



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**  
DIVISIÓN INTERAMERICANA

# **JARDÍN DE SABORES**

**MANUAL PARA TIENDAS ESCOLARES  
EN LAS INSTITUCIONES  
EDUCATIVAS ADVENTISTAS  
DE INTERAMÉRICA**



**Adventist  
Education**

INTER-AMERICAN DIVISION



# LAS TIENDAS ESCOLARES EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS ADVENTISTAS

## Introducción

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren a Dios con su cuerpo." (1 Corintios 6:19-20, NVI)

En la División Interamericana, las instituciones adventistas tienen como objetivo educativo no solo brindar conocimientos académicos, sino también fomentar un crecimiento integral de los estudiantes, impulsando valores de bienestar, compromiso social y un desarrollo espiritual y emocional.

Las tiendas dentro de las escuelas, que se encuentran en la mayoría de estos centros educativos, desempeñan una función fundamental en esta dinámica, al proporcionar artículos y prestaciones que enriquecen el entorno de enseñanza y promueven el bienestar de los estudiantes.

El propósito de este Manual de Instrucciones es ofrecer una orientación precisa y minuciosa para el funcionamiento eficiente de las tiendas escolares en las escuelas adventistas en Interamérica. Es esencial que estas tiendas no solo sean sostenibles y administradas eficientemente, sino que también reflejen los principios adventistas de bienestar y moderación, fomentando alimentación saludable, especialmente aquellos que respaldan una forma de vida vegetariana y equilibrada.

Además de eso, en este manual se tratan temas relacionados con la gestión de la tienda, incluyendo aspectos administrativos, logísticos y éticos. Se ofrecen estrategias para garantizar un suministro adecuado, manejo de las finanzas y incorporación de valores espirituales en las actividades diarias de la tienda. De igual manera, se brindan sugerencias para garantizar que las tiendas escolares reflejen de manera precisa el compromiso adventista con la calidad educativa y la fomentación de prácticas saludables.

Este manual tiene como objetivo que los líderes en las instituciones educativas, los administradores y los encargados de las tiendas escolares identifiquen los elementos esenciales para desempeñar sus funciones de forma exitosa, manteniendo siempre la congruencia con los principios que caracterizan la educación adventista. En conclusión, se aspira a que las tiendas escolares se transformen en un reflejo adicional del ambiente educativo cristiano adventista, fomentando el desarrollo de mentes y cuerpos saludables en un marco de principios espirituales sólidos.

## Pasos Simples para un Futuro Saludable

*“Y dijo: Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios, y haces lo que es recto ante sus ojos, y escuchas sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, no te enviaré ninguna de las enfermedades que envié sobre los egipcios; porque yo, el Señor, soy tu sanador.”*

*Éxodo 15:26*

Comúnmente se considera que los centros educativos son lugares que fomentan el bienestar y la salud de los estudiantes, enseñando reglas y costumbres positivas. La niñez se ve fuertemente influenciada por las fases de educación preescolar y primaria, las cuales juegan un papel fundamental en la forja de costumbres y actitudes. Aunque se suele poner énfasis en lo académico, también emergen una variedad de asuntos relevantes como el bullying, la discriminación por motivos raciales, el abuso de la tecnología, los malos hábitos alimenticios y las elecciones poco acertadas.



En el ámbito educativo, participar activamente en las clases puede acarrear beneficios adicionales, como promover la inteligencia emocional, valorar la singularidad y diversidad de cada persona, usar adecuadamente la tecnología, adoptar hábitos alimenticios saludables y comprender la nutrición. Por lo tanto, según Organización Mundial de la Salud es crucial promover una alimentación sana en las instituciones educativas.

Es fundamental que las instituciones educativas desarrollen estrategias que hagan más sencilla la elección de comidas nutritivas para los niños, mejorando su disponibilidad, accesibilidad, promoción, diversidad y precios. Los hábitos alimentarios de los niños son también fuertemente impactados por el entorno social en el que se desenvuelven, Los padres, la escuela, los amigos, la sociedad y los propios compañeros de clase tienen un papel fundamental en el plan de mejora en la salud y la prevención de enfermedades.

En los establecimientos educativos adventistas, es esencial proporcionar opciones de comida saludable y tentempiés en las tiendas escolares. Esto ayudará a los estudiantes reconozcan la relevancia de cuidar y respetar sus cuerpos mediante una alimentación apropiada, en sintonía con la voluntad divina. Proporcionar alimentos y tentempiés saludables puede favorecer la alimentación de los estudiantes.

A pesar de que seguir estas sugerencias puede elevar los gastos de funcionamiento de la tienda, es esencial dar prioridad a la promoción de opciones más saludables que estén alineadas con los principios de la educación adventista.

En consecuencia, es imperativo que los establecimientos educativos adventistas ofrezcan en sus tiendas escolares o comedores alimentos saludables que fomenten la incorporación de prácticas alimenticias beneficiosas. Esto generará efectos positivos en estudiantes, profesores, personal y la comunidad, tanto a corto como a largo plazo.

Es fundamental que el sistema educativo adventista proporcione una guía firme en nutrición y bienestar en sus centros, fomentando una alimentación equilibrada y saludable que contribuya al bienestar tanto físico como emocional de los alumnos. Además de ofrecer alimentos nutritivos, es fundamental que las entidades sigan horarios establecidos para las comidas, asegurando pausas adecuadas entre cada una para favorecer una digestión eficiente y evitar saturar el sistema digestivo.



La Iglesia Adventista del Séptimo Día adopta un enfoque integral en lo que respecta a la salud, fundamentado en principios bíblicos y espirituales que fomentan un estilo de vida balanceado. Estas instrucciones, denominadas "mensaje de salud" de la Iglesia Adventista, persiguen el bienestar físico, mental y espiritual, bajo la creencia de que el cuerpo humano es "templo del Espíritu Santo" (1 Corintios 6:19-20).

## Principios Fundamentales

Cada institución educativa v adventista no solo proporciona conocimientos académicos y una formación espiritual exhaustiva, sino que también debe sobresalir por la instrucción de principios de alimentación saludable. De acuerdo con White, es imperativo instruir a los estudiantes en los principios esenciales para una salud óptima, lo cual comprende la relevancia de una nutrición adecuada, la actividad física regular y el autocuidado. Por consiguiente, es imperativo que las tiendas escolares se transformen en espacios gastronómicos orientados a promover la salud, proporcionando y comercializando alimentos saludables.

La relevancia del bienestar y el crecimiento individual de cada estudiante es de suma importancia para las instituciones adventistas. Dentro de este marco, la vinculación entre la fe, la educación y el bienestar físico adquiere una relevancia particular. El fomento de esta metodología es esencial para que los centros educativos adventistas fortalezcan su compromiso con la educación integral, en consonancia con la Filosofía de la Educación Adventista.

Además de proporcionar alimentos nutritivos, resulta esencial que el momento de la comida se transforme en una experiencia enriquecedora. Es necesario que los estudiantes disfruten de un entorno sereno, sin precipitaciones, y con un espíritu de agradecimiento hacia Dios por la provisión de alimentos.



## Gestión de las TIENDAS ESCOLARES

La determinación de proporcionar el servicio de alimentación ya sea de manera directa o a través de un concesionario, debe ser adoptada en una sesión formal de la Junta Escolar o Junta Administrativa, con un mínimo de tres meses de antelación al comienzo del curso académico, teniendo en cuenta las siguientes pautas:

1. La dirección general de la institución educativa tiene la responsabilidad de supervisar la comercialización de alimentos, con el propósito de promover la salud y el crecimiento integral de los estudiantes durante su etapa formativa. En consecuencia, resulta esencial que la administración, en colaboración con expertos en salud, guíe a los encargados de las tiendas escolares en la elaboración de alimentos saludables y asista a la población estudiantil en la toma de decisiones fundamentadas sobre una dieta equilibrada.
2. Entrenamiento en manipulación de alimentos: Es imperativo que los empleados de los establecimientos escolares o restaurantes participen en cursos que les acrediten como manipuladores de alimentos, dotándolos de las habilidades necesarias para desempeñarse de manera adecuada en una tienda escolar o establecimiento de alimentos. Si el país no lo requiera, la institución debe proporcionar la capacitación necesaria para asegurar una correcta manipulación de los alimentos.
3. Garantizar que aquellos con obligaciones contractuales se adhieran a las regulaciones alimentarias, sanitarias y educativas relacionadas con la prestación del servicio de preparación y venta de alimentos en el interior de la institución.
4. Asegurar la limpieza e higiene de las instalaciones del establecimiento educativo, así como la correcta preparación y manipulación de los alimentos, materias primas e insumos, conforme a lo establecido en el “Manual de Buenas Prácticas para el Servicio de Alimentos en una institución Educativa Adventista”.
5. Incluir diariamente una diversidad de frutas y verduras frescas en la alimentación, con el fin de proporcionar a los estudiantes una dieta equilibrada y saludable.
6. Fomentar un régimen alimenticio exclusivamente vegetariano, centrado en la ingesta de vegetales, que no solo resulta beneficioso para la salud, sino que también está en consonancia con los preceptos cristianos adventistas de bienestar.

