

## ACTIVIDAD: BOLITAS ENERGÉTICAS

### 1. Objetivo

Aprender sobre seguridad alimentaria y nutrición mientras se prepara una receta fácil y rica en nutrientes.

### 2. Procedimiento

Después de atender la presentación sobre seguridad alimentaria y nutrición, se formarán grupos de 4 estudiantes. Cada grupo deberá responder las preguntas realizadas por el profesor/a con el fin de obtener los recursos necesarios para realizar la preparación de la receta. Cada pregunta corresponde a un ingrediente o más, o tiene la opción de intercambiar ingredientes con otro grupo. Al final todos los grupos deberán adquirir los

11. Mencione los tipos de microorganismos y sus efectos en los alimentos y el cuerpo.	Extra
12. ¿Cuáles son las alteraciones de la conducta alimentaria y sus características principales?	Extra

#### 4. Receta

La sampa es un alimento energético altamente nutritivo tradicional del Tíbet que sólo necesita nueve ingredientes. Este alimento es usado en tiempos de crisis alimentaria y puede ser tomado con regularidad para limpiar el organismo y darles descanso a los órganos digestivos maltratados por nuestros hábitos alimenticios. Una bolita de este alimento representa la ración de una comida del día, y guardado herméticamente, puede durar tiempo indefinido.

##### a. Ingredientes

Los ingredientes suelen ser los siguientes, pero pueden ser sustituidos por otros similares como quinoa. Las proporciones de todos los granos, el maní natural y el plátano (sin cáscara) será de 1:1. La proporción de la miel con respecto a los granos será de 1:3. En caso de no contar con maíz seco, se puede usar maíz de palomitas o harina de maíz.

- Garbanzos
- Frijoles rojos
- Maíz seco
- Lentejas
- Trigo seco
- Soja en grano
- Plátano verde
- Maní natural
- Miel

Fuente: De rutas por la naturaleza. (s.f.). *Sampa: antigua receta del Tíbet*.  
<https://derutasporlanaturaleza.es/?p=1078>.

##### b. Preparación

- Tostar: tostar a fuego lento cada uno de los granos por separado y dejarlos enfriar. En el caso del maní, moler con el molinillo, pero procurando no molerlo demasiado porque se convertiría en mantequilla de maní; lo mejor es que quede en trozos más o menos grandes. En el caso del plátano, limpiar y cortar en rodajas y secar al sol o en horno (precalentar el horno a 180 ° C durante 10 minutos y hornear el plátano hasta secar totalmen(ot)2 (al)16 (m)-2 1F1aón

- Moler: con la ayuda de un molinillo, moler por separado y poco a poco cada uno de los ingredientes ya tostados, hasta obtener la harina de cada uno.
- Mezclar: una vez molidos, mezclar