BIENESTARINA: PROMOVIENDO TU BIENESTAR

ELABORADO PR: OLGA MARINA RUIZ CASTILLO

¿QUÉ ES LA BIENESTARINA?

Es un complemento con un alto contenido nutricional propuesto por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF desde 1976.

Es un alimento pre-cocido a base de una mezcla de cereales, leguminosa y leche entera en polvo, con vitaminas y minerales y ácidos grasos esenciales y de fácil preparación.



¿PARA QUÉ ES LA BIENESTARINA?

La bienestarina cumple las siguientes funciones:

- Contribuye al crecimiento y desarrollo normal de los niños
- El objetivo es reducir problemas nutricionales de poblaciones vulnerables
- Para elaborar preparaciones versátiles





INGREDIENTES

La bienestarina tiene 3 presentaciones en 3 colores distintos, sus componentes específicos son:

- Harina de trigo,
- harina de soya,
- fécula de maíz,
- leche entera en polvo,
- fosfato tricálcico,
- aceite en polvo de linaza,
- hierro aminoquelado,
- ácido ascórbico (vitamina C),
- zinc aminoquelado,
- maltodextrina,
- vitamina A,
- niacinamida (niacina),
- gluconato de cobre,
- vitamina D,
- vitamina B12,
- clorhidrato de piridoxina (vitamina 6),
- monohidrato de tiamina (vitamina B1),
- riboflavina (vitamina B2)
- ácido Fólico.

¿POR QUÉ DEBEN CONSUMIRLA LOS NIÑOS?

Porque es un alimento con una gran fuente de energía, carbohidratos, proteínas y grasas, la Bienestarina incluye un importante aporte de vitaminas A, D, C, complejo B y minerales como el hierro, calcio, zinc, entre otros.



¿DÓNDE SE ELABORA LA BIENESTARINA?

Se produce en las plantas de propiedad del ICBF, ubicadas en los municipios de Sabanagrande (Atlántico) y Cartago (Valle del Cauca).



ELABORADO PR: OLGA MARINA RUIZ CASTILLO

TORREJA DE ATÚN

La bienestarina es apta para incluirla en la preparación del día a día, permitiendo ejecutar platos sencillos y nutritivos como sopas, complemento de arroces, postres, bebidas frías y bebidas calientes.

En este caso, un ejemplo práctico es la torreja de atún, la cual, puede ser consumida en el desayuno o en las meriendas.



INGREDIENTES TORREJA DE ATÚN

- 2 cucharadas de bienestarina
- 2 cucharadas de atún
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 50 gr de queso





OTRAS RECETAS

Otras ideas de recetas fáciles para preparar son:

- Crema de ahuyama
- Crema de choclo
- Crema de espinaca
- Crema de fríjoles
- Sopa de menudencias
- Sopa de frijoles
- Sopa de maíz
- Sopa de pescado
- Sopa de verduras
- Mazamorra dulce
- Peto
- Candil o caspiroleta
- Arroz a la naranja
- Arroz con leche
- Arroz primavera
- Helado de vainilla
- Tortilla de arroz
- Arepas fritas
- Hojuelas
- Croquetas
- Malteadas o bebidas calientes

PREPARACIÓN TORREJA DE ATÚN

1. Precalienta tu cacerola con aceite de preferencia
2. Mezcla todos los ingredientes en un bowl
3. Revolver hasta que quede una mezcla homogénea
4. Formar las torrejas con las manos de manera circular
5. Llevarlo a la sartén o cacerola precalentada
6. Tapar por 5 minutos a fuego bajo
7. Servir y disfrutar



RECORDAR...

La Bienestarina Más® es de distribución **totalmente gratuita**. El único requisito para acceder a ella es ser beneficiario de alguno de los programas del ICBF o ser atendidos por otras entidades a través de convenios, contratos o donaciones suscritos con el ICBF,

Bienestarina Más ®. (2021). icbf.gov.co. Recuperado 22 de mayo de 2024, de https://www.icbf.gov.co/bienestarina-mas-r-0