7. Asegurar que los productos siguientes productos no sean comercializados ni empleados en la elaboración de alimentos en una institución adventista:

1. Bebidas de carácter carbonatado, café, té con cafeína, golosinas, galletas, bebidas dietéticas y refrescos envasados.
2. Productos alimenticios elaborados mediante un proceso de fritura profunda o por inmersión en aceite.
3. Aceites con ácidos grasos trans, tales como aceites o mantecas derivados de plantas y margarinas, en la elaboración de alimentos.
4. Alimentos que incluyen cualquier variedad de carne o sus derivados, incluyendo pescado y mariscos.
5. Bebidas y aperitivos envasados cuyo ingrediente principal sea aceite o manteca de origen vegetal, productos exentos de grasas, margarinas o refrescos de sabor gaseoso, incluyendo las versiones dietéticas.
6. Los productos alimenticios fabricados con purés endulzados, concentrados artificiales, polvos destinados a la elaboración de bebidas o bebidas energéticas, junto con aquellos que contengan edulcorantes y colorantes de origen artificial.



## Elaboración de productos alimenticios

Al elaborar los alimentos en las tiendas escolares o en los espacios de alimentación de las Instituciones Educativas Adventistas, es esencial tomar en cuenta las siguientes medidas:

1. La utilización moderada de azúcar en la elaboración de bebidas. Para un adecuado endulzamiento del refresco u otra bebida, el contenido de azúcar no debe superar dos cucharaditas (equivalentes a 10 gramos) por cada 250 mililitros de líquido.
2. Para los platos que incorporan aceite, mayonesa, queso crema, natilla-crema o salsas, se aconseja no superar el uso de dos cucharaditas (equivalentes a 10 gramos) por cada porción servida. Para incorporar margarina o mantequilla, es posible añadir una cucharadita (5 gramos) por cada porción servida.
3. Los panes empleados en la elaboración de sándwiches o bocadillos deben satisfacer el criterio de no contener más de 10 gramos de grasa total, 5 gramos de grasa saturada, más de 20 gramos de azúcar, más de 500 miligramos de sodio o más de 400 kilocalorías (1675 kilojulios) por cada 100 gramos de pan. (preferiblemente usar pan Integral)
4. Los productos alimenticios fabricados con manteca, aceites o margarinas parcialmente hidrogenadas que no indiquen en su etiqueta la presencia de ácidos grasos trans.
5. Adoptar una dieta sencilla y saludable, basada en productos naturales tales como frutas, vegetales, granos y frutos secos.



## Componentes esenciales en la Educación Adventista

Se subrayan los principios fundamentales de la pedagogía adventista en lo que respecta a una vida saludable, a la luz de los remedios naturales:

### Alimentación y Nutrición

Existe en nuestras instituciones educativas una labor significativa en la enseñanza de los principios de la reforma prosalud. Los educadores deben ejercer una influencia reformadora en aspectos como la alimentación, el consumo de alcohol y la vestimenta, y deben incentivar a sus alumnos a practicar la abnegación y el dominio propio.

La Iglesia Adventista fomenta un régimen alimenticio basado en plantas, que se enriquece con frutas, vegetales, cereales integrales, nueces y legumbres, como parte de su enfoque en el vegetarianismo. Esta dieta no solo mejora la salud física, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades. A pesar de que no todos los integrantes de la iglesia siguen una dieta vegetariana, se aconseja evitar el consumo de carnes, particularmente de aquellas que la Biblia considera impuras (Levítico 11).

La Iglesia Adventista recomienda abstenerse de consumir alimentos que resulten nocivos para la salud, tales como aquellos que contienen grasas saturadas, azúcares refinados y productos procesados. Adicionalmente, se fomenta la abstención de sustancias perjudiciales como la cafeína, el alcohol y el tabaco, debido a sus efectos perjudiciales en la salud.

Para promover un estilo de vida saludable, es de suma importancia que las instituciones educativas adventistas, además de promover una alimentación saludable, incorporen en sus planes escolares otros aspectos fundamentales del bienestar integral. Esto facilitará que tanto los estudiantes como los progenitores se tornen más conscientes y proactivos en la atención de su salud.

### Los siguientes componentes son importantes para el fomento de una vida saludable.

#### 1. Hidratación

La ingesta diaria de agua en cantidades adecuadas es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo humano. Mantenerse bien hidratado favorece el equilibrio y el rendimiento óptimo de todas las funciones corporales.

Elena G. de White señala: “El agua puede usarse de muchas maneras para aliviar el sufrimiento. El tomar sorbos de agua clara y caliente antes de comer medio litro, más o menos, no hará ningún daño, sino que más bien resultará beneficioso” (Carta 35, 1890, {CRA 503.3}).



## 2. Actividad física

"Todo lo que promueva la salud física promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado" (La Educación, p. 191, {CN 338.4}).

Por esta razón, las Instituciones Educativas Adventistas deben ofrecer oportunidades regulares para la práctica de actividad física, ya que es fundamental en la vida estudiantil. Actividades como caminar, correr, saltar, o practicar deportes contribuyen a mantener el cuerpo en buena forma, fomentan la salud cardiovascular y mejoran el bienestar general.

Además, se debe enseñar a los estudiantes que una vida recta depende de un pensamiento correcto, y que la actividad física es esencial para mantener la pureza del pensamiento. Elena G. de White afirma: "Enséñese a los estudiantes que la vida recta depende del pensar recto y que la actividad física es esencial para la pureza del pensamiento" (La Educación, p. 205, {CN 438.6}).



## 3. Intervalos de reposo y equilibrio

Es imperativo fomentar un balance entre la actividad física y el reposo, dado que el bienestar integral de los estudiantes se halla condicionado tanto por intervalos de actividad física como por un descanso apropiado. Los dos componentes son fundamentales para el desarrollo saludable tanto físico como mental.

Es crucial instruir a los estudiantes, progenitores y personal docente acerca de la relevancia de un reposo adecuado, que representa un principio fundamental para una vida saludable. La Iglesia Adventista aprecia el sueño reparador, junto con el reposo espiritual y físico que el sábado, conocido como el Séptimo Día, ofrece. El sábado se consagra a la veneración, la cohesión familiar, el análisis de la naturaleza y la restauración tanto mental como física.



Elena G. de White subraya la relevancia de la regularidad en las horas de alimentación y descanso: "No se debería pasar por alto la importancia de la regularidad de las horas para comer y dormir". Dado que el proceso de reparación corporal se lleva a cabo durante las horas de reposo, resulta crucial, particularmente para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante" (La Educación, p. 201, {CN 341.2}).

#### 4. Salud mental, emocional y espiritual

La estabilidad emocional se consolida a través de prácticas tales como la oración, la lectura y el examen de la Biblia, la confianza en Dios y el servicio a los otros. Estas actividades contribuyen al fortalecimiento mental y fomentan la serenidad espiritual. Adicionalmente, la correcta gestión del estrés y la serenidad mental constituyen elementos fundamentales para una existencia equilibrada y saludable.

Elena G. de White subraya igualmente la relevancia de una combinación apropiada entre el estudio y la actividad física para el desarrollo equilibrado de los jóvenes: "Debe haber reglas para regir y limitar los estudios de los niños y los jóvenes a ciertas horas, y luego una parte de su tiempo tiene que dedicarse a la labor física." Si sus patrones alimenticios, vestimentarios y de descanso se alinean con la ley natural, pueden recibir educación sin comprometer su salud física y mental. (Suggestions on the Dietary Regime, p. 81.2).

La salud física y mental de nuestros estudiantes debe ser salvaguardada, fomentando un enfoque holístico que contemple tanto su bienestar emocional como espiritual.

Elena G. de White enfatiza la vinculación intrínseca entre la nutrición y la salud espiritual y mental. En su obra, argumenta que nuestra alimentación no solo repercute en nuestro bienestar físico, sino también en nuestras capacidades mentales y espirituales. A continuación, se presentan algunos de los aspectos fundamentales de su reflexión sobre este asunto:



**1. Impacto de la alimentación en la mente y el carácter:**

Elena de White sostiene que una dieta equilibrada no solo robustece el organismo, sino que también fomenta el desarrollo de una mente lucida y un carácter balanceado. Ella afirma: “Todo lo que fomenta la salud física, también fomenta el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado.” (Fundamentos de La Educación, p. 191).

Esto implica que una alimentación apropiada y balanceada favorece la habilidad para razonar con claridad, tomar decisiones perspicaces y sostener una vida espiritual robusta.

