:

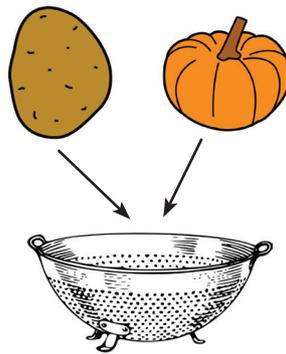


**9.** Pincha la papa con un tenedor.

Cuando la papa esté blanda apaga la hornalla:



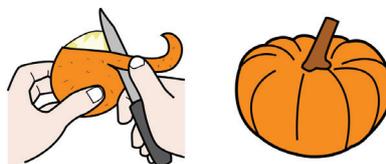
**10.** Cuela las papas y el zapallo:



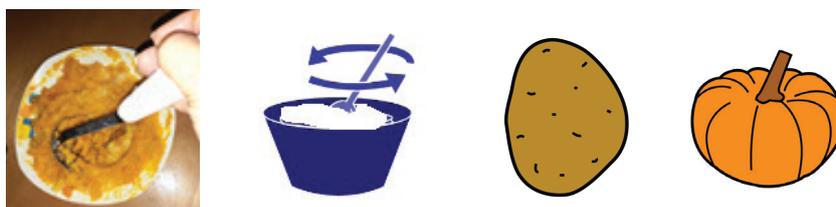
**11.** Corta las papas:



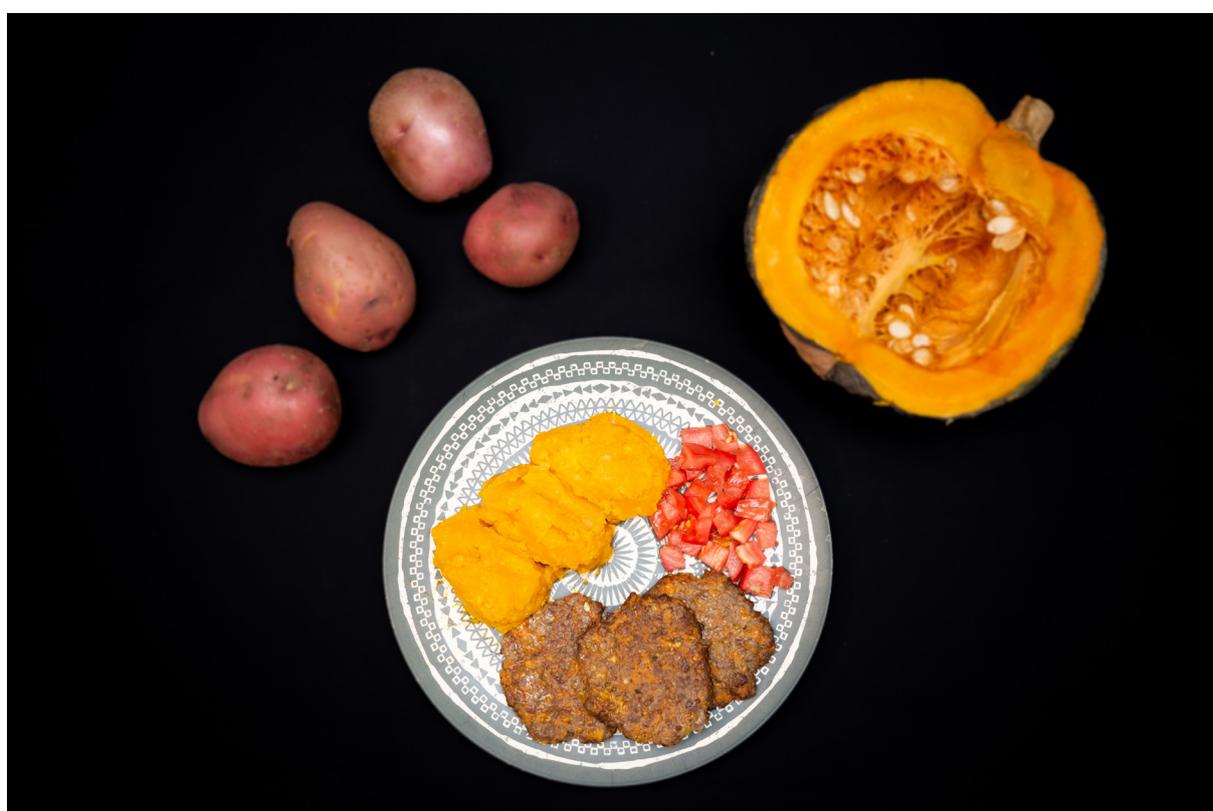
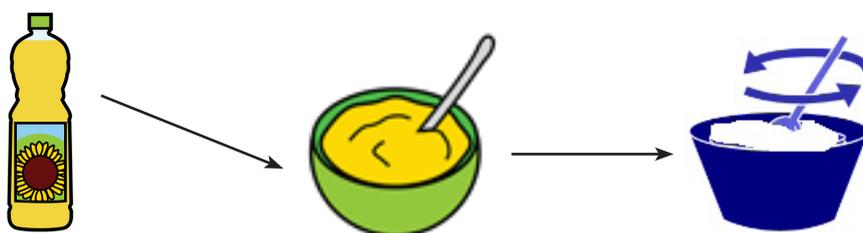
**12.** Sácale la cáscara al zapallo:



**13.** Haz el puré aplastando y mezclando la papa y el zapallo:



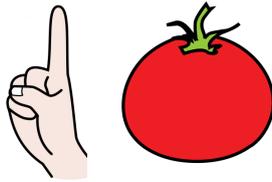
14. Pon dos cucharadas de aceite en el puré y luego mezcla:



# ENSALADA MIXTA

## Ingredientes

1 tomate



3 hojas de lechuga

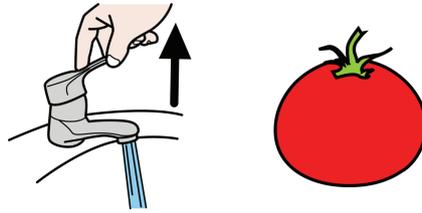


1 cucharada  
de aceite



# Procedimiento

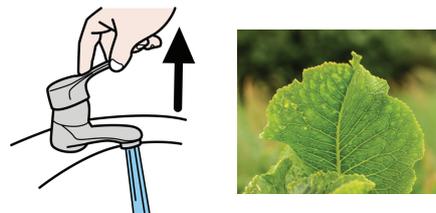
1. Lava el tomate:



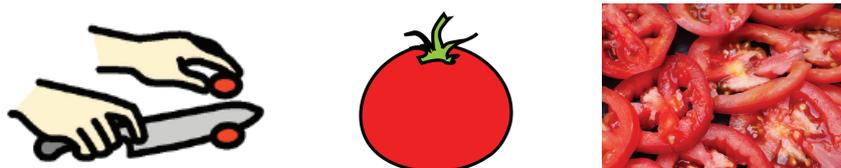
2. Saca 3 hojas de la lechuga:



3. Lava las hojas de la lechuga:



4. Corta el tomate en rodajas:



5. Corta la lechuga:



---

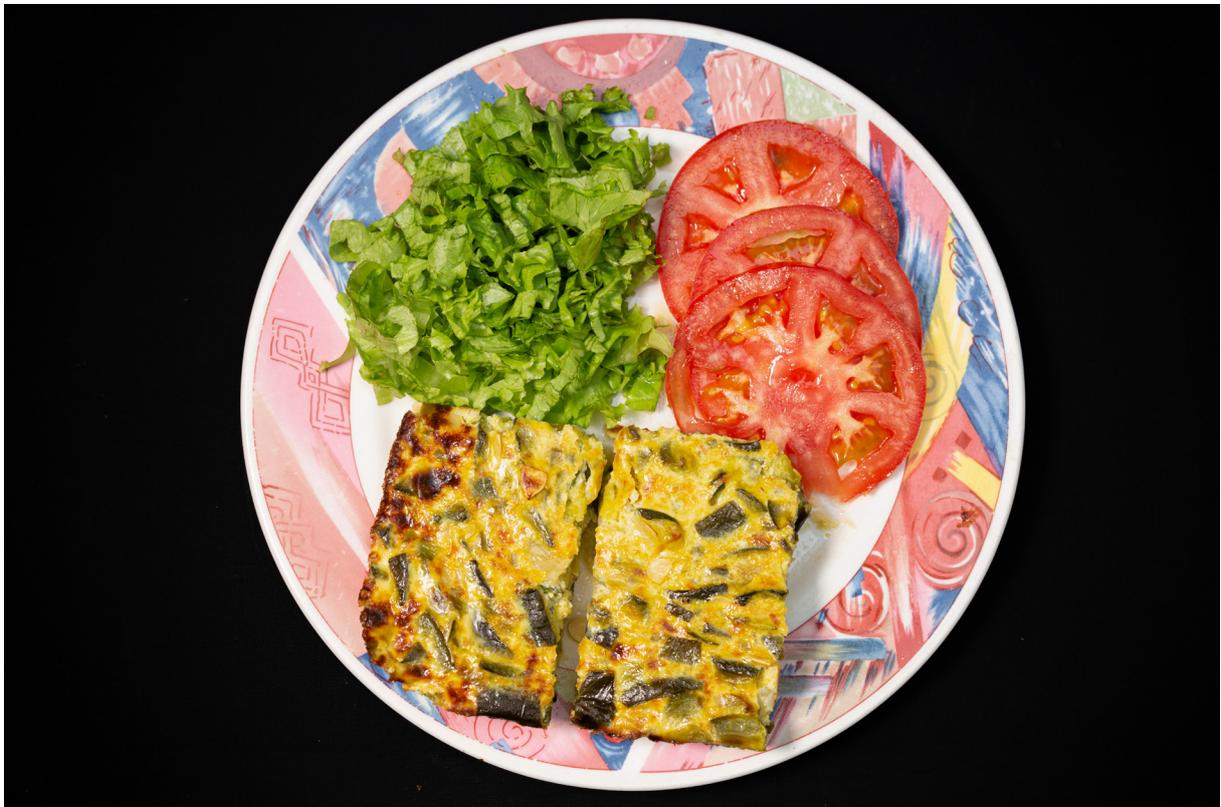
6. Pon las rodajas de tomate y las tiras de la lechuga en un recipiente:



---

7. Agrega el aceite en la ensalada y luego mezcla:

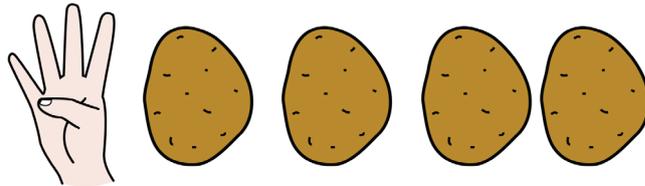




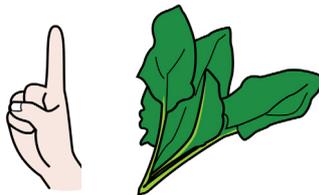
# ÑOQUIS DE PAPA Y ESPINACA

## Ingredientes

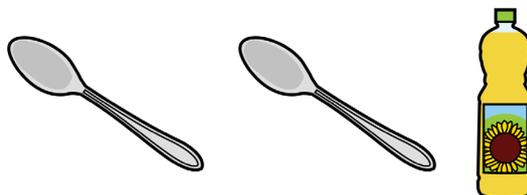
4 papas



1 atado de espinaca



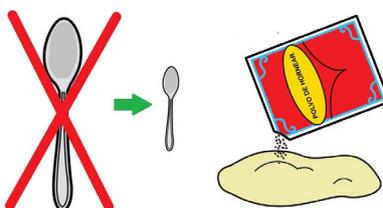
2 cucharadas de aceite



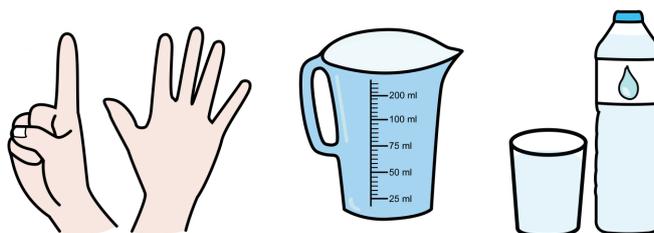
2 tazas de harina



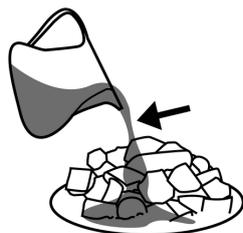
1 cucharadita  
de polvo de hornear



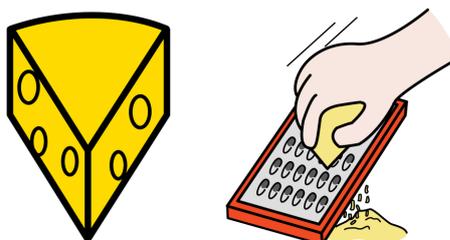
6 litros de agua



Salsa pomarola

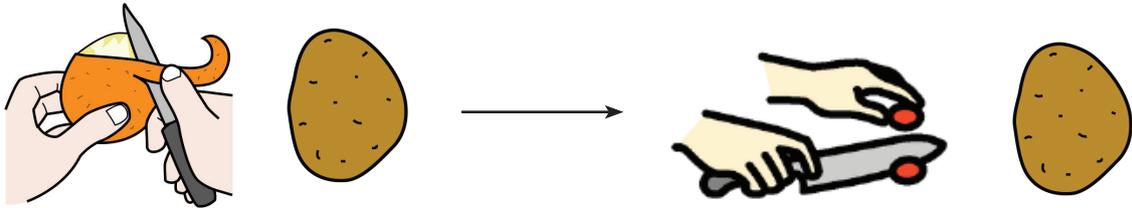


100 gramos  
de queso rallado

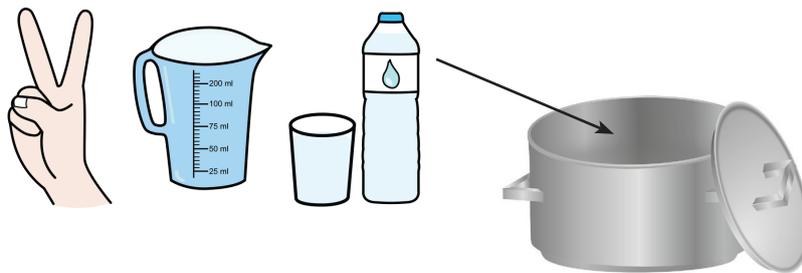


# Procedimiento

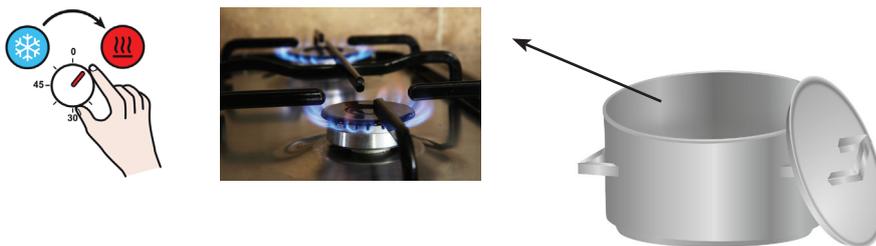
1. Pela las papas  
y luego corta las papas:



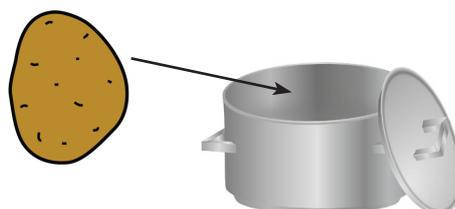
2. Pon 2 litros de agua en una olla:



3. Enciende una hornalla  
y pon la olla encima de la hornalla:



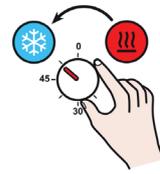
4. Pon las papas dentro de la olla:



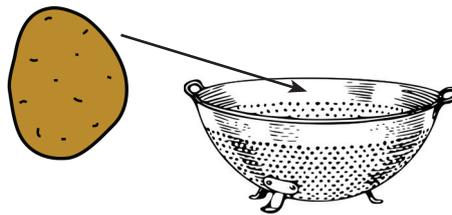
5. Espera 30 minutos  
y luego apaga la hornalla:



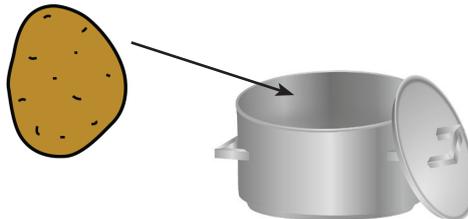
30'



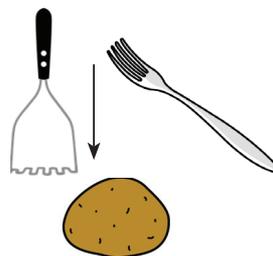
6. Cuela las papas en el colador:



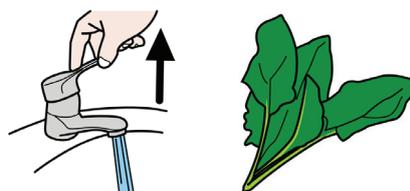
7. Pon las papas en la misma olla que las cocinaste:



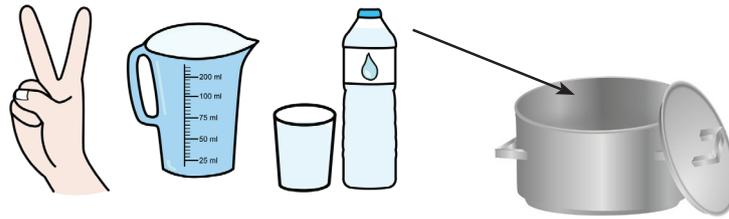
8. Pisa las papas con un pisapapas o con un tenedor:



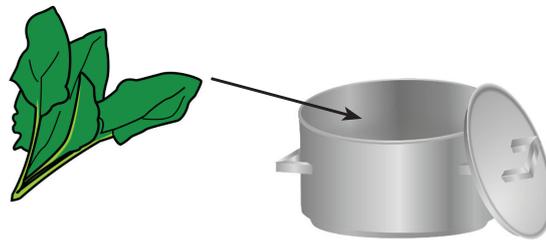
9. Lava la espinaca hoja por hoja:



**10.** Pon 2 litros de agua dentro de otra olla:



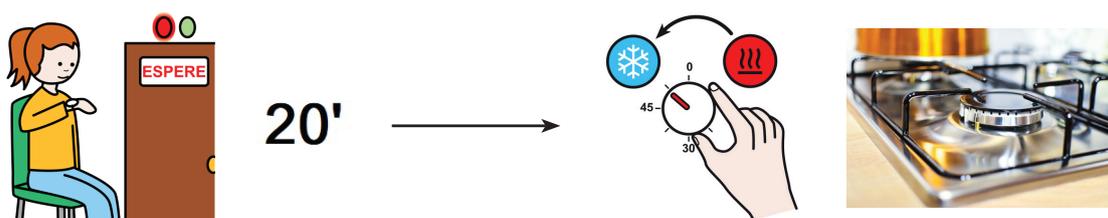
**11.** Pon las hojas de espinaca en la olla con agua:



**12.** Enciende una hornalla  
y pon la olla encima de la hornalla:



**13.** Espera 20 minutos  
y luego apaga la hornalla:



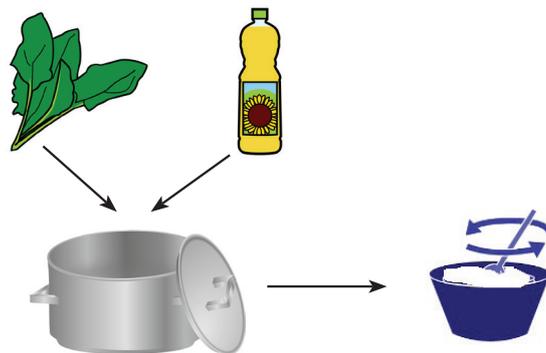
14. Escurre la espinaca en un colador:



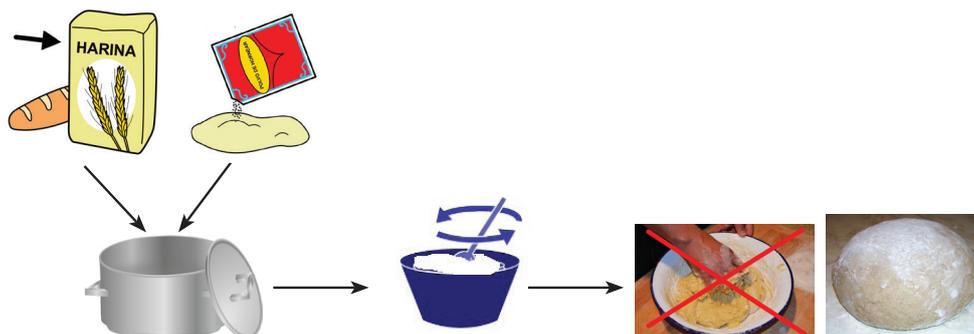
15. Corta la espinaca:



16. Agrega a la olla con papas la espinaca y una cucharada de aceite y luego mezcla todo:



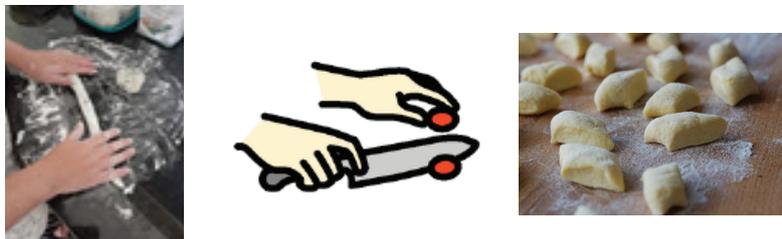
17. Pon la harina y el polvo de hornear en la olla y mezcla hasta que se forme una masa que no se pegue en las manos:



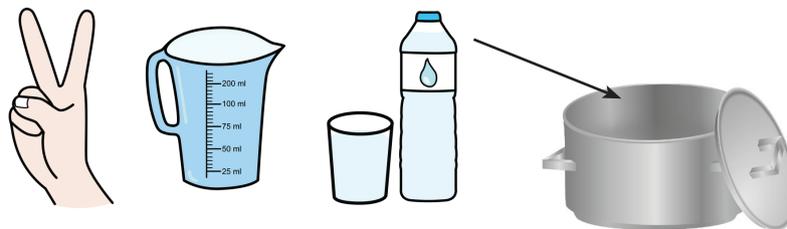
**18.** Haz bollos  
y luego rollitos con la masa:



**19.** Cada rollito córtalo en pedacitos:



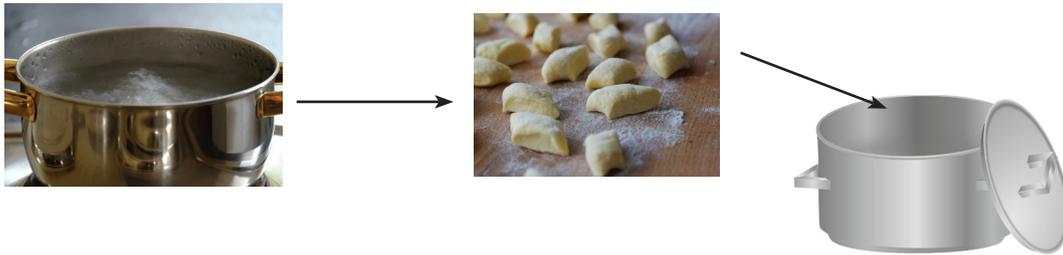
**20.** Pon en otra olla 2 litros de agua:



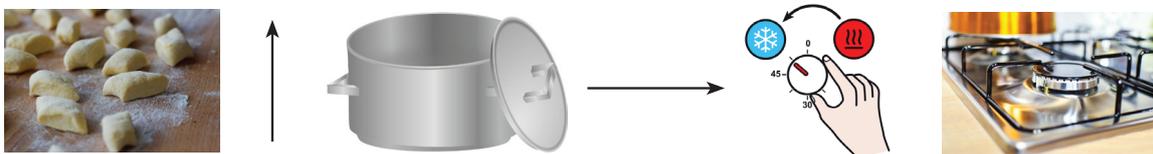
**21.** Enciende la hornalla  
y pon la olla encima de la hornalla:



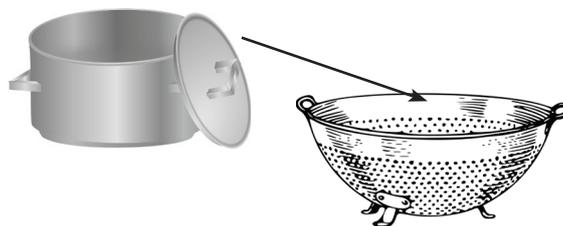
**22.** Cuando hierva el agua (aparecen burbujas en el agua) pon los ñoquis en la olla:



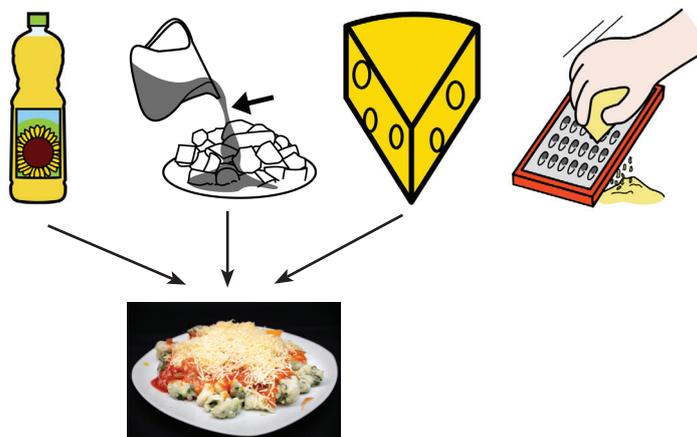
**23.** Cuando los ñoquis suban a la superficie del agua apaga la hornalla:



**24.** Cuela los ñoquis en el colador:



**25.** Sírvelo con 1 cucharada de aceite, salsa pomarola y queso rallado:



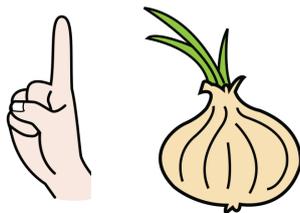




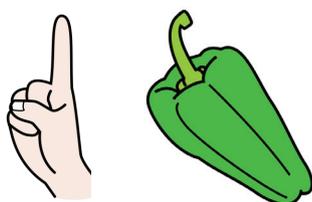
# SALSA POMAROLA

## Ingredientes

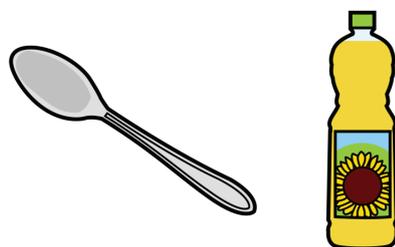
1 cebolla



1 morrón



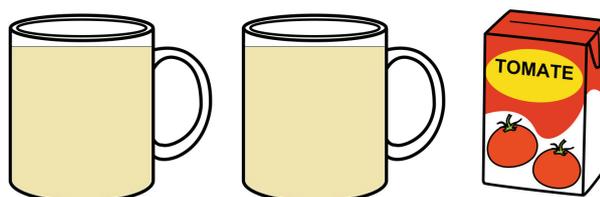
1 cucharada  
de aceite



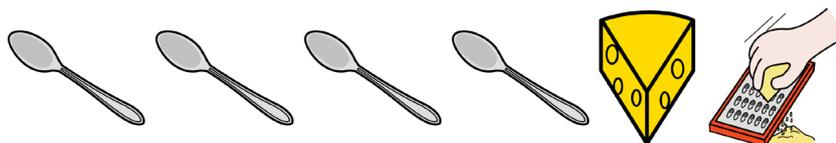
1 diente de ajo



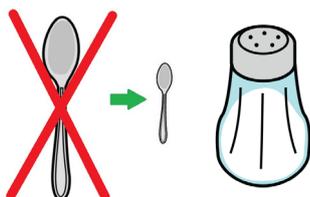
2 tazas  
de pulpa de tomate



4 cucharadas  
de queso rallado



1 cucharadita  
de sal

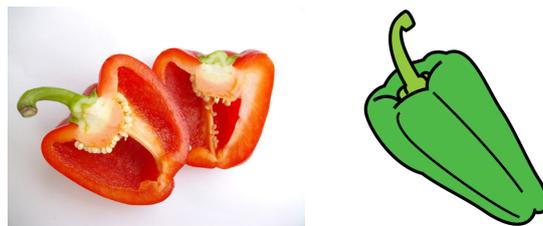


# Procedimiento

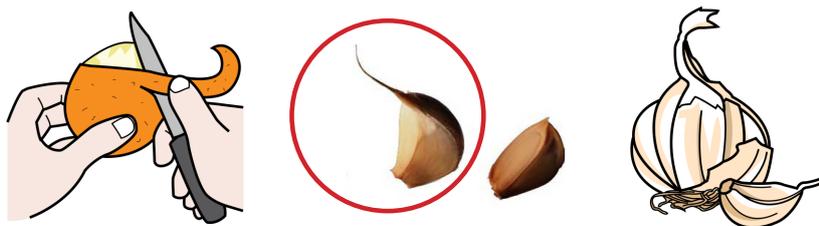
1. Pela la cebolla:



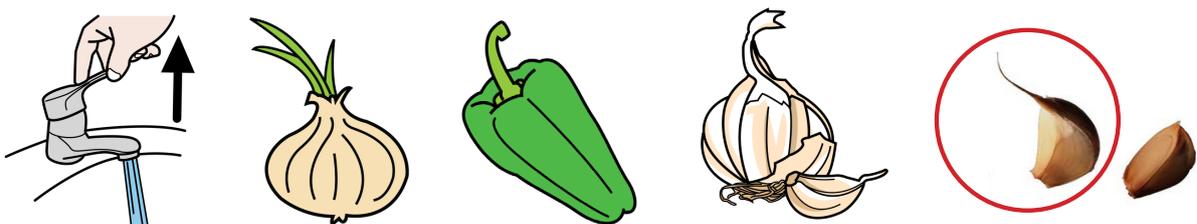
2. Saca las semillas del morrón:



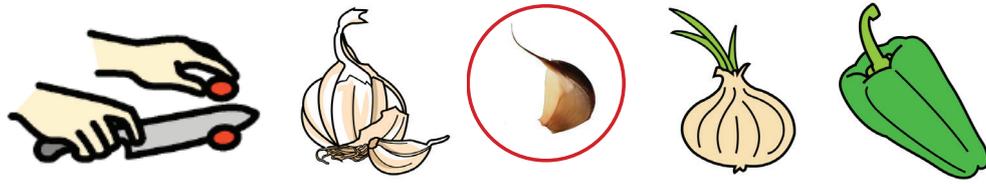
3. Pela el ajo:



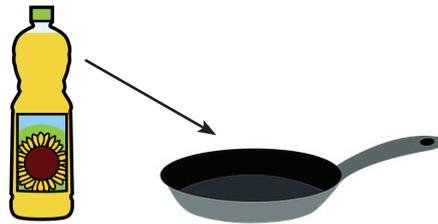
4. Lava la cebolla, el morrón y el ajo:



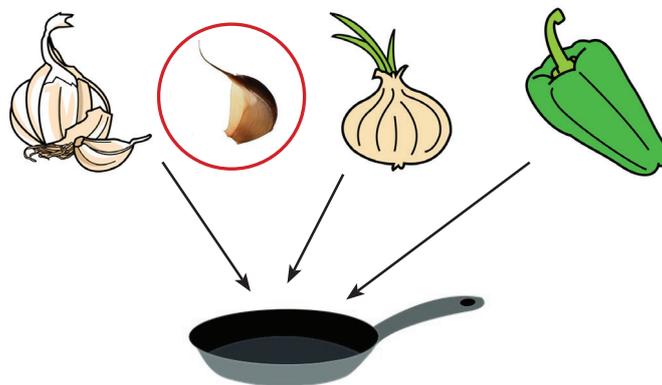
5. Corta el ajo, la cebolla y el morrón:



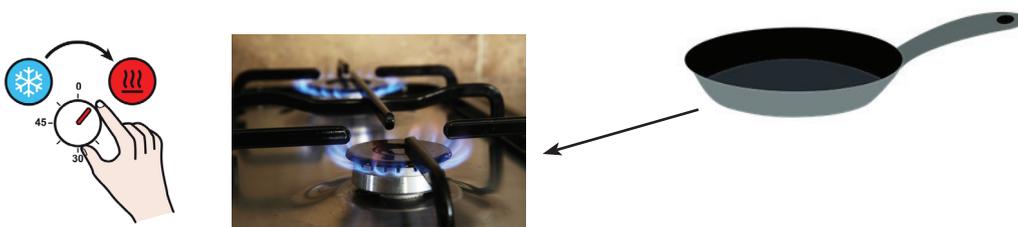
6. Pon el aceite dentro del sartén:



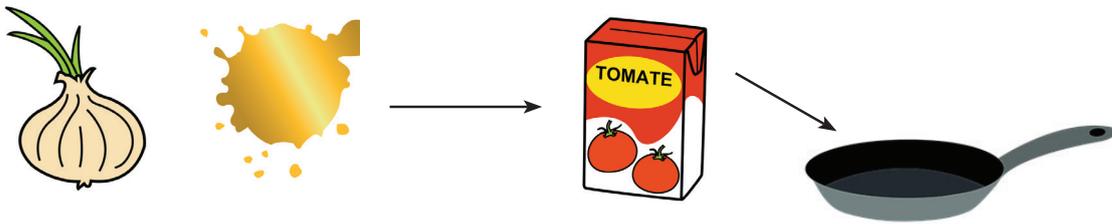
7. Pon en el sartén el ajo, la cebolla y el morrón:



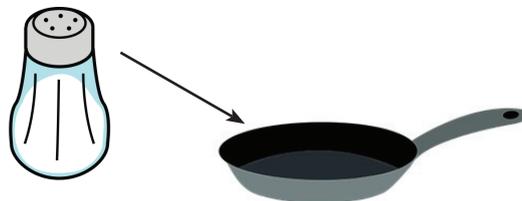
8. Enciende una hornalla  
y luego pon el sartén encima de la hornalla:



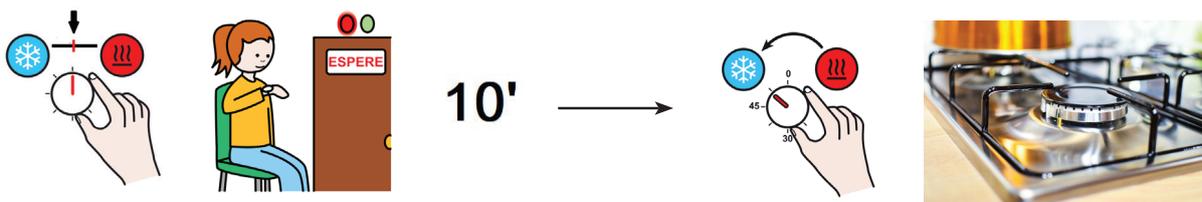
9. Cuando las cebollas estén de color dorado agrega al sartén la pulpa de tomate:



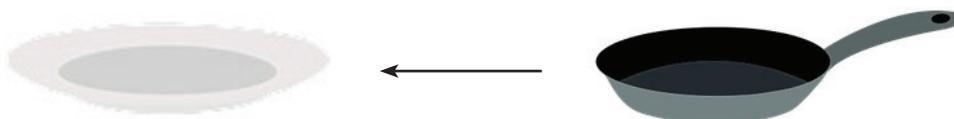
10. Agrega sal a la mezcla que está en el sartén:



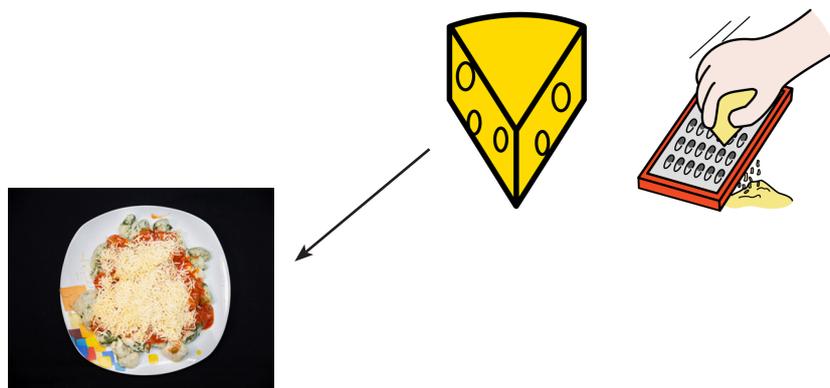
11. Cocina a fuego medio por 10 minutos aproximadamente y luego apaga la hornalla:



12. Pon la salsa encima de los ñoquis:



13. Agrega el queso rallado encima de los ñoquis:



# RECETAS CENA

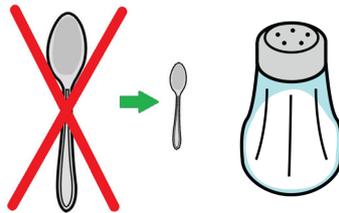
# PASCUALINA

## Ingredientes

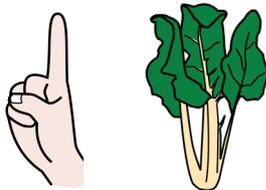
Masa para tarta



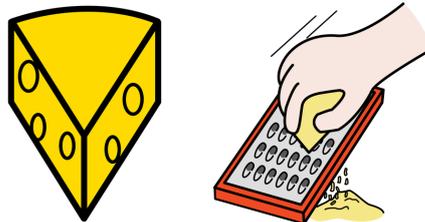
1 cucharadita de sal



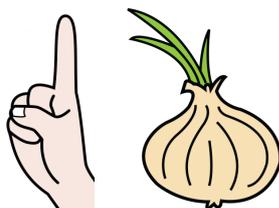
1 atado de acelga



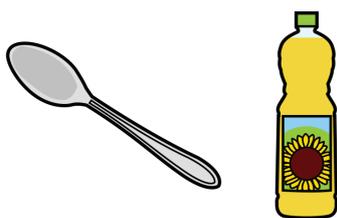
Queso rallado



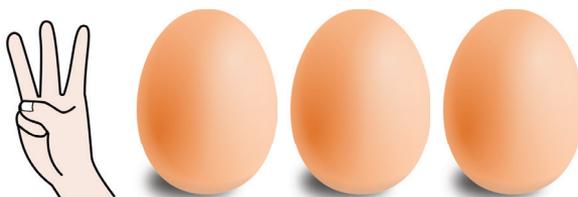
1 cebolla



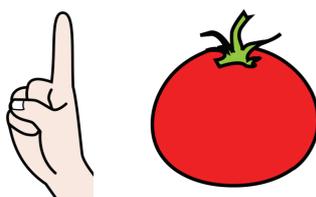
1 cucharada  
de aceite



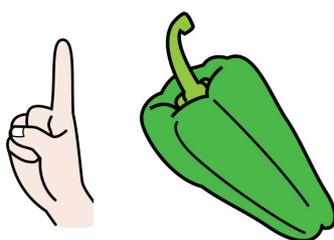
3 huevos



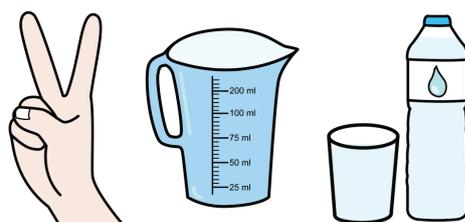
1 tomate



1 morrón

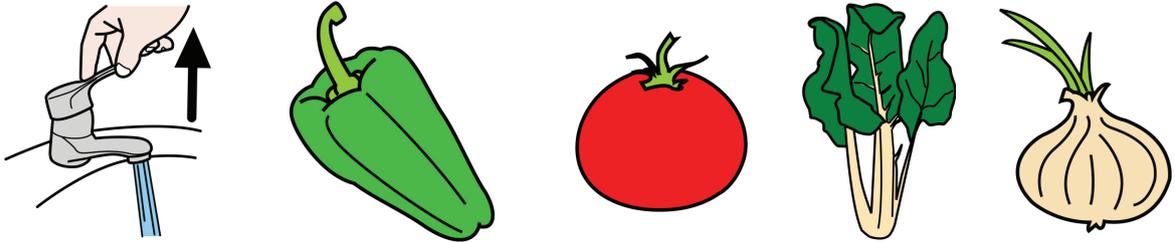


2 litros de agua



# Procedimiento

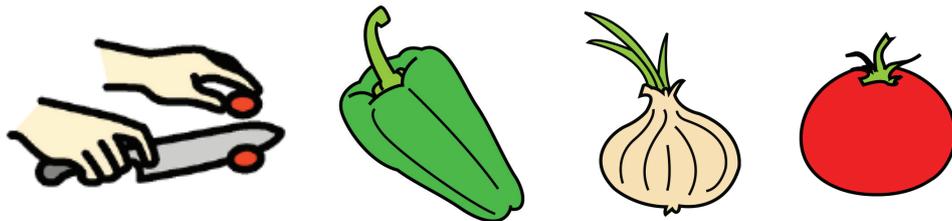
1. Lava el morrón, el tomate, la acelga y la cebolla:



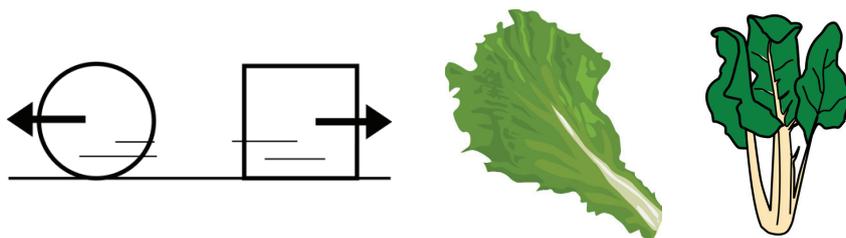
2. Pela la cebolla:



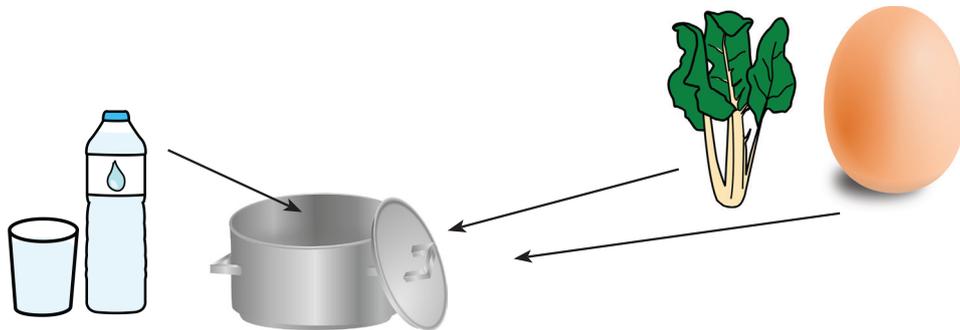
3. Corta el morrón, la cebolla y el tomate:



4. Separa las hojas de la acelga:



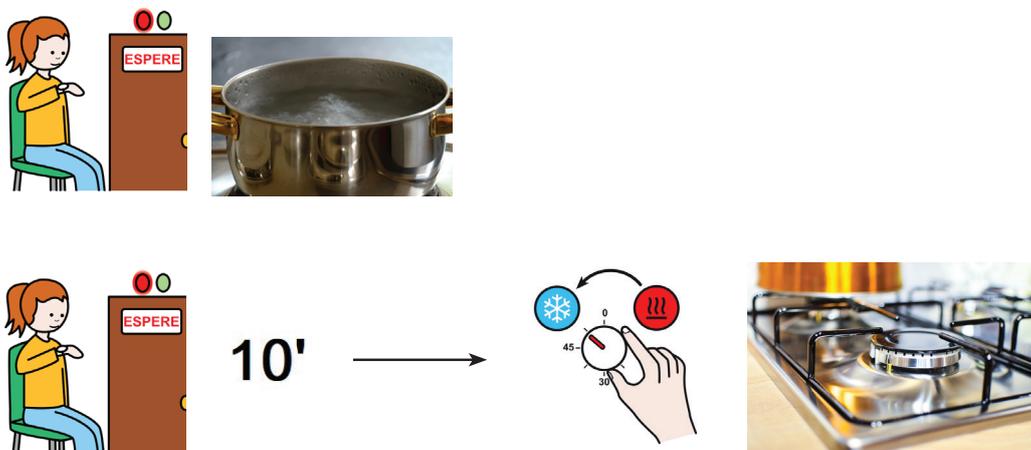
5. Pon el agua en una olla  
y luego pon adentro las hojas de acelga y los huevos:



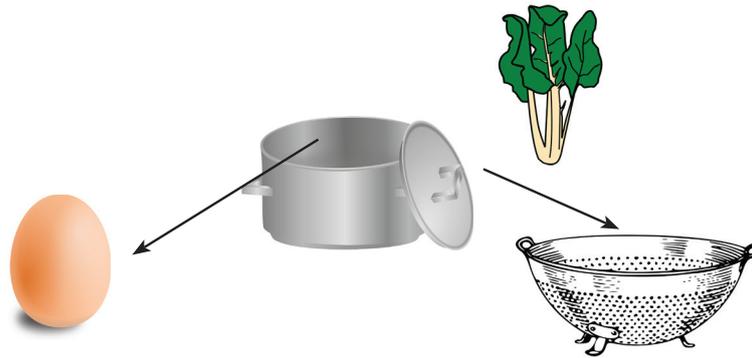
6. Enciende una hornalla  
y luego pon la olla encima de la hornalla:



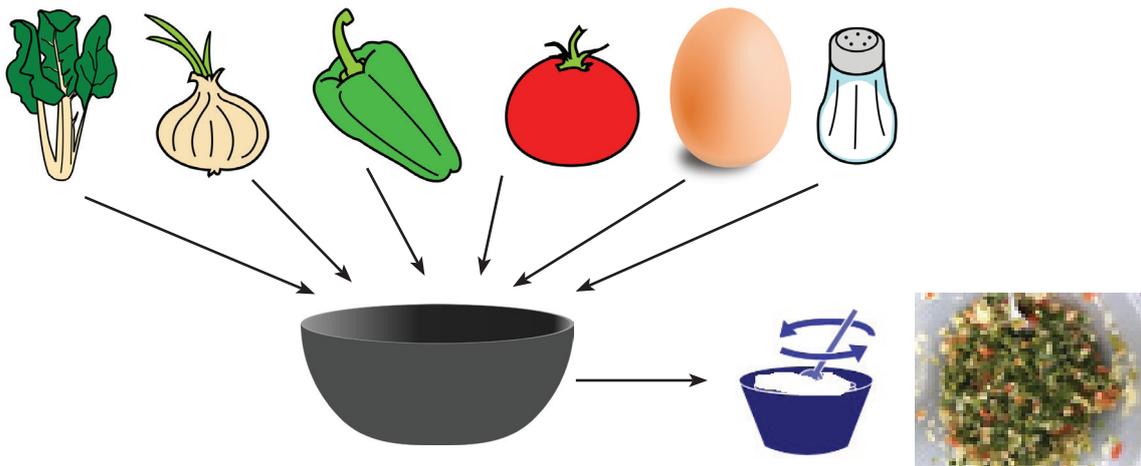
7. Espera que hierva el agua  
y luego espera 10 minutos  
y apaga la hornalla:



**8.** Saca los huevos de la olla  
y cuele las hojas de acelga en el colador:



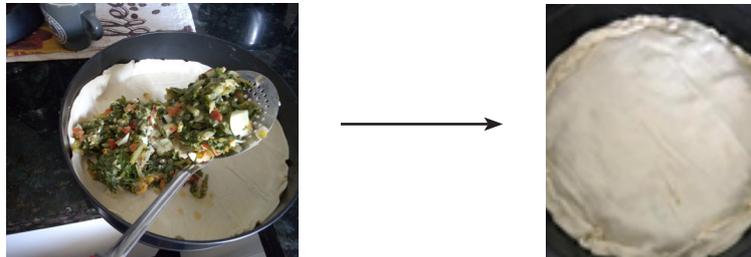
**9.** En un recipiente  
colocar la acelga, la cebolla, el morrón, el tomate, los huevos, la sal  
y mezclar:



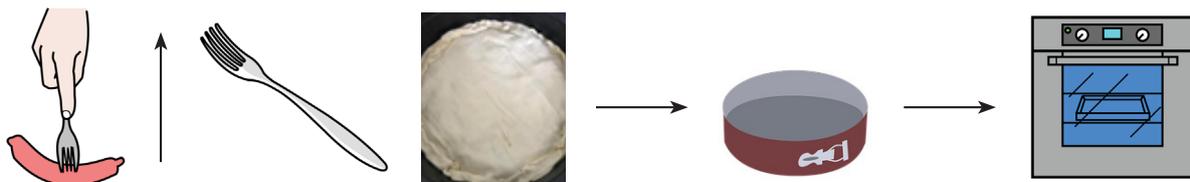
**10.** Pon el aceite en una asadera  
y extiende una de las mitades de la masa:



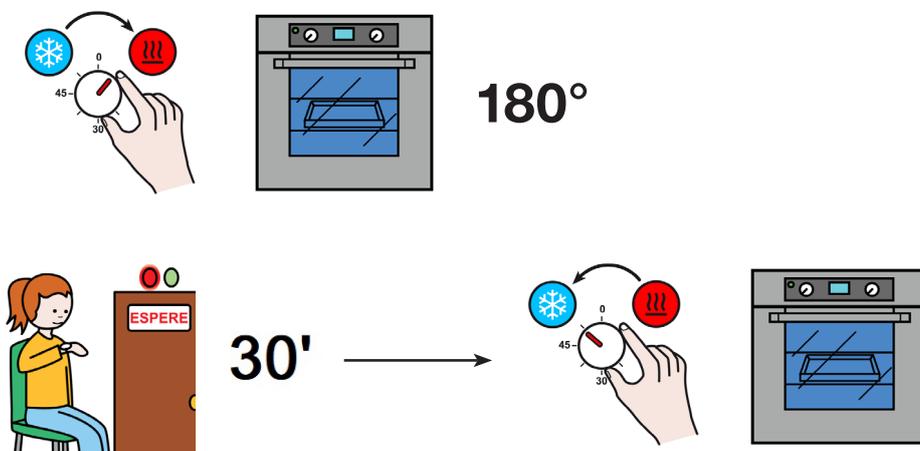
**11.** Distribuye sobre la masa el relleno y luego cubre con la otra masa uniendo los bordes:



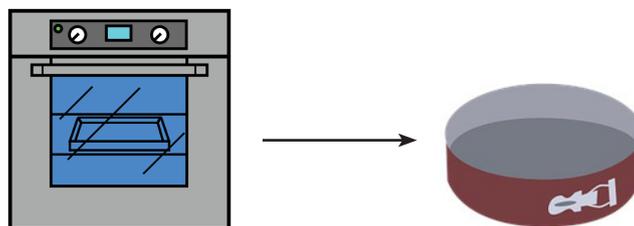
**12.** Pincha la parte de arriba con un tenedor y luego pon la asadera en el horno:



**13.** Enciende el horno a 180 grados.  
Espera 30 minutos  
y luego apaga el horno:



14. Sacar la asadera del horno y esperar que quede fría:





# SOUFLÉ DE ZAPALLITOS

## Ingredientes

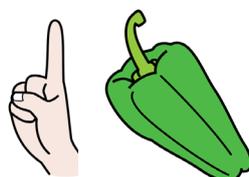
4 zapallitos



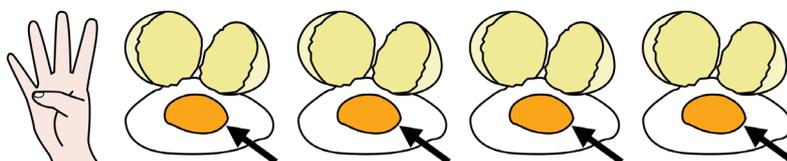
1 cebolla



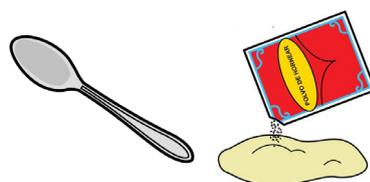
1 morrón



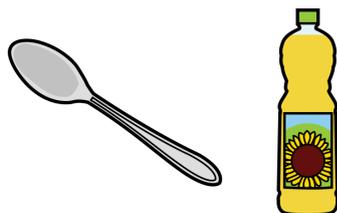
4 claras de huevo



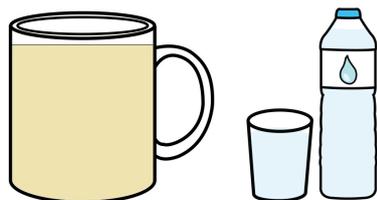
1 cucharada  
de polvo de hornear



1 cucharada  
de aceite



1 taza de agua

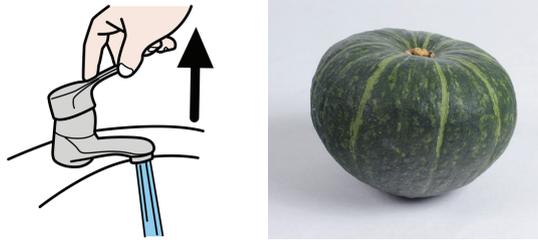


1 cucharada  
de orégano

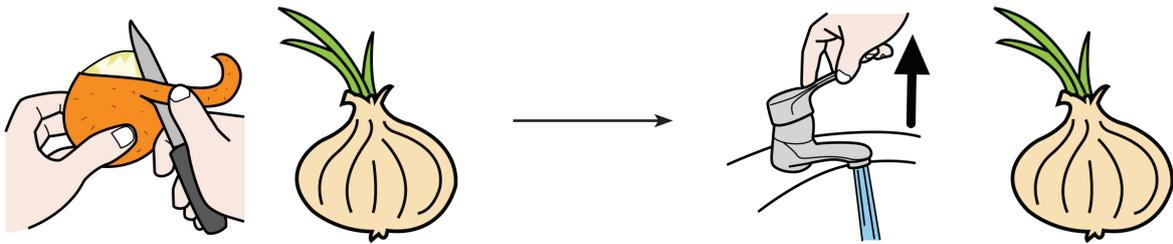


# Procedimiento

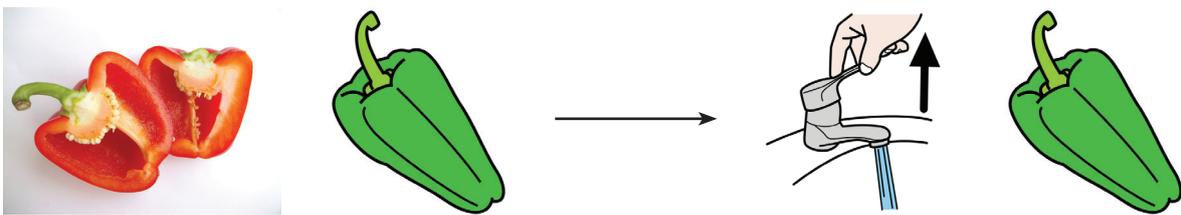
1. Lava los zapallitos:



2. Pela la cebolla  
y luego lava la cebolla:



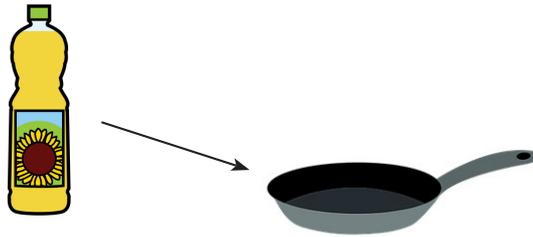
3. Saca las semillas del morrón  
y luego lava el morrón:



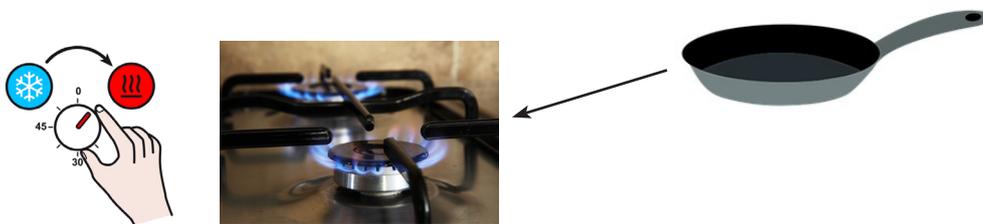
4. Corta los zapallitos, la cebolla y el morrón:



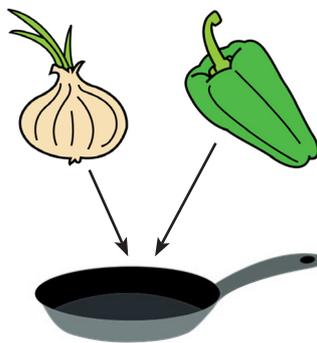
5. Pon el aceite en la sartén:



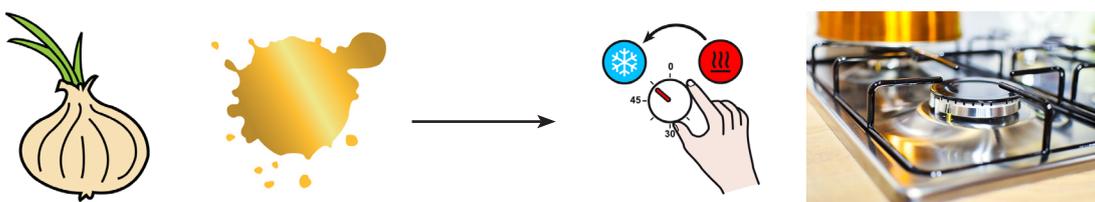
6. Enciende una hornalla y luego pon el sartén encima:



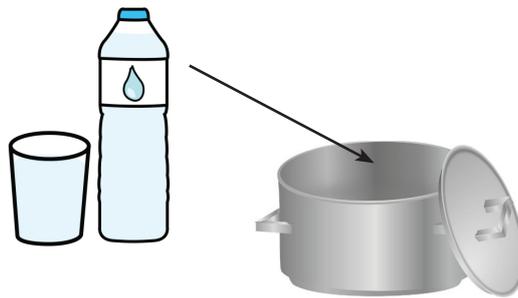
7. Pon en el sartén la cebolla y el morrón:



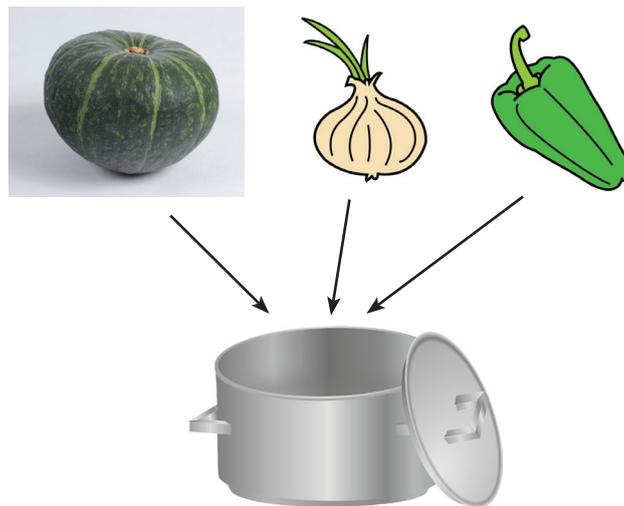
8. Cuando la cebolla esté dorada apaga la hornalla:



9. Pon el agua en una olla:



10. Pon en la olla  
la cebolla, el morrón y el zapallito:



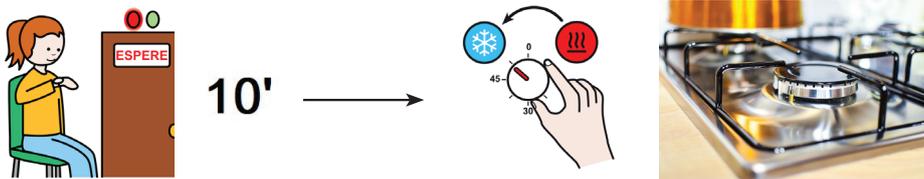
11. Enciende una hornalla  
y pon la olla encima de la hornalla:



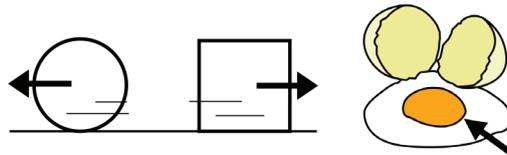
**12.** Agrega el orégano en la olla y luego mezcla:



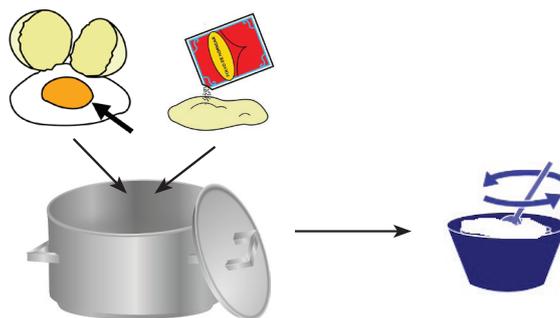
**13.** Espera 10 minutos y luego apaga la hornalla:



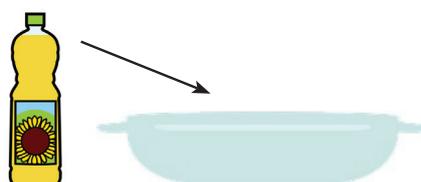
**14.** Separa las claras de los huevos:



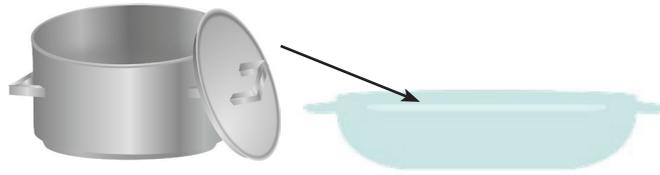
**15.** Agrega las claras de huevo y el polvo de hornear en la olla y luego mezcla:



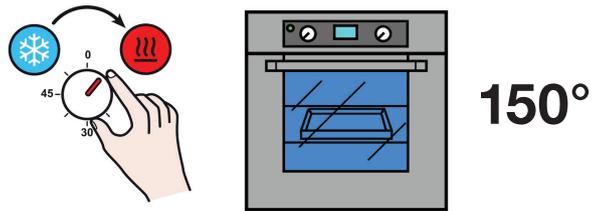
**16.** Pon el aceite en la asadera:



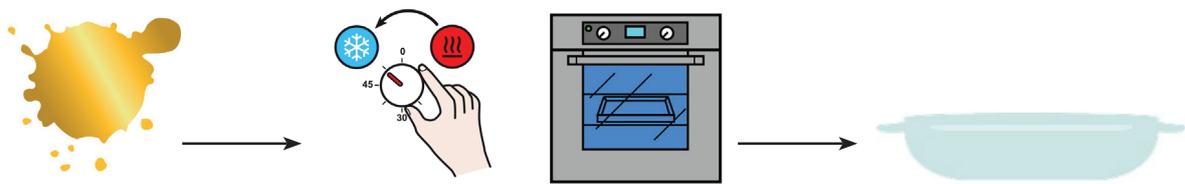
17. Pon el contenido que está en la olla en la asadera:



18. Prende el horno a 150 grados:



19. Cuando el soufflé quede dorado apaga el horno y saca la bandeja:



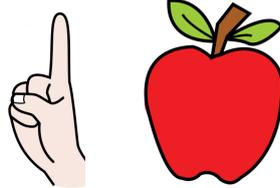


**RECETAS**  
**COLACIONES**

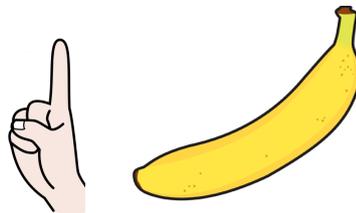
# BROCHE DE FRUTAS

## Ingredientes

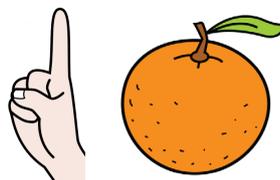
1 manzana



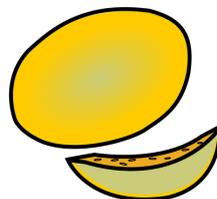
1 banana



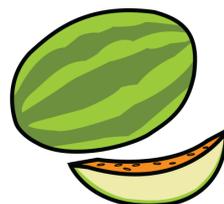
1 naranja



1 trozo de melón

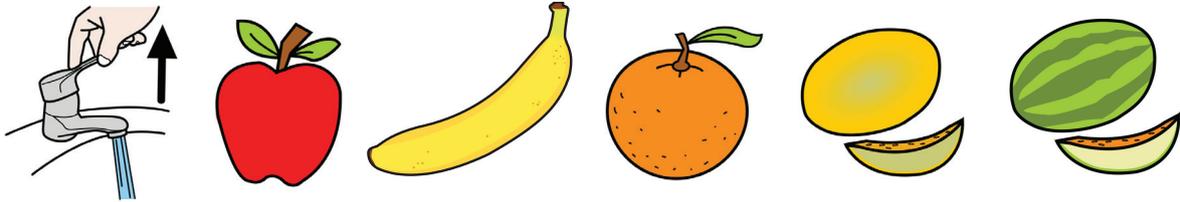


1 trozo de sandía

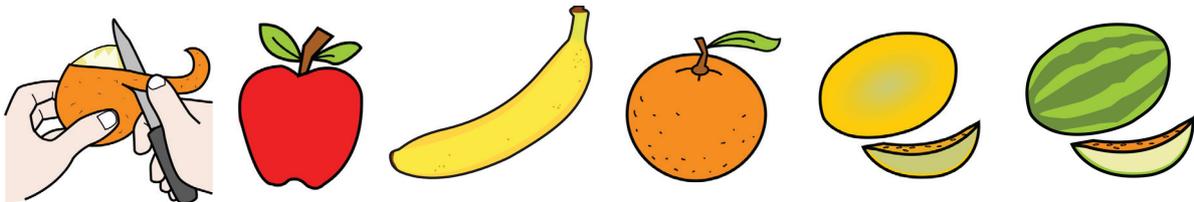


# Procedimiento

1. Lava la manzana, la banana, la naranja, el melón y la sandía:

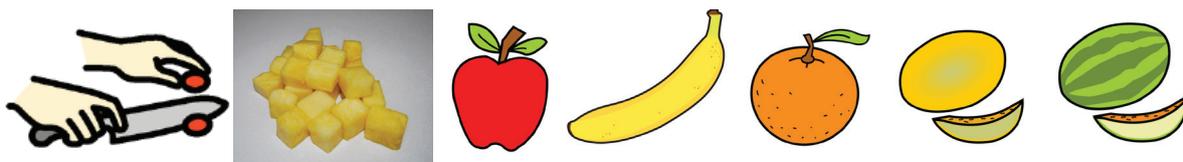


2. Pela la manzana, la banana, la naranja, el melón y la sandía:



3. Corta en pedacitos

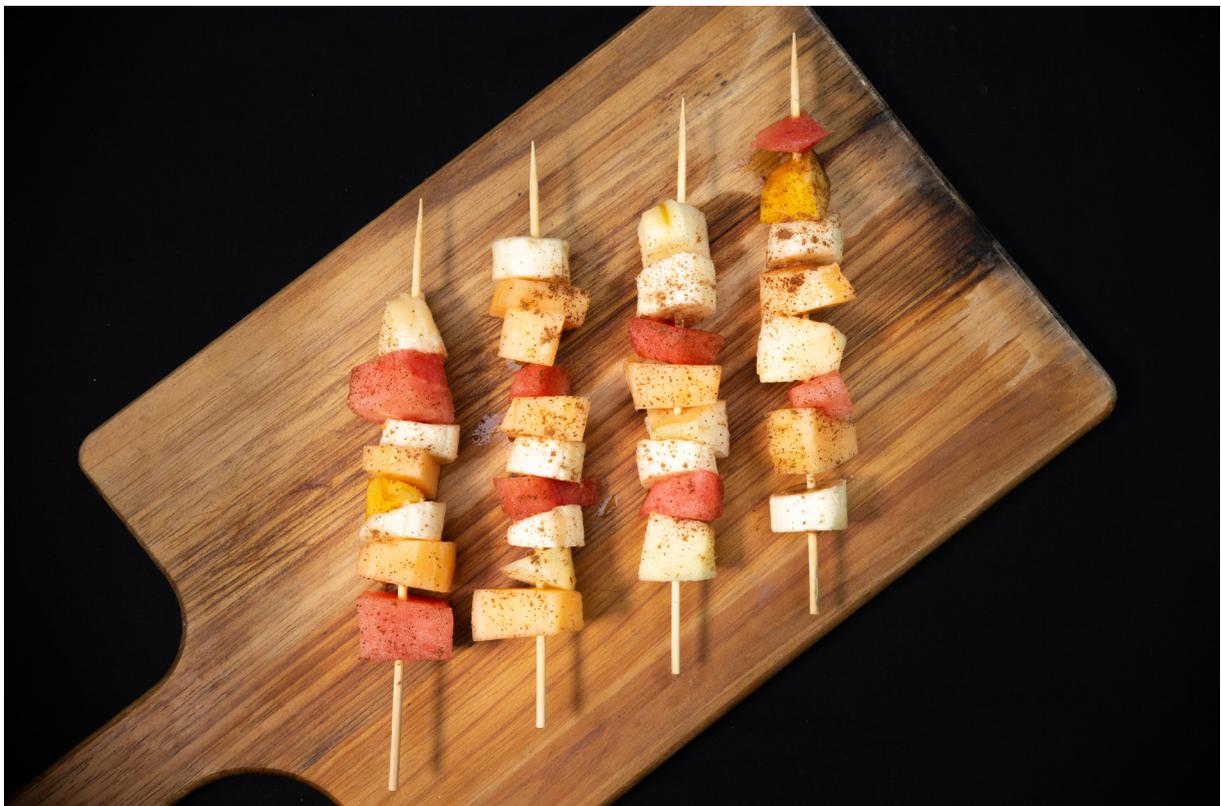
la manzana, la banana, la naranja, el melón y la sandía:



4. Coloca los pedacitos de fruta en los palitos mezclando los diferentes colores:



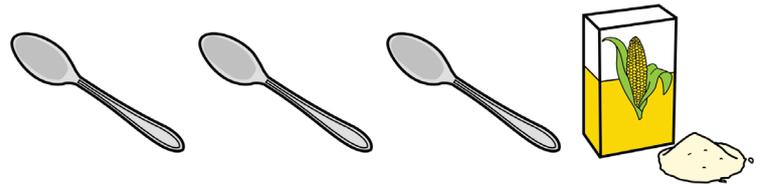




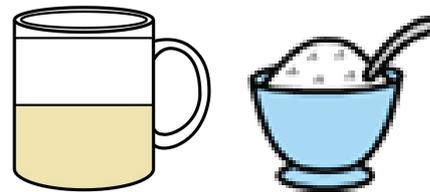
# CREMA DE VAINILLA

## Ingredientes

3 cucharadas  
de almidón de maíz



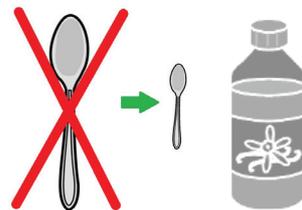
1/2 taza de azúcar



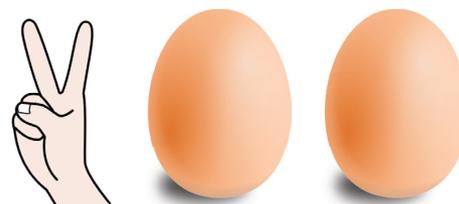
2 tazas de leche fría



1 cucharadita de vainilla

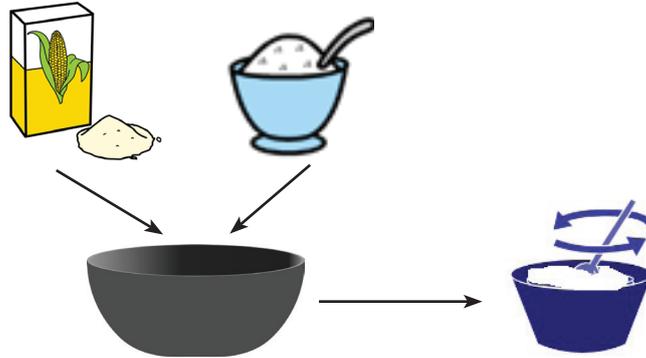


2 huevos

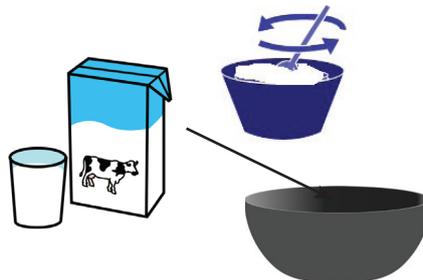


# Procedimiento

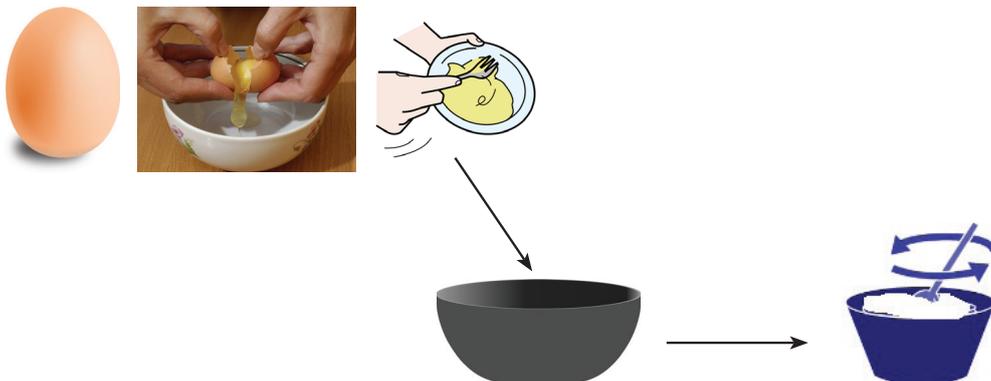
**1.** Pon el almidón de maíz y el azúcar en un recipiente y luego mezcla:



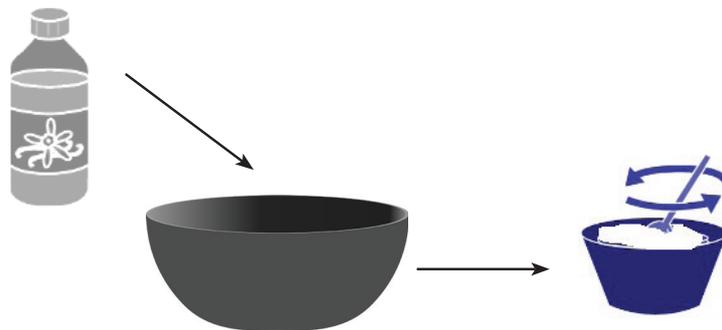
**2.** Agrega y al mismo tiempo revuelve la leche fría en el recipiente:



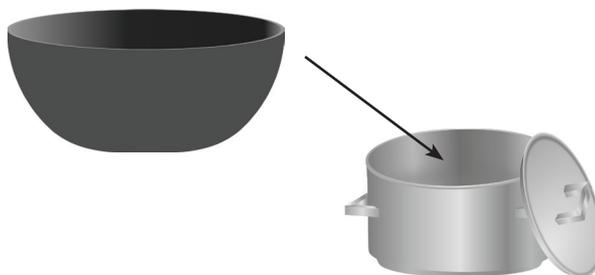
**3.** Pon los huevos en otro recipiente y bate los huevos.  
Luego agrega los huevos al otro recipiente y mezcla:



**4.** Agrega la vainilla a la preparación que está en el recipiente y mezcla:



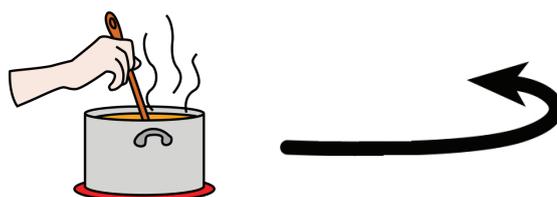
**5.** Pon la preparación dentro de una olla:



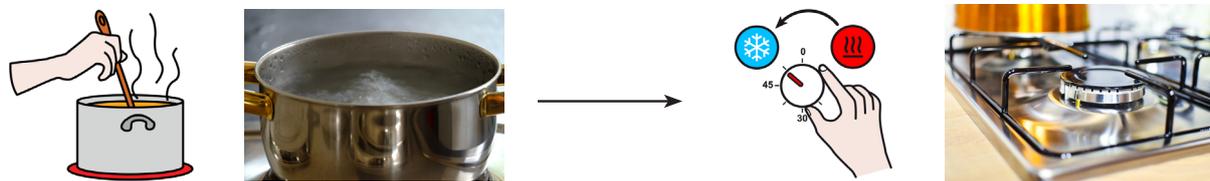
**6.** Enciende una hornalla a fuego suave y pon la olla encima de la hornalla:



**7.** Revuelve durante toda la cocción y siempre en la misma dirección:



**8.** Cuando la preparación hierva (empiezan a aparecer burbujas) apaga la hornalla:



**9.** Sirve la preparación en recipientes más pequeños:

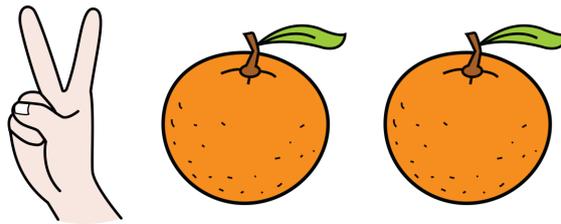




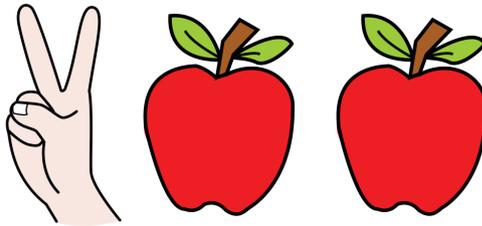
# ENSALADA DE FRUTAS

## Ingredientes

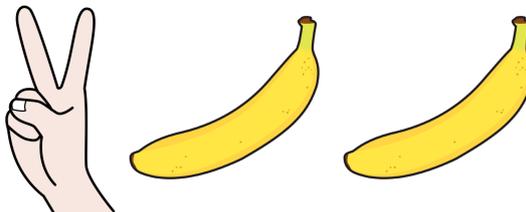
2 naranjas



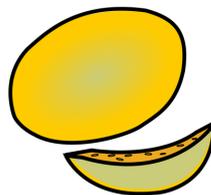
2 manzanas



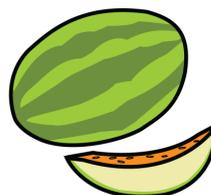
2 bananas



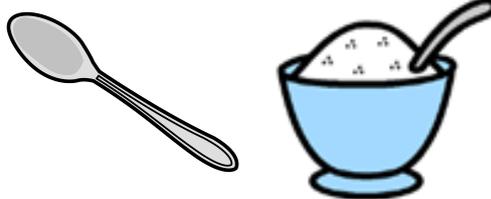
1 trozo de melón



1 trozo de sandía

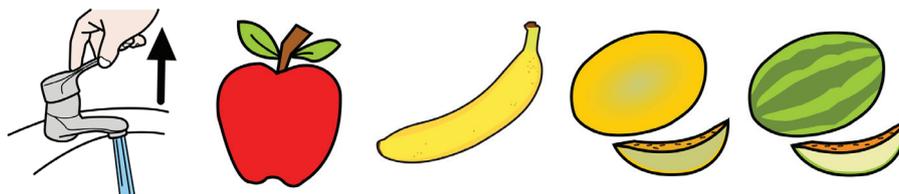


1 cucharada  
de azúcar

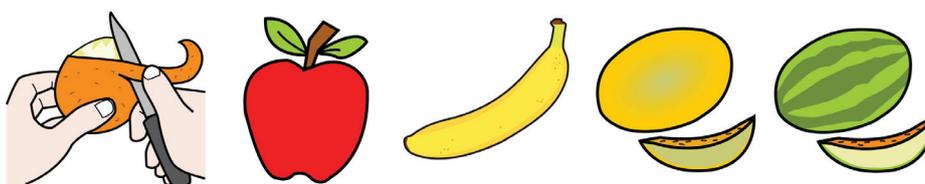


# Procedimiento

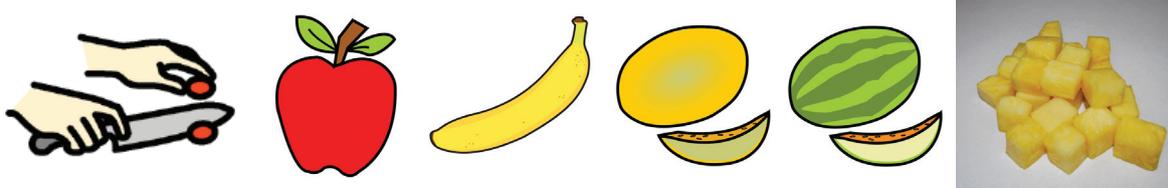
1. Lava las manzanas, las bananas, el melón y la sandía:



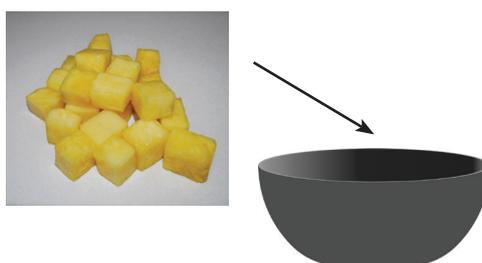
2. Pela las manzanas, las bananas, el melón y la sandía:



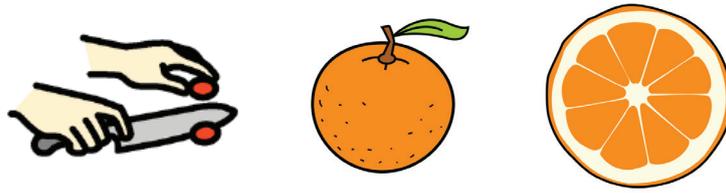
3. Corta en pedacitos las manzanas, las bananas, el melón y la sandía:



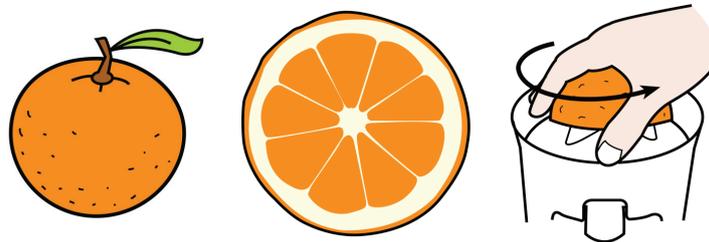
4. Coloca en un recipiente los pedacitos de fruta:



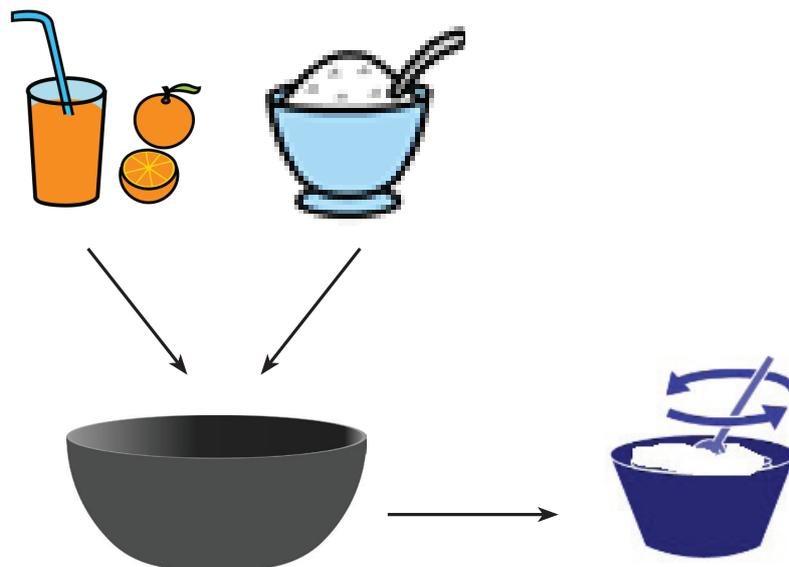
5. Corta las naranjas por la mitad:



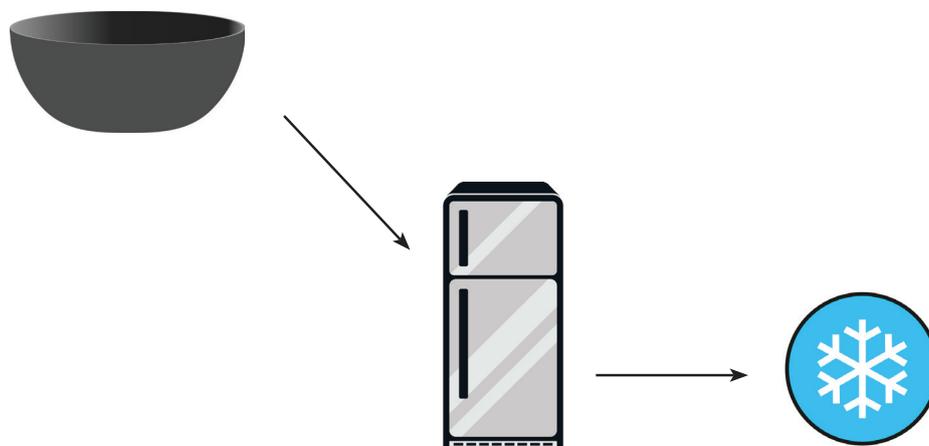
6. Exprime las naranjas:



7. Agrega el jugo de naranja y el azúcar al recipiente donde ya está la fruta cortada y luego mezcla:



8. Coloca el recipiente en la heladera y déjalo enfriar:

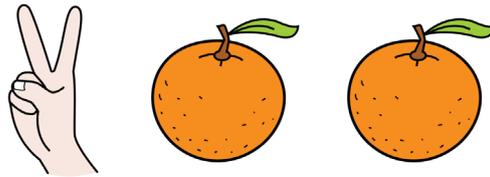




# LICUADO DE FRUTAS

## Ingredientes

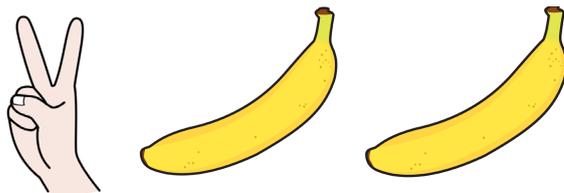
2 naranjas



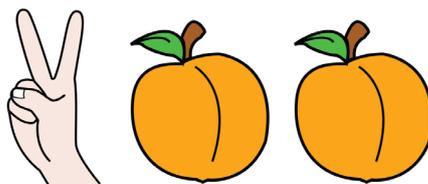
2 manzanas



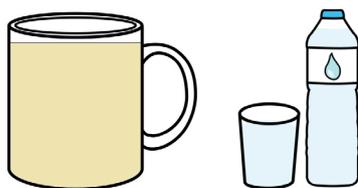
2 bananas



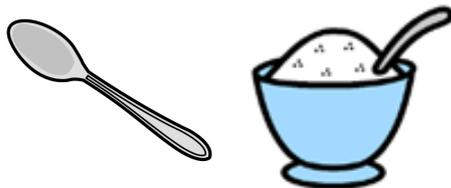
2 duraznos



1 taza de agua

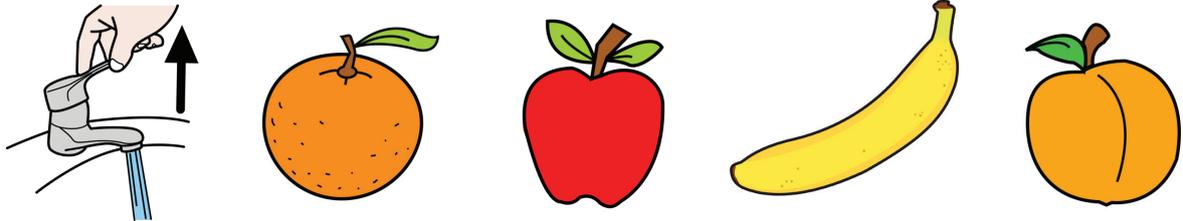


1 cucharada  
de azúcar

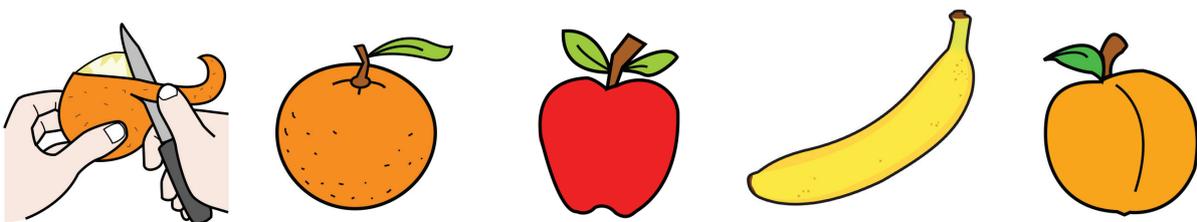


# Procedimiento

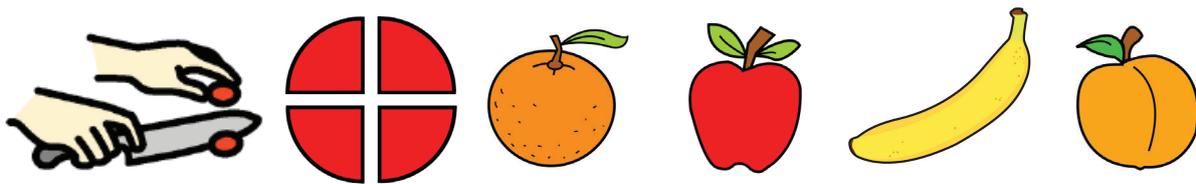
1. Lava las naranjas, las manzanas las bananas y los duraznos:



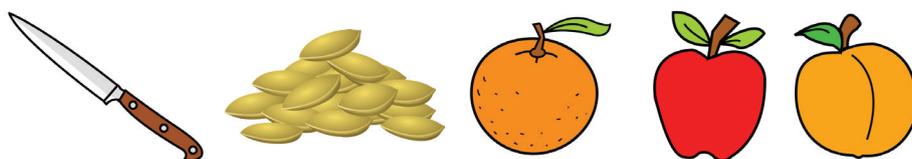
2. Pela las naranjas, las manzanas, las bananas y los duraznos:



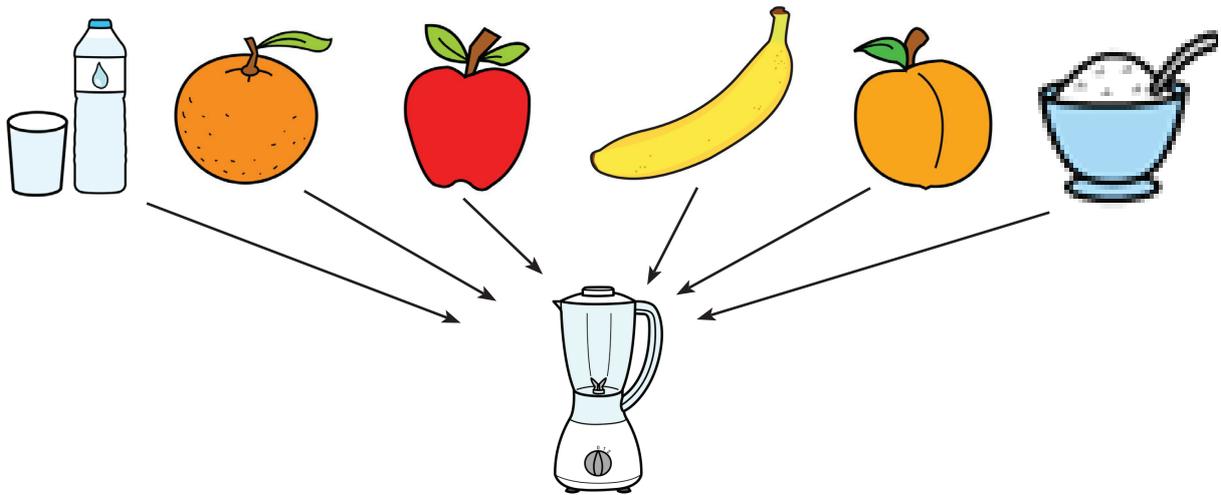
3. Corta las las naranjas, las manzanas, las bananas y los duraznos en 4 partes:



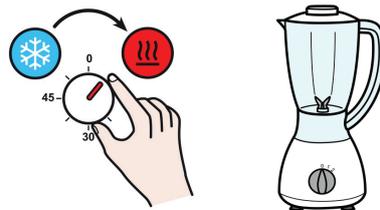
4. Saca las semillas de la naranja y de la manzana.  
Saca el carozo del durazno:



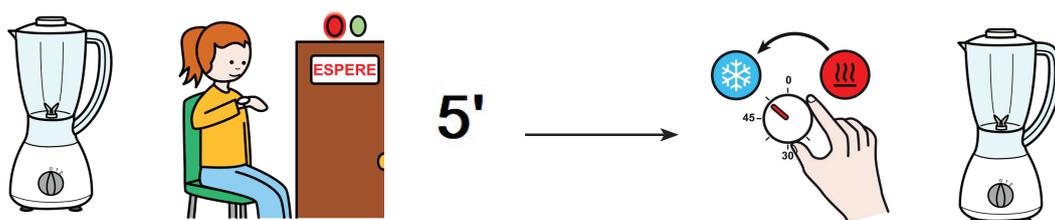
5. Coloca la fruta, el agua y el azúcar en la licuadora:



6. Enciende la licuadora:



7. Licúa durante 5 minutos.  
Luego apaga la licuadora:



8. Sirve el licuado en un vaso o copa.  
Si quieres lo puedes poner en la heladera:





# MELMANZANAS

## Ingredientes

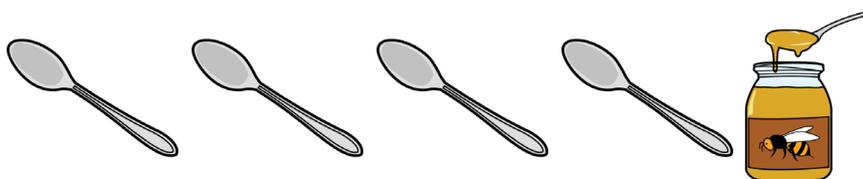
4 manzanas



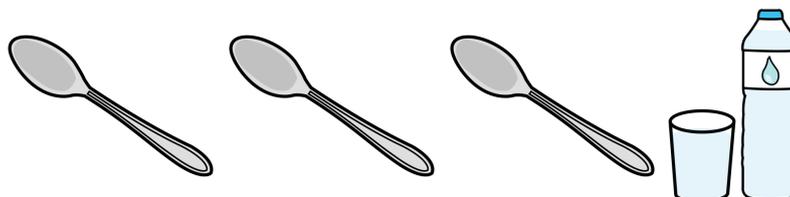
2 cucharadas  
de canela



4 cucharadas  
de miel

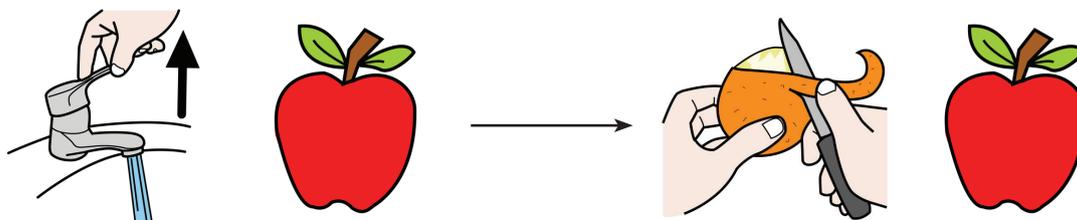


3 cucharadas  
de agua

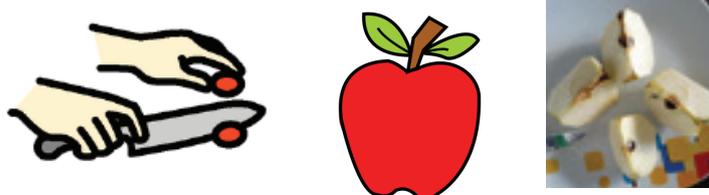


# Procedimiento

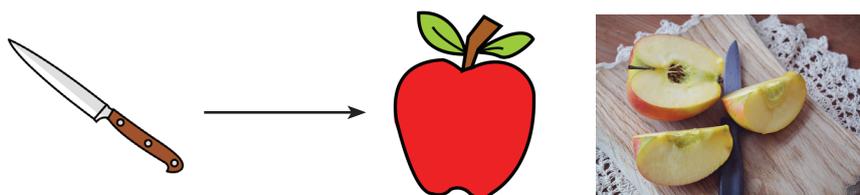
1. Lava las manzanas y luego pela las manzanas:



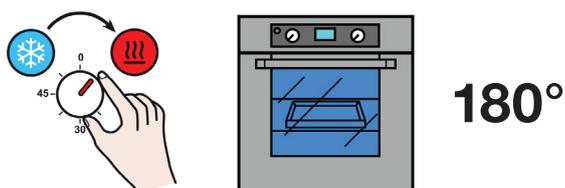
2. Corta cada manzana en 4 partes:



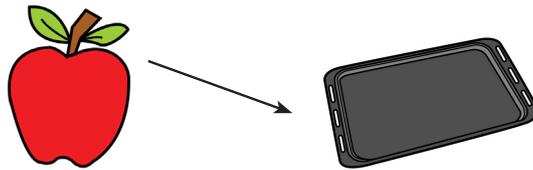
3. Saca las semillas de la manzana con un cuchillo:



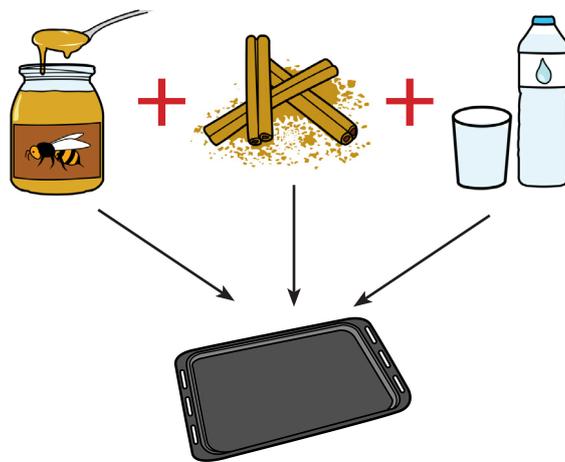
4. Enciende el horno a 180 grados:



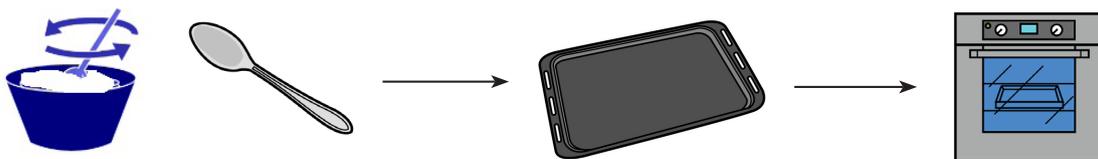
5. Coloca las manzanas en una bandeja de horno:



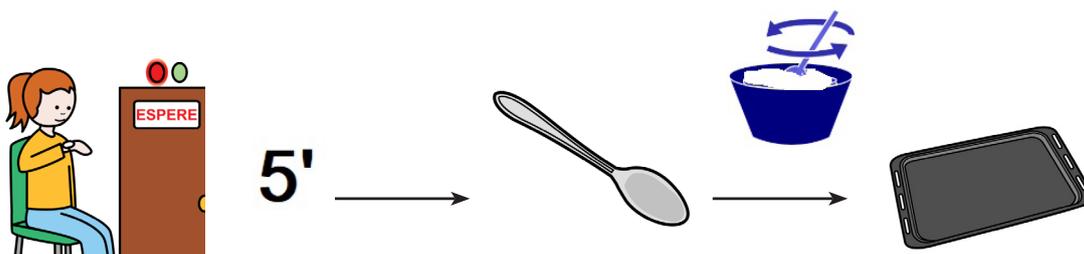
6. Agrega a las manzanas que están en la bandeja: la miel, la canela y el agua:



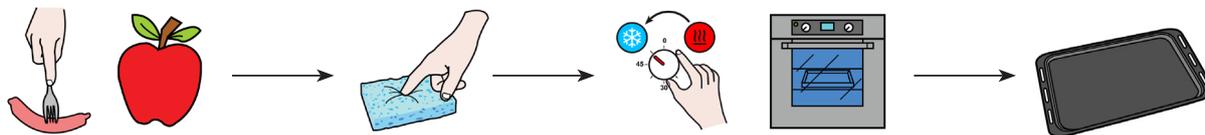
7. Mezcla todo con una cuchara y luego pon la bandeja en el horno:



8. A los 5 minutos de estar en el horno revuelve las manzanas:



**9.** Cuando pinches la manzana y esté blanda  
apaga el horno  
y saca la bandeja del horno:





# RECETAS JAPONESAS

# GYOZA. EMPANADAS

## Ingredientes

### Para el relleno:

150 gramos  
de carne picada  
de cerdo



150 gramos  
de repollo



1 diente de ajo



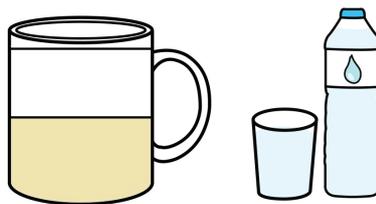
1 cucharadita  
de salsa de soja



2 cucharaditas  
de aceite de sésamo o de girasol



1/2 taza de agua



---

## Masa:

10 unidades  
de masa de empanadas de copetín



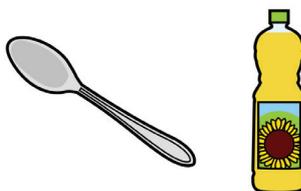
---

## Para la salsa:

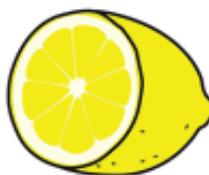
1 cucharada  
de salsa de soja



1 cucharada  
de aceite de sésamo o de girasol

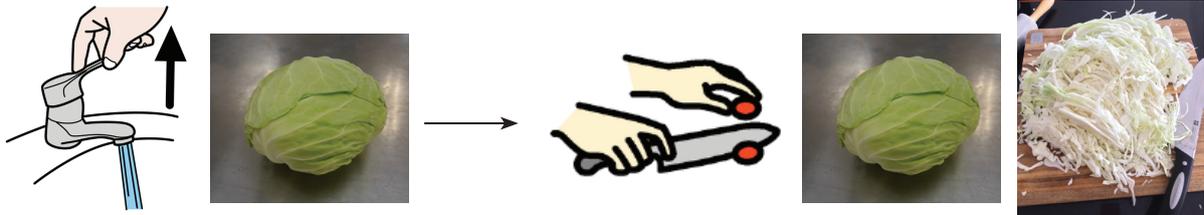


Medio limón

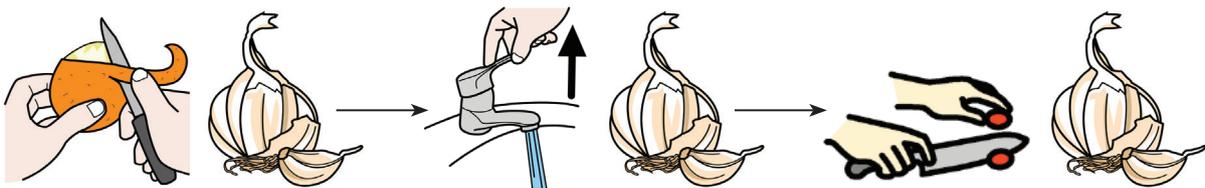


# Procedimiento

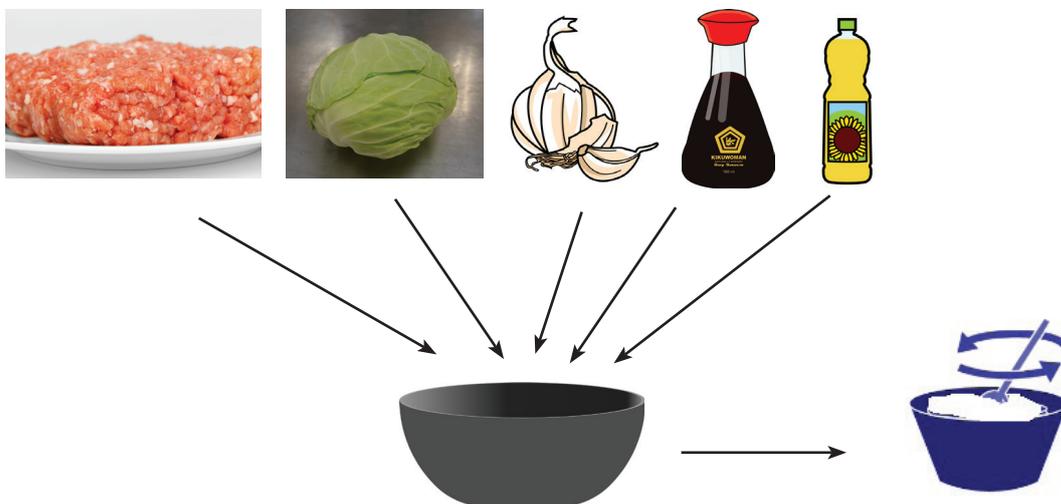
1. Lava el repollo  
y luego corta el repollo en tiras:



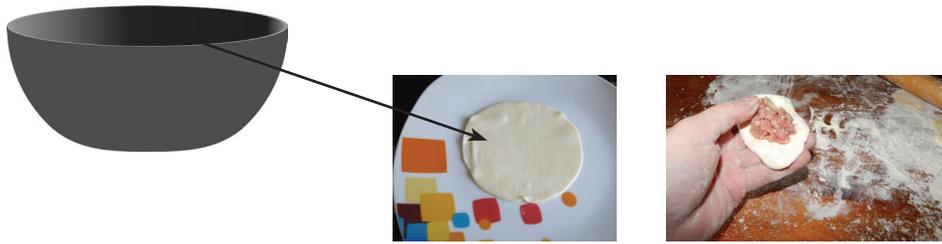
2. Pela el ajo  
y luego lava el ajo.  
Luego corta el ajo:



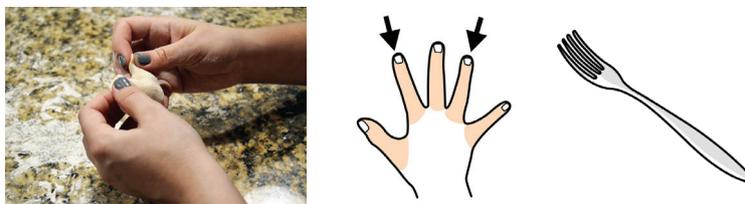
3. Pon en un recipiente:  
la carne, el repollo, el ajo, la salsa de soja y el aceite.  
Luego mezcla todo:



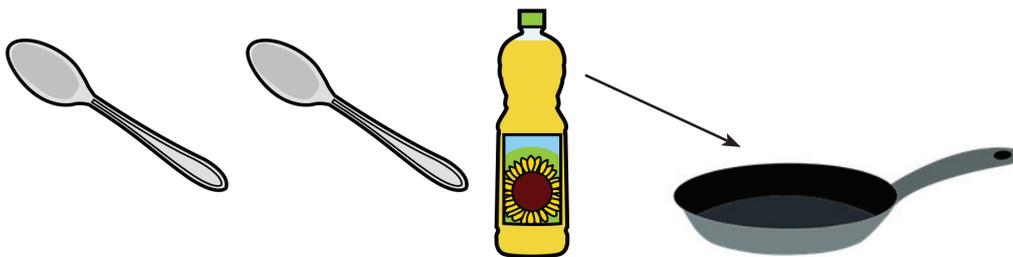
4. Pon el relleno dentro de las tapas de empanada:



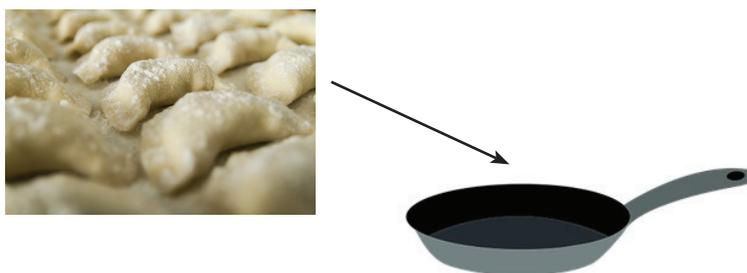
5. Cierra bien los bordes de la masa con los dedos y un tenedor:



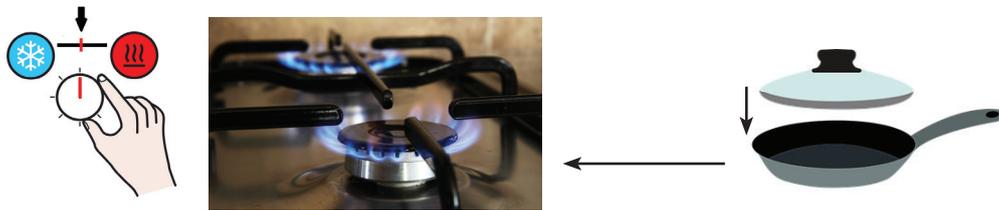
6. Pon 2 cucharadas de aceite en un sartén:



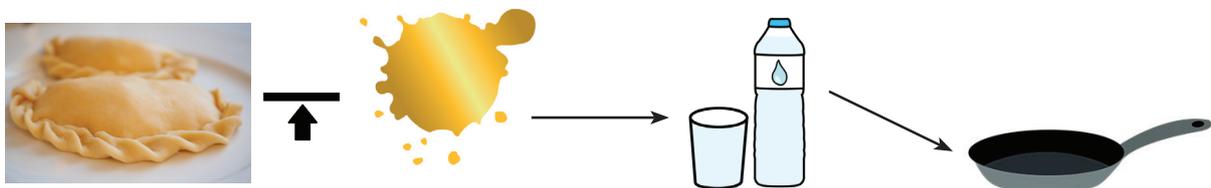
7. Coloca las empanadas que armaste en el sartén:



**8.** Enciende una hornalla a fuego medio y luego coloca encima de la hornalla el sartén con tapa encima:



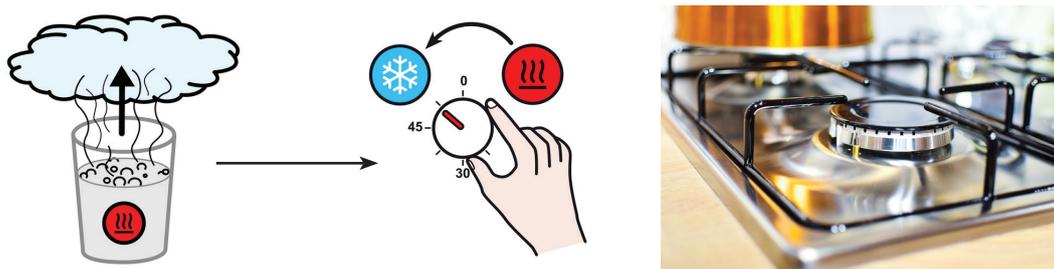
**9.** Cuando las empanadas estén doradas en la parte de abajo pon media taza de agua en el sartén:



**10.** Saca la tapa del sartén y espera que se evapore el agua:



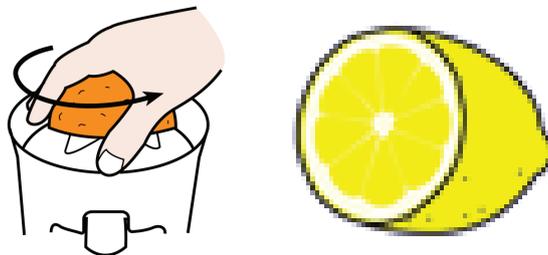
**11.** Cuando se evapore toda el agua apaga la hornalla:



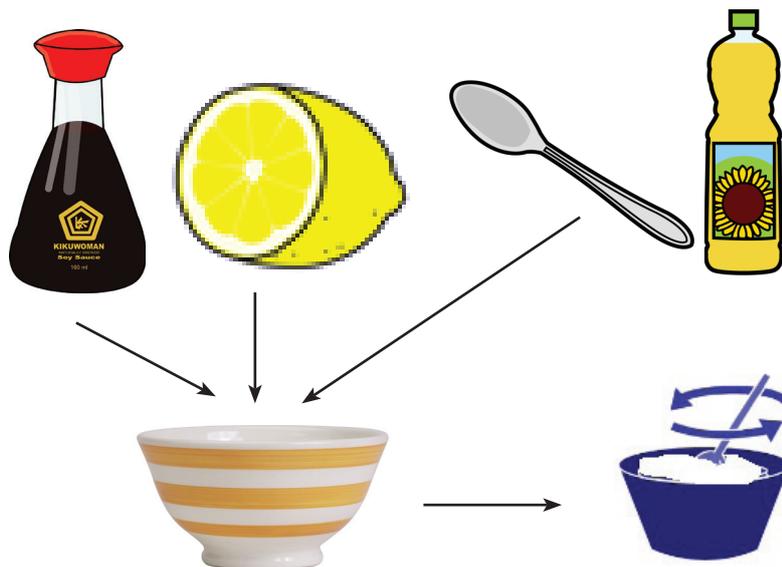
**12.** Cuando la masa está transparente y suave las empanadas están listas:



**13.** Exprime el limón:



**14.** Pon en un recipiente pequeño:  
la salsa de soja, el jugo de limón y el aceite.  
Luego mezcla todo:



15. Sirve las empandas junto con la salsa.

---



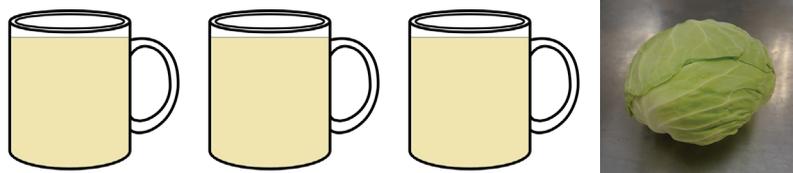


# OKONOMIYAKI

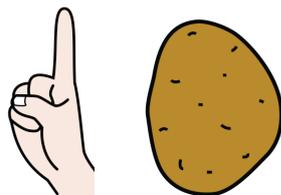
## TORTILLA

### Ingredientes

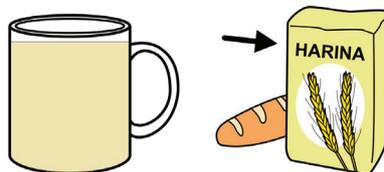
3 tazas de repollo



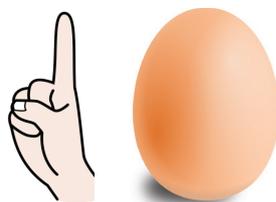
1 papa



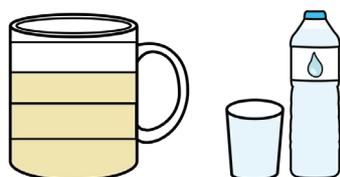
1 taza de harina



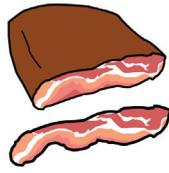
1 huevo



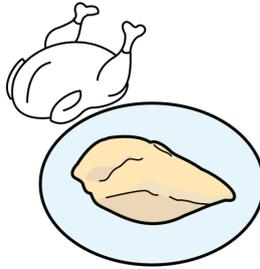
3/4 taza de agua



100 gramos  
de panceta



100 gramos de pollo



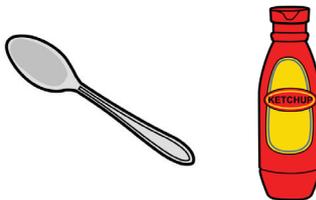
1 cucharada  
de salsa de soja



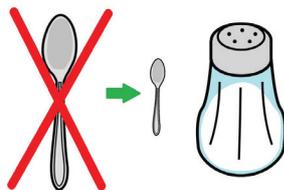
1 cucharada  
de mayonesa



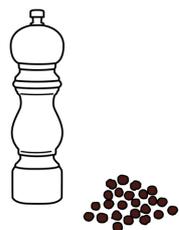
1 cucharada  
de ketchup



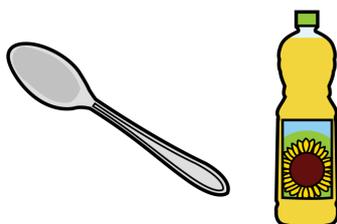
1 cucharadita de sal



Pimienta



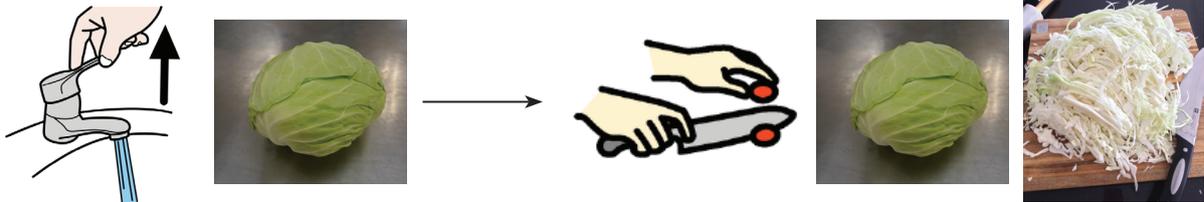
1 cucharada de aceite



# Procedimiento

1. Lava el repollo.

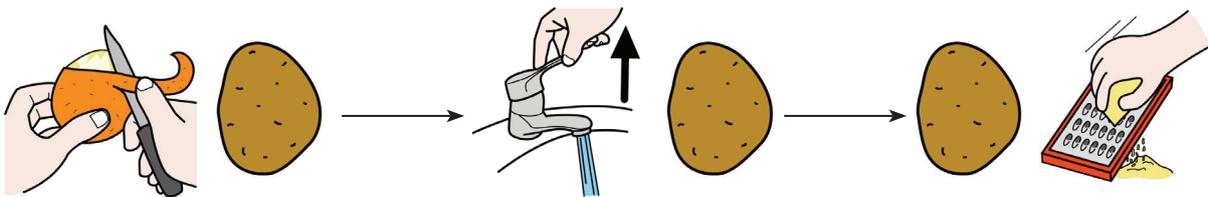
Luego corta el repollo:



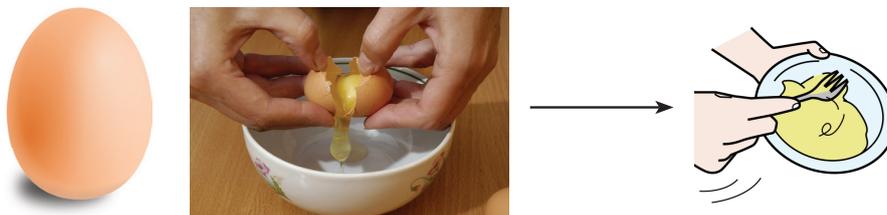
2. Pela la papa.

Luego lava la papa.

Luego ralla la papa:



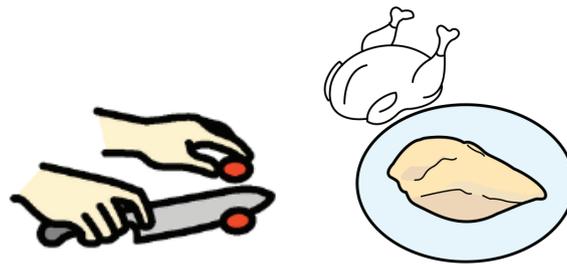
3. Pon el huevo en un recipiente  
y luego bate el huevo:



4. Corta la panceta:

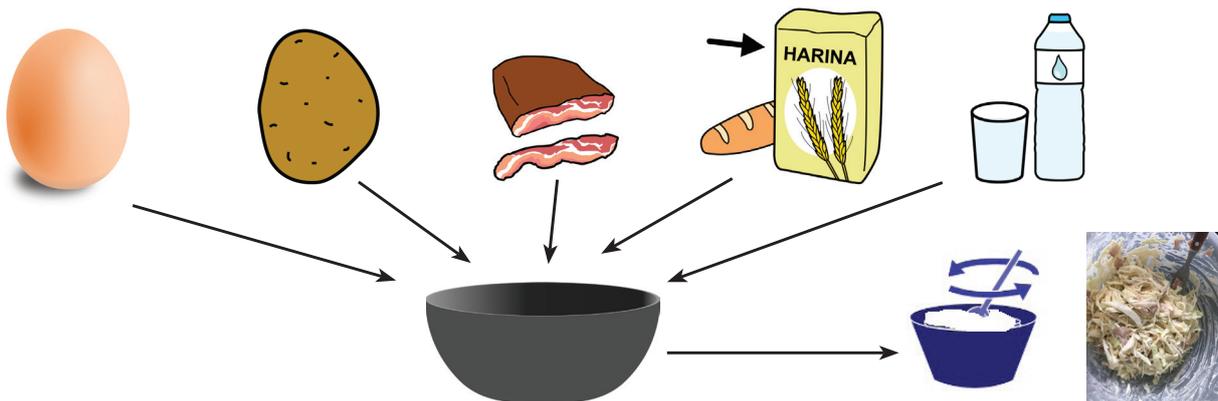


5. Corta el pollo en tiras:

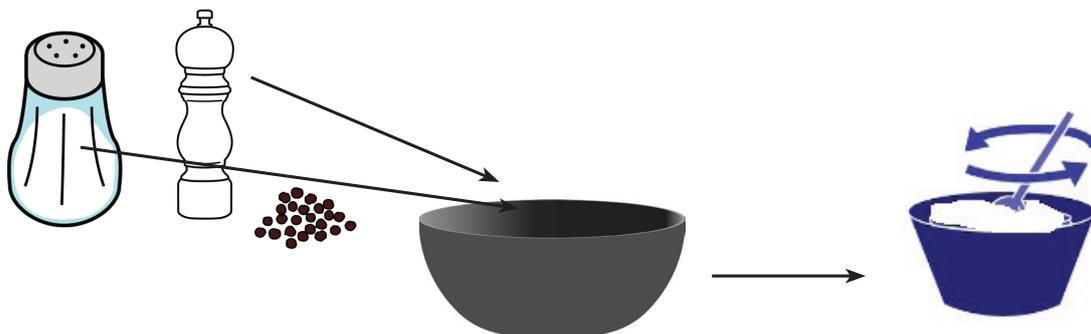


6. En otro recipiente pon:

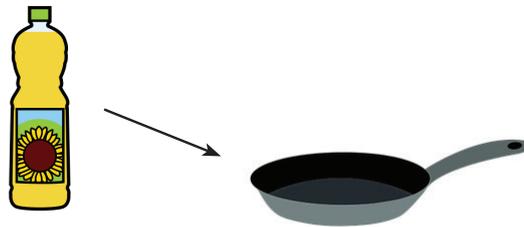
el huevo, la papa, la panceta, el repollo, la harina y el agua  
y luego mezcla todo:



7. Agrega sal y pimienta a la preparación  
y mezcla:



8. Pon el aceite en un sartén:



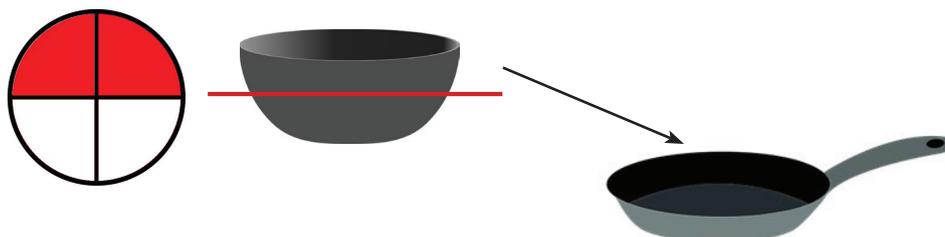
9. Enciende una hornalla  
y pon el sartén encima de la hornalla:



10. Espera 5 minutos aproximadamente  
hasta que el sartén esté caliente:



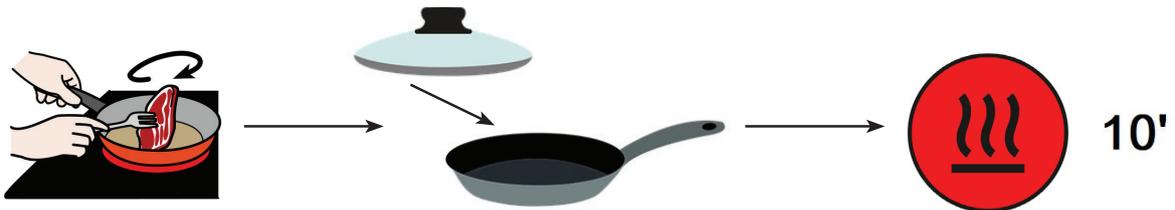
11. Vuelca la mitad de la mezcla en el sartén:



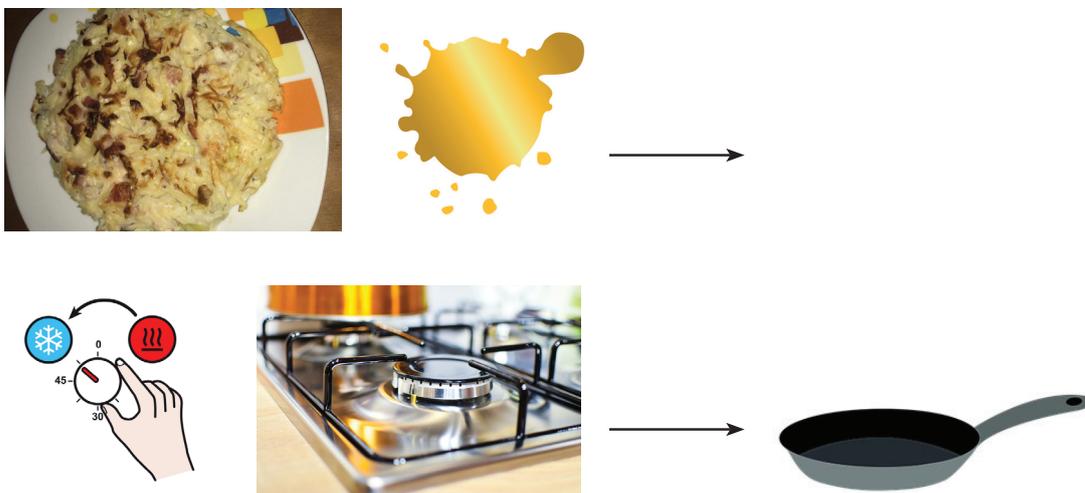
**12.** Pon el fuego suave  
y luego pon la tapa encima del sartén.  
Espera 10 minutos:



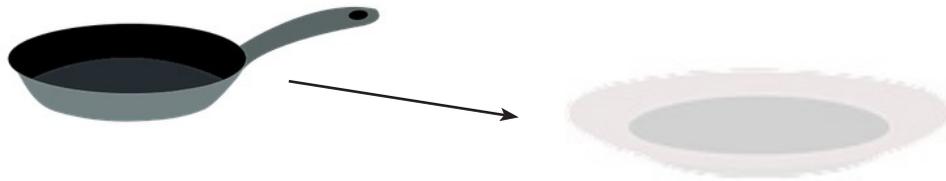
**13.** Da vuelta la tortilla,  
luego tapa el sartén con la tapa  
y cocina 10 minutos más:



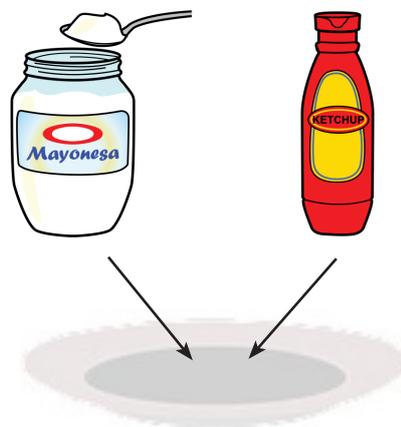
**14.** Cuando la masa esté cocida por dentro y dorada por fuera  
apaga la hornalla y retira la tortilla:



15. Pon la tortilla en un plato:



16. Pon la mayonesa y ketchup encima de la tortilla:





## ACCESIBILIDAD COGNITIVA

Este material fue pensado y hecho buscando que sea un material accesible desde el punto de vista cognitivo.

La accesibilidad cognitiva es una forma de dar información para que las personas entiendan. Se puede aplicar a cualquier área.

La accesibilidad cognitiva busca que las personas sean capaces de entender la información de forma más clara.<sup>6</sup>

Hacer contenidos que sean fáciles de comprender beneficia a personas con discapacidad intelectual.

También beneficia a:

- personas mayores con algunas dificultades para entender.
- inmigrantes con poco dominio del idioma.
- personas que leen o escriben con dificultad por tener pocos estudios.

Hacer contenidos accesibles ayuda a que los contenidos sean más fáciles de comprender y por lo tanto puedan llegar a toda la población.

Hacer contenidos accesibles ayuda a mejorar la calidad de vida de una persona ya que puede participar en la vida social al igual que las demás personas.<sup>7</sup>

## LECTURA FÁCIL

Los contenidos en formato lectura fácil son una forma de hacer contenidos con el objetivo de que sean más fáciles de leer y comprender por el mayor número de personas.

