

## Bienvenido

*Rise Against Hunger* le da la bienvenida como nuevo socio de distribución. Es un honor trabajar con su organización para ayudar a poner fin al hambre mundial. Nuestros socios de distribución son la parte más importante de nuestro programa y sabemos que no tendremos éxito si ustedes no lo tienen. El objetivo de *Rise Against Hunger* es formar alianzas auténticas en las que los socios y los destinatarios se sientan cómodos proporcionando información y comentarios sobre nuestro trabajo.

Además, *Rise Against Hunger* pretende usar sus comidas y demás ayudas para impulsar el desarrollo a largo plazo en comunidades empobrecidas. Creemos que solucionar/resolver el hambre mundial requiere mucho más que alimentar a la gente; implica ayudarlos a salir de la pobreza y darles la oportunidad de ser autosuficientes. Su organización ha sido seleccionada como socia porque su misión está muy alineada con la de *Rise Against Hunger*. Para que esta asociación resulte exitosa, es importante que trabajemos juntos para maximizar la eficacia de nuestras comidas y la eficiencia de sus programas para conseguir un efecto mayor en su parte del mundo.

En este Material de Introducción para Socios encontrará información sobre las comidas de *Rise Against Hunger*, buenas prácticas para el uso de las comidas y guías de programa.



*Voluntarios de Rise Against Hunger empaquetando comidas en Orlando, Florida, EE.UU.*

CONFIDENTIAL

## **LAS COMIDAS DE RISE AGAINST HUNGER**

*Rise Against Hunger* y nuestro equipo de cientos de miles de voluntarios empaquen mucho amor y cuidado en cada bolsa de comida que enviamos al extranjero. De principio a fin los voluntarios consiguen la financiación necesaria para costear los ingredientes y, después, empaquetar las comidas manualmente. Es importante tener en cuenta que, ocasionalmente, pueden aparecer defectos en las bolsas de comida dado que son empaquetadas por voluntarios. No obstante, es algo que no debería ocurrir con frecuencia puesto que la plantilla de *Rise Against Hunger* supervisa con esmero todas las labores de empaquetado de comida. Nuestras comidas son sencillas pero muy nutritivas (véase **Anexo A**). Nuestros cuatro ingredientes se han seleccionado cuidadosamente para que aporten el máximo valor nutricional a una población variada en todo el mundo. Más adelante se detalla cada ingrediente y se resaltan los motivos por los que se usan. Toda la comida está totalmente deshidratada; es decir, que se ha retirado todo el contenido de agua, lo que permite que nuestras comidas tengan un periodo de caducidad de dos años.

**Aviso sobre alergias:** Aunque sea raro, puede encontrarse con beneficiarios que experimenten una reacción alérgica a uno a más ingredientes en nuestro producto alimenticio. En los Estados Unidos, el 8% de los niños tiene alergia a los alimentos. Debido a que la soja es una leguminosa, las personas que son alérgicas a otras leguminosas (como el maní) pueden o pueden que no tener una reacción a la soja. Aproximadamente el 1,5% de los Estados Unidos está apuntado como alérgico a las leguminosas. Las alergias al arroz son aún más raras (menos del 1%) en los Estados Unidos pero son mucho más frecuentes en países como Japón y China, donde el arroz es un alimento básico.

Si alguno de sus beneficiarios experimenta lo siguiente, suspenda el uso de los alimentos y consulte a un médico: vómitos, calambres de estómago, urticaria, falta de aliento, sibilancias, tos repetitiva, choque o colapso circulatorio, estrechamiento de garganta, dificultad para tragar, hinchazón de la lengua, pulso débil, piel pálida, mareos, anafilaxis (una reacción potencialmente mortal que puede dificultar la respiración y enviar el cuerpo a un estado de shock); las reacciones pueden afectar simultáneamente a diferentes partes del cuerpo (por ejemplo, un dolor de estómago acompañado de un sarpullido). La mayoría de las alergias a los alimentos ocurren dentro de las dos horas de la ingestión, pero a menudo empiezan en minutos. En casos muy raros, la reacción puede retrasarse durante 4-6 horas o más.

Un tipo común de reacción alérgica retardada se debe al síndrome de enterocolitis inducida por proteínas de los alimentos (FPIES, por sus siglas en inglés), una reacción gastrointestinal grave que generalmente ocurre de dos a seis horas después de consumir leche, soja, ciertos granos y algunos otros alimentos sólidos. Ocurre principalmente en bebés pequeños que están expuestos a estos alimentos por primera vez o que están siendo despechados. FPIES a menudo involucra vómitos repetitivos y puede llevar a la deshidratación. En algunos casos, los bebés desarrollarán diarrea con sangre. Debido a que los síntomas se asemejan a los de una enfermedad viral o una infección bacteriana, el diagnóstico de FPIES puede demorarse. FPIES es una emergencia médica que debe tratarse con rehidratación intravenosa.