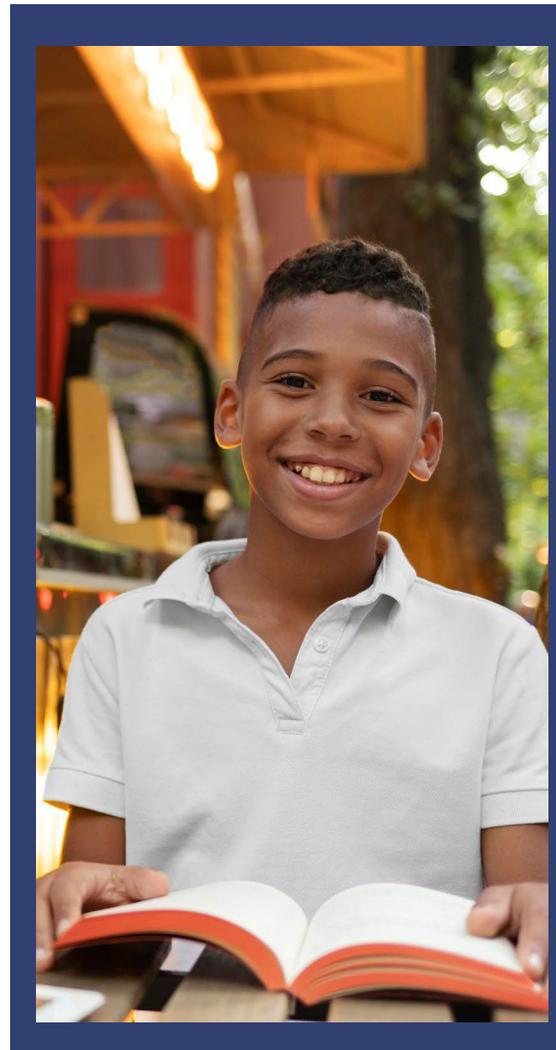
**2. Impacto de los alimentos en la espiritualidad:**

White postula que los alimentos seleccionados ejercen una influencia directa en nuestra existencia espiritual. Los alimentos insalubres, particularmente aquellos que son pesados, grasos o excesivamente estimulantes, pueden obstaculizar el vínculo espiritual y la habilidad para entender la voluntad divina. Ella alerta sobre las repercusiones del consumo excesivo de alimentos y bebidas que sobrecargan el sistema nervioso, tales como la carne, el té y el café, entre otras.

La ingesta de carne tiende a animalizar la naturaleza, a reducir la espiritualidad y a debilitar el poder moral. (Suggestions on the Dietary Regime, p. 383) Adicionalmente, sostiene que la sobriedad y la moderación en la nutrición son esenciales para preservar una relación íntima con la divinidad.

**3. Relación entre la nutrición y el autocontrol:**

White sostiene que la reforma prosalud, que incluye la reforma alimentaria, constituye un elemento esencial del autocontrol. Ella subraya que la autorregulación en los patrones alimentarios fortalece la personalidad y nos capacita para ser más receptivos a las influencias del Espíritu Santo: “Si se cumpliera la reforma prosalud en sus diversos aspectos, se lograría una gran reforma en cuanto a los hábitos de comer, beber, vestir y trabajar, dando como resultado una mayor espiritualidad y en un mayor poder para resistir las tentaciones.” (Suggestions on the Dietary Regime, p. 45).



4. **Alimentación y claridad mental:** White también indica que una dieta simple, rica en frutas, verduras, granos y nueces, favorece una mente más nítida y robusta, con la capacidad de comprender mejor las verdades espirituales:

“Una dieta pobre, compuesta principalmente de alimentos animales, tiende a desarrollar el carácter animal.” Una dieta inadecuada deteriora la percepción mental y moral, resultando en una valoración insuficiente de los bienes más preciados y una pérdida del interés por progresar en la vida cristiana. (Suggestions on the Dietary Regime, p. 390)

En síntesis, la iglesia adventista sostiene que la nutrición trasciende la mera salud física, influyendo también en el estado mental y espiritual. Una dieta equilibrada, fundamentada en principios naturales, contribuye a la preservación de una mente lucida, un carácter balanceado y una vida espiritual más intensa.

### Regulación y balance (Temperancia)

Cada Institución Educativa se debería promover la temperancia, que conlleva la abstención de lo perjudicial y la utilización moderada de lo beneficioso. Se subraya la prevención del exceso en cualquier faceta de la existencia, ya sea en el ámbito laboral, el reposo o la recreación.

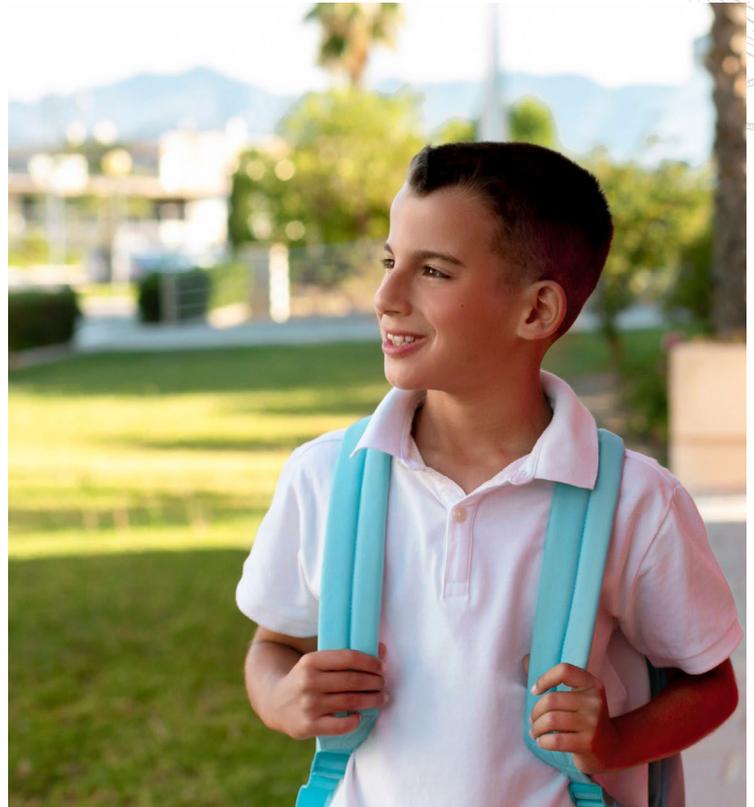
“Enseñadles a apreciar la temperancia, la pureza de pensamiento, corazón y acción, que pertenecen a Dios porque han sido comprados por precio, es decir, con la sangre preciosa de su Hijo amado.” Christian Temperance and Bible Hygiene, 145. {CN 108.1}



### Luz solar y aire puro

Se considera esencial la exposición regular a la luz solar y al aire puro para el mantenimiento de una salud óptima, dado que fomenta la producción de vitamina D y la oxigenación del organismo.

Ellen White manifiesta que “El aire puro, la luminosidad del sol, las flores y árboles de gran belleza, los huertos y los viñedos, y la práctica de ejercicio al aire libre en dicho entorno, son elementos que aportan salud: constituyen el elixir de la vida.” [CSI 167.2]



### Pureza física y espiritual

El docente tiene una tarea especial que debe llevar a cabo en la institución educativa.” Se recomienda que cada alumno se instruya para transmitir a otros la noción de que la salud espiritual está intrínsecamente vinculada con la salud física. El mensaje de salud de la iglesia adventista sostiene que, para alcanzar una existencia completa, es esencial no solo mantener el cuerpo en condiciones óptimas, sino también la mente y el espíritu, preservando una conexión con Dios y un propósito vital.



### Servicio a la comunidad

El servicio a la comunidad constituye una parte esencial del bienestar de la comunidad educativa. Es crucial tener en cuenta que “cada acto de misericordia en favor de los necesitados es considerado como un acto de Jesús”. Las buenas acciones son los frutos que Cristo desea que generemos; palabras amables, acciones generosas, una consideración tierna hacia los pobres, los necesitados y los afligidos. Declaraciones destinadas a la Iglesia 2:24. – De este modo, la sierva del Señor declara que cada estudiante está llamado a desempeñar una labor de amor y esfuerzo para salvar almas: la más elevada forma de evangelismo, a través de la caridad. ‘MB 11.2’



### Confianza en el poder divino.

La Iglesia Adventista sostiene que la salud auténtica conlleva una confianza inquebrantable en Dios, quien es la fuente de vida y salud. Esta confianza proporciona serenidad, esperanza y fortaleza para afrontar los desafíos de la vida. Por ende, la institución promueve una vida saludable integral que engloba la salud física, mental y espiritual, enfatizando la prevención de enfermedades a través del autocuidado y la aplicación de los principios bíblicos.