Un documento de lectura fácil contiene la información más importante, expresada y presentada de la forma más directa posible.<sup>8</sup>

El objetivo de una publicación en lectura fácil es presentar textos claros y fáciles de comprender. Para lograr esto el autor tiene que tener en cuenta:

- el contenido
- el lenguaje
- las ilustraciones
- la organización<sup>9</sup>

## **VIDA INDEPENDIENTE Y AUTODETERMINACIÓN**

La lectura fácil es una forma de hacer más fácil el acceso a contenidos a todas las personas.

Los materiales en lectura fácil son útiles para que las personas estén bien informadas y puedan tomar sus propias decisiones.

La lectura fácil es una herramienta para facilitar el acceso a la información, a la cultura y a la literatura. Esto es un derecho que todas las personas tienen.

Acceder a la información, a la cultura y a la literatura también te permite ejercer otros derechos, como la participación.

Al tener acceso a la información puedes influir en las elecciones y decisiones que son importantes para tu vida.

Acceder a la información también te permite ser más independiente y autodeterminado.<sup>10</sup>

Autodeterminación significa :

- que puedas decidir sobre los aspectos de tu día a día y de tu vida.
- que puedas planificar planes importantes para tu día a día y tu vida.
- que conozcas las consecuencias de lo que haces.<sup>11</sup>

# RECURSOS ÚTILES

# Recursos útiles

## Aplicaciones de apoyo

Para el antes y durante la elaboración de las comidas

### Temporizador: Tempus



Temporizador disponible en PlayStore (dispositivos con sistema operativo Android-tablets y celulares) con el cual tendrás una ayuda visual para los tiempos de espera durante la elaboración de las diferentes comidas. Puedes buscar otras opciones escribiendo la palabra “temporizador” en el PlayStore, hasta encontrar uno que te sea de ayuda.

Click aquí:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.icallel.tempus&hl=es\\_UY](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.icallel.tempus&hl=es_UY)

### Temporizador: Visual Timer



Este es otro Temporizador disponible en PlayStore (dispositivos con sistema operativo Android-tablets y celulares) con el cual tendrás un apoyo visual para los tiempos de espera durante la elaboración de las diferentes comidas.

Click aquí:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=at.cwiesner.android.visualtimer&hl=es\\_UY](https://play.google.com/store/apps/details?id=at.cwiesner.android.visualtimer&hl=es_UY)

## Creación de listas: Llevo todo

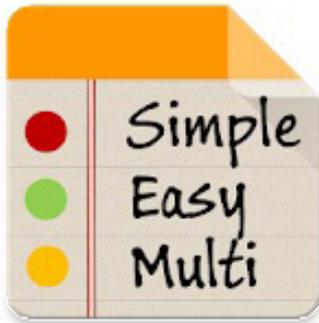


Aplicación disponible en PlayStore (dispositivos con sistema operativo Android-tablets y celulares) que permite crear y personalizar listas con imágenes previamente descargadas en el dispositivo o tomando las fotos en el momento. Es útil para hacer lista de ingredientes necesarios para hacer las compras y para chequear antes de comenzar a cocinar los utensilios necesarios y los pasos de las recetas.

Click aquí:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.apdif.llevotodo&hl=es\\_UY](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.apdif.llevotodo&hl=es_UY)

## Creación de listas: Easy Check list



Aplicación disponible en PlayStore (dispositivos con sistema operativo Android-tablets y celulares). Creando una lista con la numeración correlativa a la cantidad de pasos de cada receta podrás ir marcando cada paso realizado para poder seguir todos los pasos de forma más sencilla. Por ejemplo, si la receta tiene 15 pasos, hacer una lista con los números del 1 al 15 y a medida que vas haciendo ese paso de la receta lo tachas. También la puedes usar para hacer la lista de compras.

Click aquí:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ftl.checklist&hl=es\\_UY](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ftl.checklist&hl=es_UY)



### **Lista de compras**

Aplicación disponible en PlayStore (dispositivos con sistema operativo Android-tablets y celulares). Creando una lista con la numeración correlativa a la cantidad de pasos de cada receta podrás ir marcando cada paso realizado para poder seguir todos los pasos de forma más sencilla. Por ejemplo, si la receta tiene 15 pasos, hacer una lista con los números del 1 al 15 y a medida que vas haciendo ese paso de la receta lo tachas. También la puedes usar para hacer la lista de compras.

Click aquí:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.icedblueberry.shoppinglisteasy&hl=es\\_UY](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.icedblueberry.shoppinglisteasy&hl=es_UY)



### **Calculadora**

Calculadora disponible en PlayStore (dispositivos con sistema operativo Android-tablets y celulares) útil para hacer las cuentas al momento de realizar las compras de los ingredientes de cada receta.

Click aquí:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calculator&hl=es\\_UY](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calculator&hl=es_UY)

## Lecturas sugeridas

### Para la elaboración de materiales en formato de lectura fácil

#### Información para todos. Las reglas europeas para hacer información fácil de leer y comprender

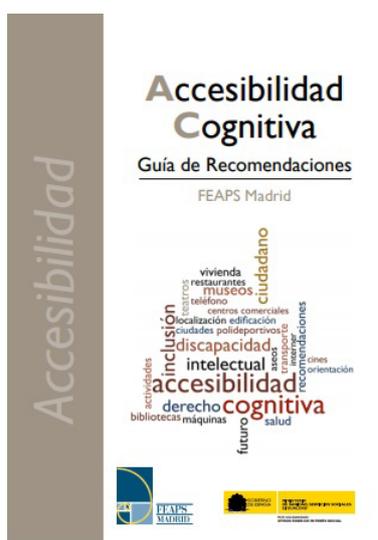


Material elaborado por Inclusion Europe en colaboración con la Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS) con la ayuda del Programa de acción en el ámbito del aprendizaje permanente de la Unión Europea.

Click aquí:

[https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/informacion\\_todos.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/informacion_todos.pdf)

#### Accesibilidad cognitiva. Guía de recomendaciones.



Material elaborado por la Federación de Organizaciones en favor de personas con discapacidad intelectual de Madrid.

Click aquí:

<https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2017/12/GuiaderecomendacionesAccesibilidadcognitiva.pdf>

## Lectura fácil: Métodos de redacción y evaluación



Material elaborado por Oscar García Muñoz y editado por Real Patronato sobre Discapacidad y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, de España.

Click aquí:

<https://dilofacil.files.wordpress.com/2013/09/lectura-facil-metodos-de-redaccion-y-evaluacion.pdf>

## Páginas webs y programas Para facilitar el uso de pictogramas

### Portal de ARASAAC



Esta página web ofrece recursos gráficos y materiales útiles para facilitar la comunicación y la accesibilidad cognitiva a todas las personas que por diferentes razones así lo requieran. Entre los recursos disponibles se encuentra un Buscador de pictogramas que te facilitará imágenes para elaborar tus propias recetas con el apoyo de pictogramas. Para ello debes ir a “Buscar pictogramas” y escribir la palabra de interés.

Click aquí:

<http://www.arasaac.org/index.php>

## Recetas de ARASAAC



Materiales ya elaborados con apoyo de pictogramas. Para acceder a estos contenidos debes entrar al portal de ARASAAC e ir a “Materiales”. Luego, en Buscador básico de materiales escribes la palabra “recetas” (o sus derivados: receta, recetario, etc.) y allí te aparecerán materiales vinculados a la palabra ingresada.

Click aquí:

[http://www.arasaac.org/materiales.php?busqueda=basico&buscador=1&titulo\\_descripcion\\_basico=recetas&autor\\_basico=&idiomas\\_basico=&area\\_curricular\\_basico=0&subarea\\_curricular\\_basico=0&tipo\\_basico=0&dirigido\\_basico=0&nivel\\_basico=0&saa\\_basico=0&button=Buscar](http://www.arasaac.org/materiales.php?busqueda=basico&buscador=1&titulo_descripcion_basico=recetas&autor_basico=&idiomas_basico=&area_curricular_basico=0&subarea_curricular_basico=0&tipo_basico=0&dirigido_basico=0&nivel_basico=0&saa_basico=0&button=Buscar)

## Pictoselector



Programa para PC que te facilitará la búsqueda y diagramación de imágenes, recursos útiles para elaborar tus propias recetas con el apoyo de pictogramas. Este programa utiliza varias fuentes de pictogramas, entre ellas la de ARASAAC.

Click aquí:

<https://www.pictoselector.eu/es/inicio/download/>

## Lecturas complementarias sugeridas Sobre alimentación y otros recetarios

### Recetas en LSU-Español



Recetario escrito en Lengua de Señas Uruguaya, accesible para lector de pantalla y disponible versión impresa en macrotipo.

Click aquí:

<http://aulas.ces.edu.uy/course/view.php?id=1785>

### Manual de alimentación para las familias uruguayas



Este Manual de Alimentación para las familias Uruguayas fue diseñado y elaborado por la Unidad de información y Comunicación del MIDES.

El mismo contiene recetas de almuerzo, cenas, postres y tortas, que intentan facilitar a las familias al momento de la elaboración y planificación de comidas nutritivas, sabrosas y de costo accesible favoreciendo la buena alimentación para las familias uruguayas.

Click aquí:

[http://www.cep.edu.uy/documentos/2013/  
ProgramaAlimentacionEscolar/Adjunto5.PDF](http://www.cep.edu.uy/documentos/2013/ProgramaAlimentacionEscolar/Adjunto5.PDF)

## Guía alimentaria para la población uruguaya



Esta guía alimentaria para la población uruguaya es un material elaborado por el MSP en apoyo con otras instituciones públicas y privadas vinculadas a la alimentación saludable que tiene como objetivo promover una alimentación saludable, compartida y placentera. Su contenido está organizado en tres capítulos centrales:

- Principios que orientan la elaboración de esta guía.
- Claves en tu día a día.
- Claves en tu mesa.

Click aquí:

[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&slug=guia-alimentacion-con-tapas&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&slug=guia-alimentacion-con-tapas&Itemid=307)

## Recetario inclusivo para centros de Primera Infancia



Este libro de preparaciones fue realizado en equipo con las y los cocineros de los 480 Centros de Primera Infancia de todo el país. En el mismo se plantea un recetario saludable inclusivo para niños de primera infancia, por lo que contiene 55 preparaciones deliciosas, sanas, nutritivas, variadas, acordes a la diversidad cultural; con recetas adaptadas a celiaquía, diabetes y con opciones vegetarianas. En el mismo se revaloriza la cultura alimentaria basada en el uso de alimentos naturales y fomentando habilidades culinarias.

Click aquí:

[http://fn.fao.msgfocus.com/files/amf\\_fao/workspace\\_206/receterio-inclusivook\\_digital.pdf](http://fn.fao.msgfocus.com/files/amf_fao/workspace_206/receterio-inclusivook_digital.pdf)

## Recetario. Mejor de Estación. Otoño/Invierno



El recetario MEJOR DE ESTACIÓN es un material educativo creado por IMM, MERCADO MODELO, MINISTERIO DE AGRICULTURA GANADERÍA Y PESCA y DIGEGRA con el objetivo de brindar recetas que se adapten a cocinar con lo que la tierra nos provee en cada momento del año. Se trata de recetas muy simples que brindan ideas prácticas con las frutas y verduras de estación.

Click aquí:

[http://mercadomodelo.net/c/document\\_library/get\\_file?uuid=348272d9-2f00-4b9b-ba5d-d5f887288f32&groupId=10157](http://mercadomodelo.net/c/document_library/get_file?uuid=348272d9-2f00-4b9b-ba5d-d5f887288f32&groupId=10157)

## Recetario. Mejor de Estación. Primavera/Verano

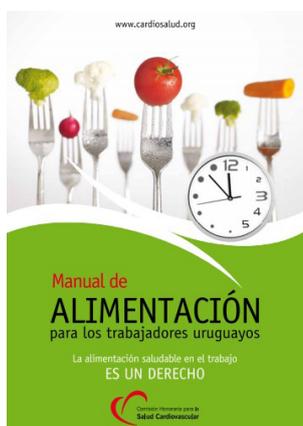


El recetario MEJOR DE ESTACIÓN es un material educativo creado por IMM, MERCADO MODELO, MINISTERIO DE AGRICULTURA GANADERÍA Y PESCA Y DIGEGRA con el objetivo de brindar recetas que se adapten a cocinar con lo que la tierra nos provee en cada momento del año. Se trata de recetas muy simples que brindan ideas prácticas con las frutas y verduras de estación.

Click aquí:

[http://www.mercadomodelo.net/c/document\\_library/get\\_file?uuid=3381b599-a1ff-43e6-9670-17d1e58e0f77&groupId=10157](http://www.mercadomodelo.net/c/document_library/get_file?uuid=3381b599-a1ff-43e6-9670-17d1e58e0f77&groupId=10157)

## Manual de alimentación para los trabajadores Uruguayos



Es un manual de alimentación para los trabajadores uruguayos creado por la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, con el objetivo de brindar un recurso práctico que oriente en alimentación saludable a los trabajadores uruguayos cualquiera sea su área de desempeño.

Click aquí:

[https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/documentos/publicaciones/manual\\_alimentacion\\_trabajo%5B1%5D.pdf](https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/sites/ministerio-desarrollo-social/files/documentos/publicaciones/manual_alimentacion_trabajo%5B1%5D.pdf)

## Manual para manipuladores de Alimentos



Este manual es una propuesta de la UNIDAD DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD (UEPS) del Servicio Médico de la Intendencia Municipal de Montevideo.

En el mismo se pretende brindar una formación básica del correcto manipulado de alimentos al personal que manipula el mismo desde el lavado de manos, uso de delantales, limpieza de mesada, métodos de conservación, etc.

Click aquí:

[https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/manual\\_manipuladoresalimentos\\_1\\_0.pdf](https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/manual_manipuladoresalimentos_1_0.pdf)

## Pesos de medidas caseras de uso habitual

**PESOS DE MEDIDAS CASERAS DE USO HABITUAL**



Material educativo con el cual se puede saber el peso y medidas caseras de uso habitual a ser utilizado en la cocina a diario (tazas referencia, cucharas referencias, jarras medidoras, balanzas, etc).

Click aquí:

<https://es.slideshare.net/guiguilima/pesos-de-medidas-caseras-de-uso-habitual>

# **BIBLIOGRAFÍA**

## **Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

# Bibliografía y referencias bibliográficas

Asociación Europea ILSMH -Inclusion Europe- (1998). El camino más fácil. Directrices Europeas para Generar Información de Fácil Lectura  
Recuperado de:

<http://www.sidar.org/recur/desdi/pau/directriceseuropeas%20para%20facilitar%20la%20lectura.pdf>

Ref.: 8

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular (2019). Manual de alimentación para los trabajadores uruguayos.

Recuperado de:

<https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/manual-de-alimentacion-para-los-trabajadores-uruguayos>

FAO (2007). Derecho a la alimentación.

Recuperado de:

<http://www.fao.org/right-to-food/resources/resources-detail/es/c/50447/>

Ref.: 4

FEAPs (2014). Accesibilidad cognitiva. Guía de recomendaciones. FEAPs Madrid: Madrid.

Recuperado de:

<https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2017/12/GuiaderecomendacionesAccesibilidadcognitiva.pdf>

Ref.: 6 y 11

Fundación Bengoa (s/f) ¿Qué es la alimentación saludable?

Recuperado de:

[https://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/alimentacion\\_saludable.asp](https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp)

Ref.: 2

Guerreiro M. (2014). Pesos de medidas caseras de uso habitual

Recuperado de:

<https://es.slideshare.net/guiguilima/pesos-de-medidas-caseras-de-uso-habitual>

IFLA (2010) Directrices para materiales de lectura fácil. IFLA: La Haya.

Recuperado de

<https://www.ifla.org/files/assets/hq/publications/professional-report/120-es.pdf>

Ref.: 9

Inclusion Europe (s/f) Enseñar puede ser fácil. Recomendaciones para profesores de adultos para hacer sus cursos fáciles de leer y comprender.

Recuperado de:

[https://easy-to-read.eu/wp-content/uploads/2014/12/ES\\_Training\\_lifelong\\_learning\\_staff.pdf](https://easy-to-read.eu/wp-content/uploads/2014/12/ES_Training_lifelong_learning_staff.pdf)

Inclusion Europe (s/f) Información para todos. Las reglas europeas para hacer información fácil de leer y comprender

Recuperado de:

[https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/informacion\\_todos.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/informacion_todos.pdf)

Inclusion Europe (s/f) ¡No escribas para nosotros sin nosotros! ¿Cómo contar con personas con discapacidad intelectual para hacer escritos fáciles de leer y comprender?

Recuperado de:

[https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/no\\_escribas\\_nosotros\\_sin\\_nosotros.pdf](https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/no_escribas_nosotros_sin_nosotros.pdf)

Manual de alimentación para las familias uruguayas

Recuperado de:

<http://www.cep.edu.uy/documentos/2013/ProgramaAlimentacionEscolar/Adjunto5.PDF>

Ministerio de Salud Pública. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya.  
Recuperado de:

[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_docman&view=download&category\\_slug=publications&alias=516-guia\\_alimentacion-2016-6&Itemid=307](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=publications&alias=516-guia_alimentacion-2016-6&Itemid=307)

Ministerio de Salud Pública (2017). Módulos Merienda Saludable.

Recuperado de:

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/tematica/nutricion?page=2>

Ref.: 3

Muñoz, O (2012). Lectura fácil: Métodos de redacción y evaluación. Real Patronato sobre Discapacidad: Madrid.

Recuperado de:

<https://dilofacil.files.wordpress.com/2013/09/lectura-facil-metodos-de-redaccion-y-evaluacion.pdf>

Ref.: 7 y 10

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2007). Derecho humano a la alimentación.

Recuperado de:

<http://www.fao.org/3/a-a1601s.pdf>

Organización Mundial de la Salud (s/f). Temas de salud: Nutrición

Recuperado de:

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Ref.: 1

Organización Panamericana de la Salud (OPS). 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera.

Recuperado de:

[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1305:11-claves-para-alcanzar-una-alimentacion-saludable-compartida-y-placentera&Itemid=435](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=1305:11-claves-para-alcanzar-una-alimentacion-saludable-compartida-y-placentera&Itemid=435)

[https://www.paho.org/uru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1111:nueva-guia-de-alimentacion-para-la-poblacion-uruguay-con-apoyo-de-ops&Itemid=451](https://www.paho.org/uru/index.php?option=com_content&view=article&id=1111:nueva-guia-de-alimentacion-para-la-poblacion-uruguay-con-apoyo-de-ops&Itemid=451)

Ref.: 5

Unidad de Educación para la Salud (UEPS) del Servicio Médico de la Intendencia Municipal de Montevideo (2006). Manual para manipuladores de alimentos.

Recuperado de:

[https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/manual\\_manipuladoresalimentos\\_1\\_0.pdf](https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/manual_manipuladoresalimentos_1_0.pdf)