Considerando lo anterior, se insta a los estudiantes a incorporar actividades para la preservación de la salud, tales como: “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, la actividad física, un régimen alimenticio adecuado, el agua y la confianza en el poder divino son los auténticos remedios”. Es imperativo que todos estén familiarizados con los agentes que la naturaleza proporciona como remedios, y tengan la capacidad de aplicarlos adecuadamente. (Artículo 344.1)



**En resumen:**

Hemos sido convocados por Dios para llevar a cabo una labor extraordinaria, similar a la que Él realizó en la tierra: instruir y orientar a los pequeños corderos que ha confiado a nuestra responsabilidad.

Les propongo reflexionar sobre las siguientes frases de Elena White:

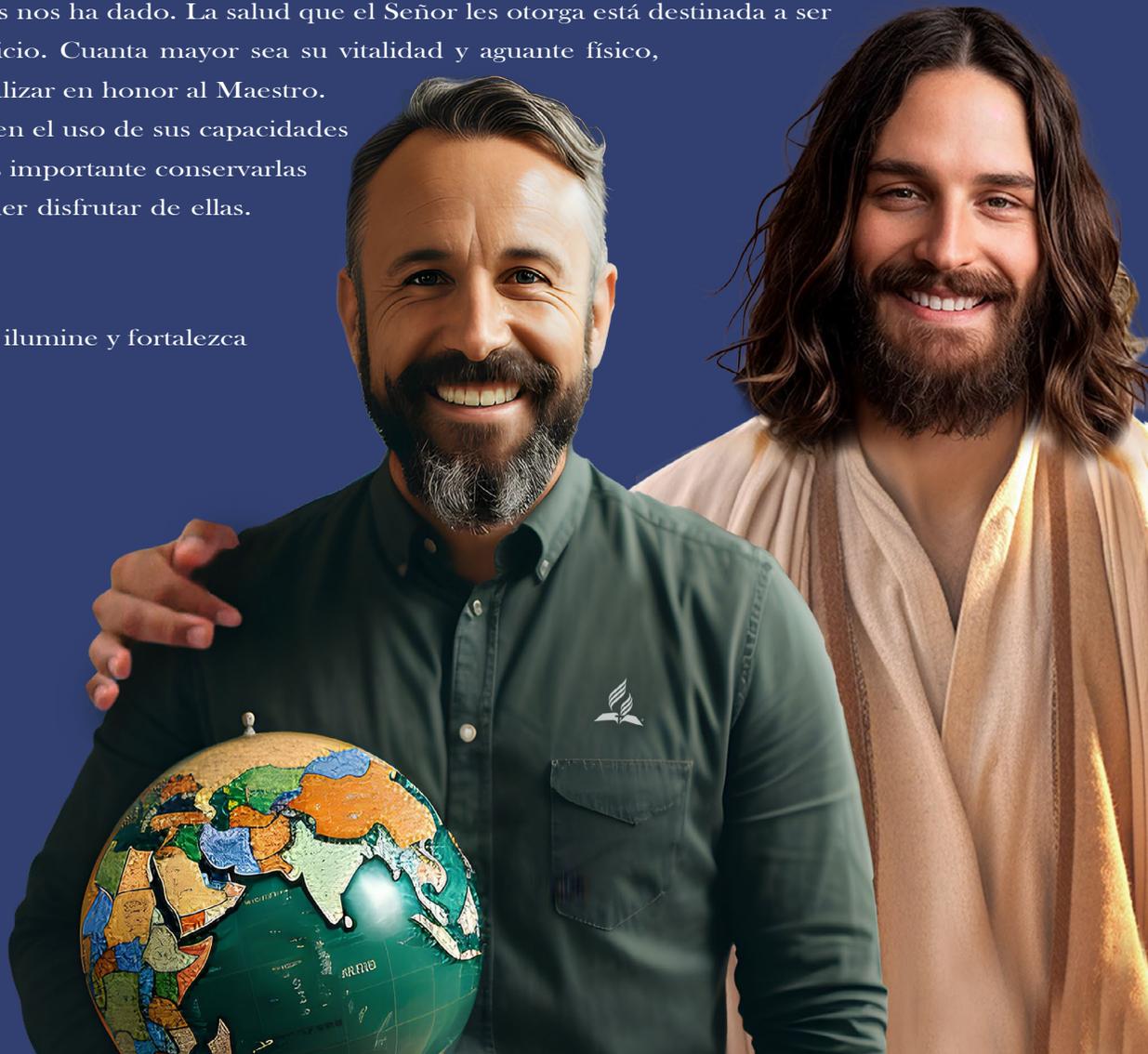
*En las escuelas, tenemos una tarea crucial por delante: instruir a los jóvenes en los fundamentos de la promoción de la salud. Es responsabilidad de los educadores impactar positivamente en las decisiones relacionadas con la alimentación, la hidratación y la vestimenta, y motivar a sus alumnos a cultivar la renuncia y el autocontrol. {CM 280.2}*

Es necesario inculcarles que todas sus habilidades provienen de Dios y que Él tiene autoridad sobre cada una de ellas. Cuando descuidan su bienestar de cualquier forma, están menospreciando uno de los regalos más valiosos que Dios nos ha dado. La salud que el Señor les otorga está destinada a ser empleada en su servicio. Cuanta mayor sea su vitalidad y aguante físico,

tanto más podrán realizar en honor al Maestro. En vez de excederse en el uso de sus capacidades físicas o agobiarlas, es importante conservarlas con esmero para poder disfrutar de ellas.

{CM 280.2}.

Que la gracia divina ilumine y fortalezca tu labor educativa.



## Referencias

Aquí tienes la lista ordenada alfabéticamente según el formato APA:

1. Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. (2014). *\*Comiendo saludable desde pequeños: Recetas fáciles y divertidas para niños\**. Pacific Press.
2. Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. (2015). *\*La educación adventista y la salud: Principios y estrategias para la enseñanza en escuelas cristianas\**. Asociación Publicadora Sudamericana.
3. Asociación Publicadora Sudamericana. (2012). *\*Cocinando sano: Recetas vegetarianas para niños\**. Asociación Publicadora Sudamericana.
4. Blythman, J. (2006). *Shopped: The shocking power of British supermarkets*. Haper Perennial.
5. Departamento de Educación de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. (2003). *\*Educación adventista: Una visión para el siglo XXI\**. Asociación Publicadora Interamericana.
6. Guía de Salud Adventista. (2016). *Cocina creativa para los más pequeños: Recetas vegetarianas y saludables*. Asociación Publicadora Interamericana.
7. Nestle, M. (2006). *What to eat*. North Point Press.
8. Pollan, M. (2008). *In defense of food: An eater's manifesto*. Penguin Press.
9. Villalba, M. (2018). *Pequeños chefs: Recetas vegetarianas para niños de escuela primaria*. Asociación Publicadora Sudamericana.
10. White, E. G. (1903). *La educación*. Pacific Press.
11. White, E. G. (1905). *Consejos sobre la salud*. Pacific Press.
12. White, E. G. (1905). *El ministerio de curación*. Pacific Press.
13. White, E. G. (1905). *Consejos sobre la salud*. Pacific Press.
14. White, E. G. (1909). *La educación cristiana*. Pacific Press.
15. White, E. G. (1925). *La edificación del carácter*. Pacific Press.
16. White, E. G. (1938). *Consejos sobre el régimen alimenticio*. Publicaciones Interamericanas.
17. White, E. G. (1938). *Consejos sobre el régimen alimenticio*. Publicaciones Interamericanas.
18. White, E. G. (1949). *Temperance*. Pacific Press.
19. White, E. G. (1954). *La temperancia*. Pacific Press.
20. White, E. G. *La reforma pro-salud*. Publicaciones Interamericanas.



# Ideas culinarias

*Aquí les presentamos un conjunto de exquisitas y saludables recetas vegetarianas, basadas en los valores de bienestar fomentados por la Iglesia Adventista. Estas pueden ser incorporadas en los comedores de las escuelas pertenecientes a las Instituciones Educativas Adventistas, ofreciendo así una amplia variedad de opciones culinarias a todos los miembros de la comunidad educativa.*

## Lasaña de Vegetales

### Ingredientes:

- 12 láminas de lasaña integral (precocida o cocida)
- 2 tazas de salsa de tomate natural
- 2 tazas de espinaca fresca
- 2 tazas de champiñones en rodajas
- 1 berenjena cortada en rodajas finas
- 1 calabacín cortado en rodajas
- 1 taza de ricota o tofu triturado
- 1 taza de queso mozzarella rallado (opcional para los no veganos)
- 2 dientes de ajo picados
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Albahaca fresca para decorar

### Preparación:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. En una sartén grande, saltear el ajo en un poco de aceite de oliva. Agregar los champiñones, la berenjena y el calabacín, cocinar por 5-7 minutos hasta que estén tiernos. Salpimentar al gusto.
3. En un molde para hornear, esparcir una fina capa de salsa de tomate en el fondo. Colocar una capa de láminas de lasaña encima.
4. Añadir una capa de espinacas, la mezcla de champiñones y berenjenas, y el ricota o tofu triturado. Repetir las capas hasta llenar el molde.
5. Terminar con una capa de lasaña, salsa de tomate y queso mozzarella (si lo deseas).
6. Hornear durante 25-30 minutos o hasta que esté burbujeante y dorado por encima.
7. Decorar con albahaca fresca antes de servir.

Referencia: *OPENAI (2024)*



Imagen de referencia

**Ingredientes:**

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 cebolla pequeña picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tomate picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 1 cucharada de salsa de soya o tamari
- Tortillas de maíz
- Lechuga, aguacate y salsa para acompañar

**Tacos  
de Lentejas****Preparación:**

1. En una sartén, saltear la cebolla y el ajo con un poco de aceite hasta que estén dorados.
2. Añadir las lentejas cocidas, el comino, el pimentón, el chile en polvo y la salsa de soya. Cocinar por 5 minutos, mezclando bien los ingredientes.
3. Calentar las tortillas y rellenarlas con la mezcla de lentejas.
4. Añadir lechuga, rodajas de aguacate y tu salsa favorita. ¡Listo para disfrutar!

Referencia: *OPENAI (2024)*

## Hamburguesas de Garbanzos

### Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 taza de avena
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de curry en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para freír
- Panes integrales de hamburguesa
- Vegetales frescos para acompañar (lechuga, tomate, cebolla)

### Preparación:

1. En un procesador de alimentos, mezclar los garbanzos, zanahoria, cebolla, ajo, avena y especias. Procesar hasta obtener una masa manejable.
2. Formar las hamburguesas con las manos.
3. Calentar un poco de aceite en una sartén y freír las hamburguesas durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas.
4. Colocar las hamburguesas en los panes integrales y acompañar con vegetales frescos.

*Referencia: OPENAI (2024)*



*Imagen de referencia*

**Ingredientes:**

- 1 calabaza mediana pelada y cortada en cubos
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco rallado
- 1 litro de caldo de vegetales
- 1 taza de leche de coco (opcional)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

**Sopa de Calabaza  
y Jengibre****Preparación:**

1. En una olla grande, calentar un poco de aceite de oliva y sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que la cebolla esté suave.
2. Añadir la calabaza y el caldo de vegetales. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos, o hasta que la calabaza esté tierna.
3. Retirar del fuego y usar una batidora de mano para hacer puré la sopa hasta que quede suave.
4. Añadir la leche de coco si se desea una textura más cremosa. Salpimentar al gusto.
5. Servir caliente y decorar con un toque de perejil fresco.

*Referencia: OPENAI (2024)*



*Imagen de referencia*

## Ensalada de Quinoa y Frijoles Negros

### Ingredientes:

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 pimiento rojo picado
- 1 aguacate en cubos
- 1/2 taza de maíz
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Cilantro fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación:

1. Mezclar la quinoa cocida con los frijoles, el pimiento rojo, el maíz y el aguacate.
2. En un tazón pequeño, batir el jugo de limón con el aceite de oliva, el cilantro, la sal y la pimienta.
3. Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar bien.
4. Servir como plato principal o acompañamiento.

*Referencia: OPENAI (2024)*



*Imagen de referencia*



*Ideas de recetas vegetarianas  
fáciles y divertidas*

*Estas recetas están diseñadas para involucrar a niños en el proceso de  
preparación, promoviendo una alimentación saludable y vegetariana*

## Mini Pizzas de Vegetales

### Ingredientes:

- Pan pita integral o tortillas de trigo.
- Salsa de tomate.
- Queso mozzarella rallado.
- Tomate cherry.
- Pimiento rojo y verde.
- Champiñones.
- Aceitunas (opcional).
- Orégano y albahaca.

### Preparación:

1. Extiende una capa de salsa de tomate sobre el pan pita o la tortilla.
2. Añade queso mozzarella rallado por encima.
3. Corta los vegetales (pimientos, champiñones, tomate cherry) en trozos pequeños y distribúyelos sobre la pizza.
4. Espolvorea orégano y albahaca.
5. Hornea a 180°C durante 10-12 minutos o hasta que el queso se derrita.
6. Deja enfriar un poco antes de servir.

Referencia: *OPENAI (2024)*



Imagen de referencia

**Ingredientes:**

- Fresas.
- Plátano.
- Uvas.
- Piña (en cubos).
- Melón (en cubos).
- Palillos de brocheta.

**Brochetas  
de Frutas****Preparación:**

1. Lava y corta las frutas en trozos pequeños.
2. Ensarta las frutas en los palillos de brocheta en el orden que desees.
3. ¡Sirve y disfruta!

*Referencia: OPENAI (2024)*



*Imagen de referencia*

## Rollitos de Vegetales con Hummus

### Ingredientes:

- Tortillas de trigo o maíz.
- Hummus.
- Zanahoria rallada.
- Pepino en tiras finas.
- Aguacate en rodajas.
- Espinaca fresca.

### Preparación:

1. Unta una capa generosa de hummus sobre la tortilla.
2. Coloca las zanahorias, el pepino, el aguacate y las hojas de espinaca encima.
3. Enrolla la tortilla firmemente y corta en rodajas.
4. Sirve los rollitos como un snack saludable.

Referencia: *OPENAI (2024)*

**Ingredientes:**

- 1 plátano maduro.
- 1 taza de espinaca fresca.
- 1/2 taza de leche de almendra o cualquier otra leche vegetal.
- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- Miel al gusto.

**Preparación:**

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta que quede una mezcla suave y cremosa.
3. Sirve frío y disfruta.

*Referencia: OPENAI (2024)*

**Batido de Plátano y Espinaca**

*Imagen de referencia*

## Sándwich de Aguacate y Tomate

### Ingredientes:

- Pan integral.
- 1 aguacate maduro.
- Rodajas de tomate.
- Hojas de lechuga.
- Queso (opcional).
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparación:

1. Unta el aguacate sobre una rebanada de pan integral.
2. Coloca rodajas de tomate y hojas de lechuga encima.
3. Añade una pizca de sal y pimienta.
4. Si lo deseas, puedes añadir una rodaja de queso.
5. Coloca la otra rebanada de pan encima y corta el sándwich en mitades.

*Referencia: OPENAI (2024)*



*Imagen de referencia*



*Snacks  
vegetarianos*



## Palitos de Vegetales con Hummus

### Ingredientes:

- Palitos de zanahoria, pepino, apio y pimientos.
- Hummus casero o comprado (hecho de garbanzos, ajo, aceite de oliva y jugo de limón).

### Preparación:

1. Corta los vegetales en tiras largas y delgadas para que los estudiantes puedan sumergirlos fácilmente en el hummus. Este snack es colorido, delicioso y lleno de nutrientes.

Referencia: *OPENAI (2024)*

## Mini Sándwiches de Mantequilla de Maní y Plátano (banano)

### Ingredientes:

- Pan integral
- Mantequilla de maní (sin azúcar ni sal añadida)
- Rodajas de plátano.

### Preparación:

1. Unta mantequilla de maní en un pan integral y coloca rodajas de plátano (banano) entre dos rebanadas de pan.
2. Corta el sándwich en formas pequeñas (triángulos o círculos) para hacerlo más atractivo para los niños.

Referencia: *OPENAI (2024)*

## Brochetas de Frutas

### Ingredientes:

- Fresas, uvas, rodajas de kiwi, trozos de mango, piña o cualquier otra fruta de temporada.
- Palitos de brocheta.

### Preparación:

1. Ensarta trozos de diferentes frutas en los palitos de brocheta. Estas brochetas son coloridas, frescas y llenas de vitaminas.
2. Dip de yogur griego natural endulzado con un poco de miel o sirope de arce.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Bolitas Energéticas de Avena y Cacahuete

### Ingredientes:

- 1 taza de avena.
- 1/2 taza de mantequilla de maní.
- 1/4 taza de miel o sirope de arce.
- 1/4 taza de semillas de chía o linaza.
- 1/4 taza de chispas de chocolate oscuro (opcional).

### Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón grande. Forma bolitas con las manos y refrigéralas durante 30 minutos. Estas bolitas son perfectas para darles energía a los niños de una manera saludable.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Chips de Manzana con Canela

### Ingredientes:

- 2 manzanas grandes.
- Canela en polvo.

### Preparación:

1. Precalienta el horno a 100°C (200°F).
2. Corta las manzanas en rodajas finas y colócalas en una bandeja de horno.
3. Espolvorea con canela y hornea durante 1-2 horas, volteando a la mitad del tiempo, hasta que estén crujientes. Deja enfriar antes de servir.

Referencia: *OPENAI (2024)*

## Yogur con Granola Casera y Frutas

### Ingredientes:

- Yogur natural sin azúcar.
- Granola casera (avena, nueces, almendras, coco rallado y miel).
- Frutas frescas como fresas, arándanos o plátano (banano).

### Preparación:

1. Sirve el yogur en pequeños recipientes con una capa de granola encima y frutas frescas. Es un snack lleno de proteínas y antioxidantes.

Referencia: *OPENAI (2024)*

## Rollitos de Tortilla con Verduras y Hummus

### Ingredientes:

- Tortillas integrales.
- Hummus.
- Rábanos, pepino, espinacas y zanahorias en rodajas finas.

### Preparación:

1. Unta hummus sobre una tortilla integral y coloca las rodajas de vegetales encima.
2. Enrolla la tortilla y córtala en rodajas pequeñas. Estos rollitos son fáciles de comer y muy nutritivos.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Galletas de Avena y Plátano (banano)

### Ingredientes:

- 2 plátanos maduros.
- 1 taza de avena.
- 1/4 taza de chispas de chocolate oscuro (opcional).

### Preparación:

1. Machaca los plátanos en un tazón y mézclalos con la avena y las chispas de chocolate.
2. Forma pequeñas bolitas y aplánalas en una bandeja de horno. Hornea a 180°C (350°F) durante 12- 15 minutos.
3. Son galletas suaves, sin azúcar añadida, ideales para los niños.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Pudín de Chía

### Ingredientes:

- 1/4 taza de semillas de chía.
- 1 taza de leche de almendra o coco.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- Miel o sirope de arce al gusto.
- Frutas frescas para decorar.

### Preparación:

1. Mezcla la leche, la vainilla y las semillas de chía en un tazón.
2. Deja reposar en el refrigerador durante al menos 4 horas o toda la noche, hasta que adquiera una textura gelatinosa.
3. Sirve con frutas frescas por encima. Es un snack lleno de fibra y ácidos grasos omega-3.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Palomitas de Maíz Caseras

### Ingredientes:

- 1/2 taza de granos de maíz para palomitas.
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco.
- Sal al gusto.

### Preparación:

1. Calienta el aceite en una olla grande.
2. Añade los granos de maíz, tapa la olla y deja que las palomitas estallen.
3. Agita la olla ocasionalmente para evitar que se quemen.
4. Una vez que el estallido se detenga, retira del fuego y añade una pizca de sal.

*Referencia: OPENAI (2024)*

# Bebidas saludables

## Limonada de Pepino y Menta

### Ingredientes:

- 1 pepino grande.
- 1 litro de agua.
- Jugo de 3 limones.
- Unas hojas de menta fresca.
- Miel al gusto.
- Hielo (opcional).

### Preparación:

1. Pela y corta el pepino en rodajas finas.
2. Colócalo en una jarra con el jugo de limón y las hojas de menta.
3. Llena la jarra con agua fría y endulza con miel.
4. Deja reposar en el refrigerador por 30 minutos antes de servir con hielo.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Agua de coco con frutas

### Ingredientes:

- 1 litro de agua de coco natural
- 1/2 taza de fresas cortadas en rodajas.
- 1 kiwi cortado en rodajas.
- 1/2 taza de uvas cortadas por la mitad.
- Hojas de menta para decorar.

### Preparación:

1. Vierte el agua de coco en una jarra y añade las frutas cortadas.
2. Mezcla bien y deja que las frutas infundan el sabor en el agua.
3. Puedes decorar con hojas de menta. Este refresco es hidratante y rico en electrolitos naturales.

*Referencia: OPENAI (2024)*

### Té Helado de Hibisco (Jamaica)

#### Ingredientes:

- 1 litro de agua. 1/2 taza de flores de hibisco secas.
- 1/4 taza de jugo de naranja natural.
- Miel al gusto.
- Rodajas de naranja para decorar.

#### Preparación:

1. Hierva el agua y agrega las flores de hibisco secas.
2. Retira del fuego y deja reposar durante 10 minutos, cuela y deja enfriar.
3. Añade el jugo de naranja y endulza con miel al gusto.
4. Sirve frío con hielo y decora con rodajas de naranja.

Referencia: *OPENAI (2024)*

### Agua de Sandía y Albahaca

#### Ingredientes:

- 2 tazas de sandía cortada en cubos.
- 1 litro de agua fría.
- Unas hojas de albahaca fresca.
- Jugo de 1 limón.
- Hielo (opcional).

#### Preparación:

1. Coloca la sandía en una licuadora y procesa hasta que esté líquida.
2. Cuela el jugo para retirar las semillas si es necesario.
3. Vierte el jugo de sandía en una jarra con el agua, las hojas de albahaca y el jugo de limón.
4. Sirve frío con hielo, es un refresco lleno de antioxidantes y muy refrescante.

Referencia: *OPENAI (2024)*

## Limonada de Jengibre y Chía

### Ingredientes:

- 1 litro de agua
- Jugo de 4 limones.
- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- 2 cucharadas de semillas de chía.
- Miel o sirope de agave al gusto.

### Preparación:

1. Mezcla el agua con el jugo de limón y el jengibre rallado.
2. Añade las semillas de chía y deja reposar durante unos 10 minutos para que las semillas se expandan.
3. Endulza al gusto, es una bebida excelente para la digestión y para proporcionar energía durante el día.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Smoothie de Mango y Plátano (banano)

### Ingredientes:

- 1 mango maduro.
- 1 plátano.
- 1 taza de leche de almendra o coco.
- Unas gotas de extracto de vainilla.
- Miel (opcional).

### Preparación:

1. En una licuadora, mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura suave y cremosa.
2. Si prefieres un batido más frío, puedes añadir cubitos de hielo o congelar las frutas previamente.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Agua de Fresa y limón

### Ingredientes:

- 1 litro de agua fría.
- 1 taza de fresas frescas cortadas en rodajas.
- Jugo de 2 limones.
- Unas hojas de menta o albahaca.
- Miel al gusto.

### Preparación:

1. Mezcla el agua con las fresas y el jugo de limón.
2. Añade las hojas de menta o albahaca para un toque refrescante.
3. Endulza con miel si es necesario y sirve con hielo.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Té de menta con limón

### Ingredientes:

- 2 bolsitas de menta.
- 1 litro de agua.
- Jugo de 2 limones.
- Hojas de menta fresca.
- Miel al gusto.

### Preparación:

1. Prepara el té verde con agua caliente y deja enfriar.
2. Añade el jugo de limón, las hojas de menta y endulza al gusto.
3. Sirve con hielo para una opción refrescante y llena de antioxidantes.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Batido de Fresa y Avena

### Ingredientes:

- 1 taza de fresas frescas o congeladas.
- 1/2 taza de avena.
- 1 taza de leche de almendra.
- 1 plátano.
- Miel o sirope de arce al gusto.

### Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta que queden suaves.
2. Este batido es rico en fibra y perfecto como un refrigerio saludable y energizante para niños.

*Referencia: OPENAI (2024)*

## Agua de Piña y Menta

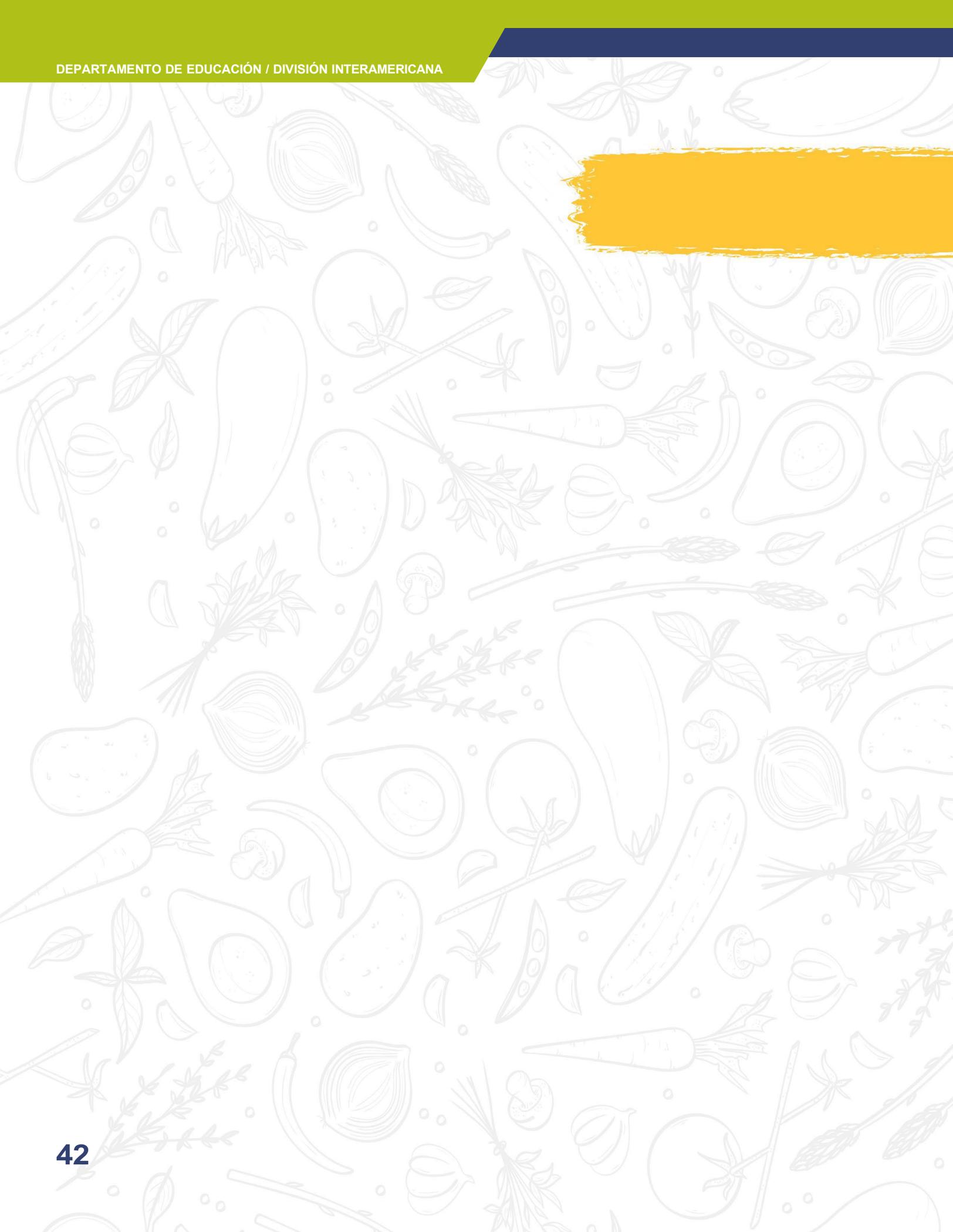
### Ingredientes:

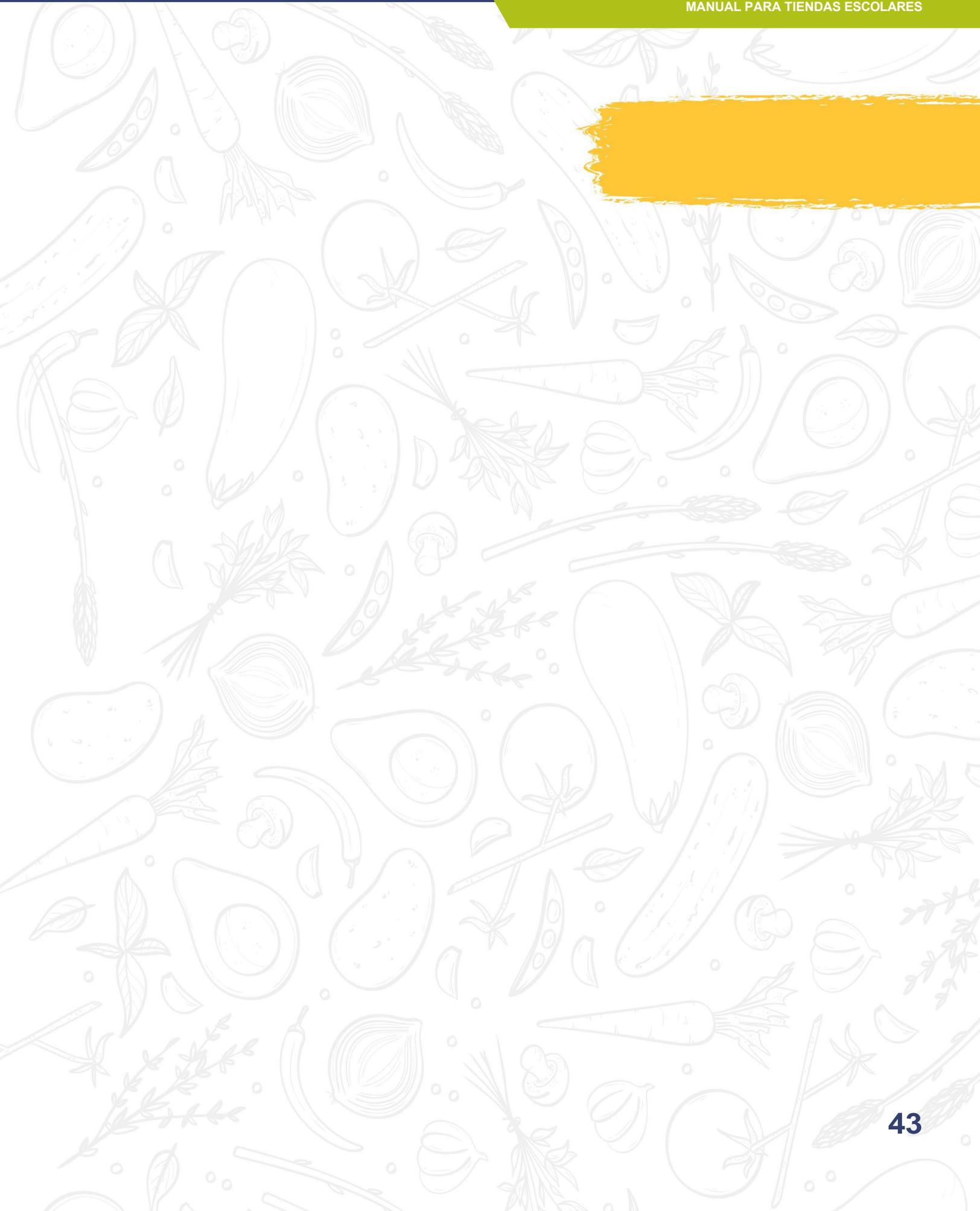
- 1/2 piña cortada en cubos.
- 1 litro de agua fría.
- Unas hojas de menta fresca.
- Jugo de 1 limón (opcional).

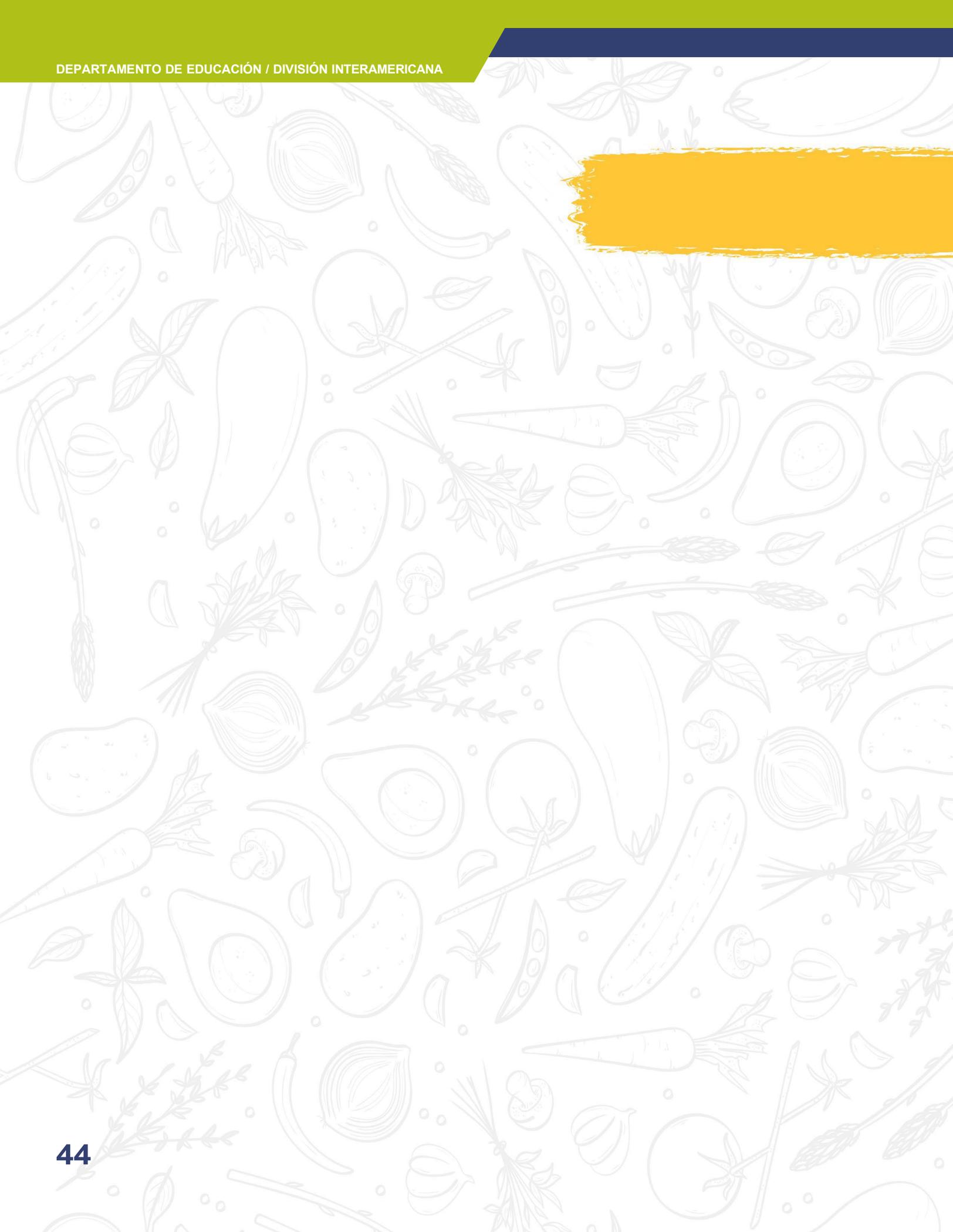
### Preparación:

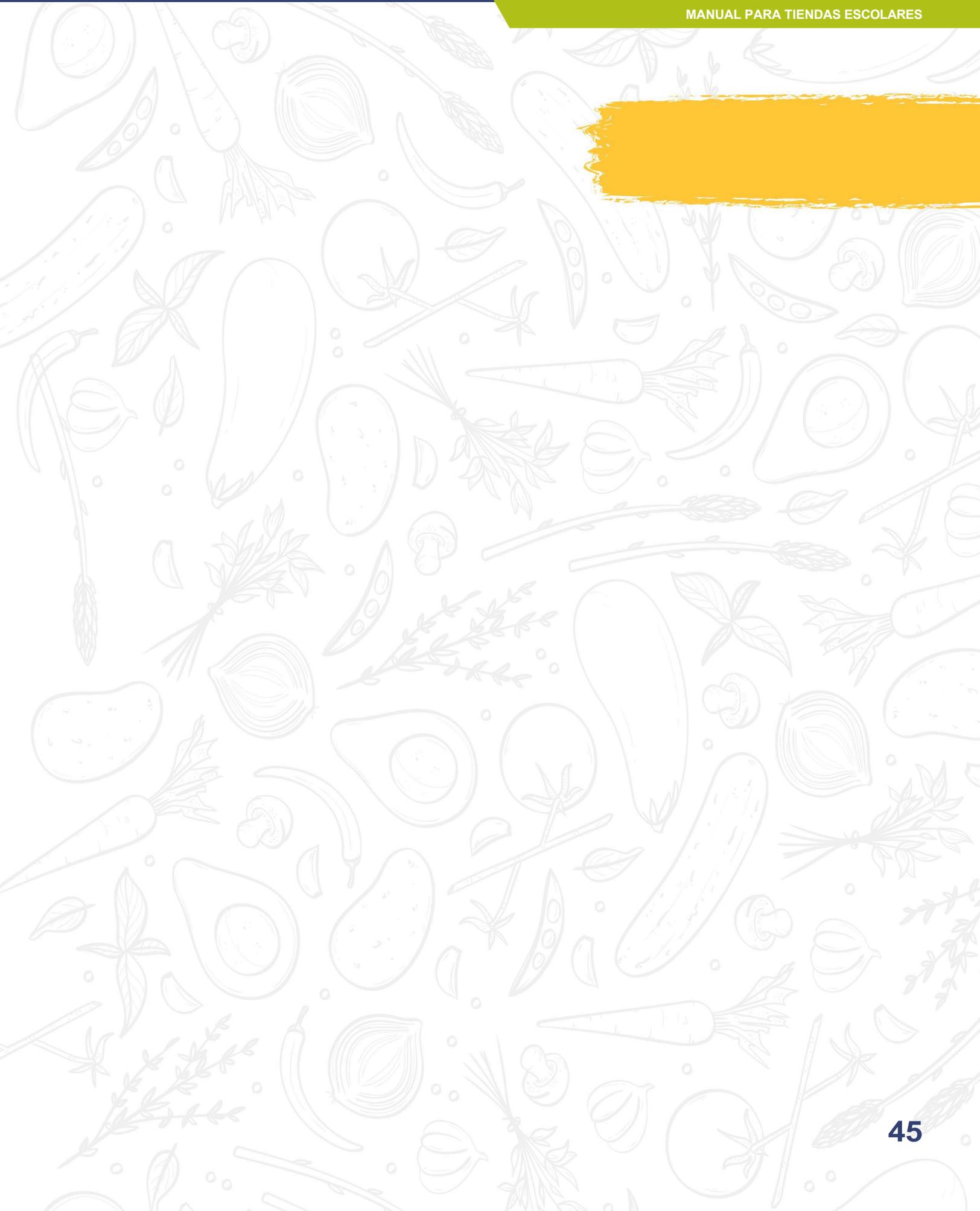
1. Mezcla los cubos de piña con el agua y las hojas de menta.
2. Añade el jugo de limón si deseas un sabor más ácido.
3. Deja reposar en el refrigerador durante 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen.

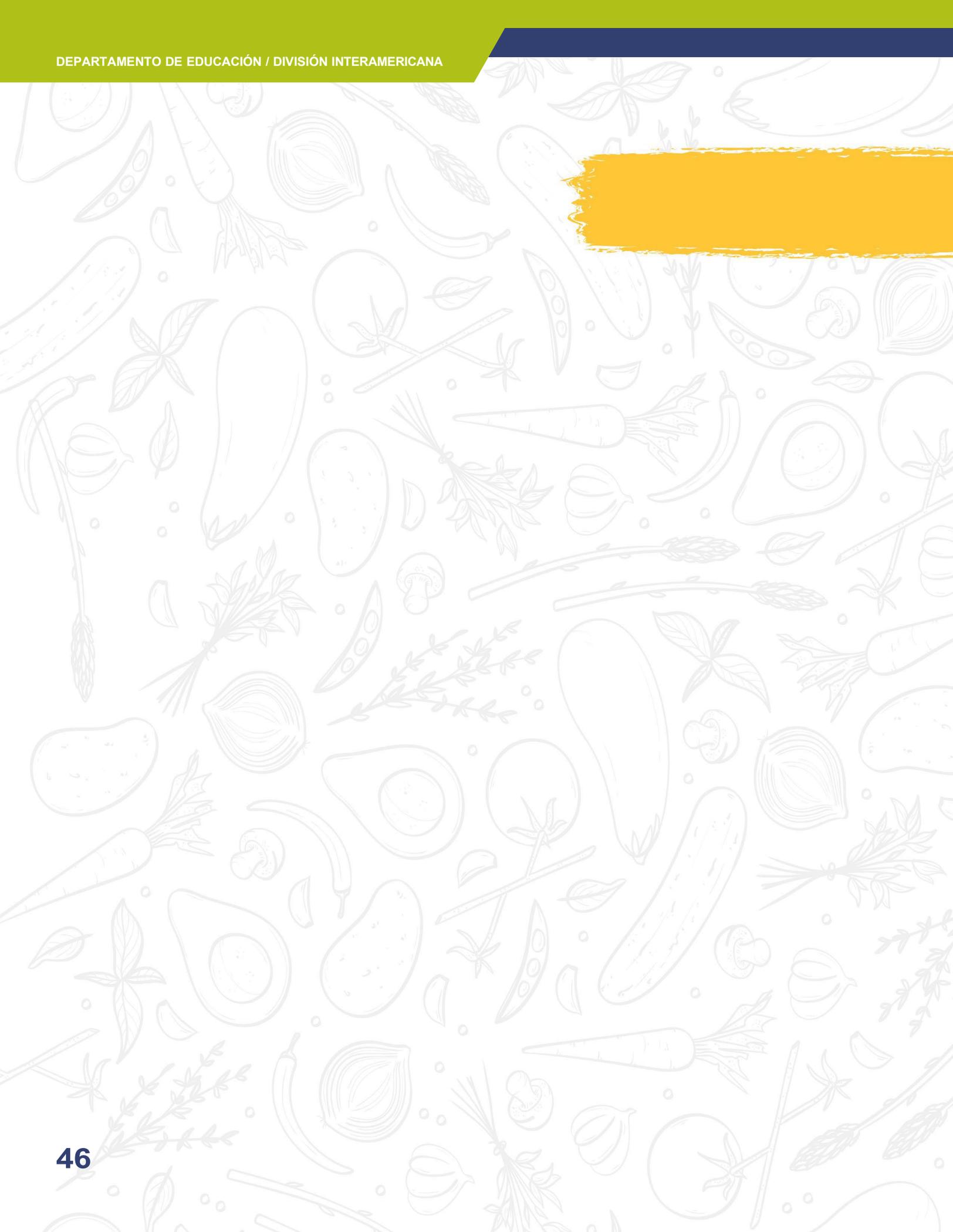
*Referencia: OPENAI (2024)*













Propuesta elaborada por:  
Departamento de Educación de la División Interamericana  
Faye Paterson



Educación  
Adventista

DIVISIÓN INTERAMERICANA