Sus comidas llegarán en un contenedor de transporte, en cajas cargadas en palés. Estos palés son muy adecuados para almacenar las comidas ya que permiten mantener las cajas elevadas sobre el suelo (un requisito de almacenamiento), evitando infestaciones. Si tiene cualquier duda o pregunta en relación a las comidas, por favor, contacte nuestro Departamento de Ayuda a la Distribución en [aid@riseagainsthunger.org](mailto:aid@riseagainsthunger.org).

#### ❖ **La bolsita de vitaminas**

- ❖ Nuestra bolsita de vitaminas contiene vitaminas y minerales importantes que ha sido especialmente diseñada para niños malnutridos. Es esencial que se consuman todas las bolsitas de vitaminas para que los beneficiarios obtengan todos los beneficios nutricionales. También es importante que las vitaminas se añadan al final del proceso de cocción para evitar que parte del contenido vitamínico se pierda durante la preparación. A continuación se citan algunas de las vitaminas incluidas en la bolsita y sus beneficios:
  - **Calcio** – El calcio favorece un funcionamiento sano y robusto de los músculos y huesos.
  - **Ácido fólico** – La toma de ácido fólico a diario por mujeres en edad fértil antes y durante las primeras etapas del embarazo, podría contribuir a reducir el riesgo de que el bebé padezca malformaciones congénitas en el cerebro y la columna, denominadas defectos del tubo neural (DTN).
  - **Yodo** - La deficiencia de yodo a menudo conduce a retrasos en el desarrollo y a otros problemas de salud. Según la Organización Mundial de la Salud, en 2007, casi dos mil

millones de personas, un tercio de las cuales estaban en edad escolar, no ingirieron suficiente yodo. La deficiencia de yodo es la principal causa más prevenible de retraso mental.

- **Hierro** – Este metal ayuda a los glóbulos rojos transportar oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- **Magnesio** - Magnesio ayuda a que los músculos funcionen fluidamente y ayuda al cuerpo absorber otras vitaminas y minerales esenciales.
- **Potasio** – Potasio tiene un papel en mantener el cuerpo bien hidratado y promueve un buen nivel de la presión sanguínea.
- **Vitamina A** - Se estima que la deficiencia de vitamina A afecta aproximadamente a un tercio de los niños menores de cinco años alrededor del mundo. Se calcula que, anualmente, causa la muerte de 670.000 niños menores de cinco años. Aproximadamente 250.000 a 500.000 niños de países en vías de desarrollo padecen ceguera cada año debido a la deficiencia de vitamina A. (WHO.org)
- **Vitamina B12** – La vitamina B12 es importante en la conversión de comida a energía.
- **Vitamina C** – La vitamina C protege al cuerpo de enfermedades mientras apoya al sistema inmunológico.
- **Vitamina D** – La vitamina D es importante para fortalecer los huesos. Una dieta deficiente en vitamina D provoca el ablandamiento de los huesos en los niños.

#### ❖ **Arroz blanco de grano largo**

- ❖ El arroz blanco de grano largo, o arroz pulido, es un tipo de cereal que se usa en todo el mundo como alimento básico debido a su valor nutricional. *Rise Against Hunger* prefiere el arroz blanco al integral porque su cocción es más rápida y tiene mayor periodo de caducidad.

#### ❖ **Mezcla de vegetales deshidratados**

- ❖ *Rise Against Hunger* añade una mezcla de verduras deshidratados (zanahorias, tomates, pimientos, col, cebollas y otros) a las comidas que mejoran su valor nutricional y realzan el sabor en general.

❖ **Proteína de soja deshidratada**

- ❖ Las comidas de *Rise Against Hunger* incluyen soja texturizada deshidratada (los trozos café en la bolsa de comida) para proporcionar proteína, lo cual es esencial para el desarrollo y la nutrición correcta. La soja se emplea en las comidas de *Rise Against Hunger* porque es fácilmente accesible, tiene un alto contenido proteico y no es muy cara. Dado que la soja es vegetal y no contiene componentes animales, permite *Rise Against Hunger* usar una única comida universal que se puede consumir en cualquier grupo cultural.
- ❖ El grano de soja es una legumbre que no contiene colesterol y es baja en grasas saturadas. Según el Centro Nacional para la Información de Biotecnología, el grano de soja es la única verdura que contiene los ocho aminoácidos esenciales. Soja también es una buena fuente de fibra, hierro, calcio, zinc y vitamina B.
- ❖ La proteína de soja viene deshidratada y puede almacenarse durante largos períodos de tiempo. Muchas otras variedades de proteína se echan a perder rápidamente así que no son la mejor opción para la distribución internacional.

Las comidas de *Rise Against Hunger* son diseñados para ser sazonadas con ingredientes y especias adicionales de acuerdo con los gustos de los destinatarios. Le animamos a añadir sus propios ingredientes y sabores a la comida si dispone de los medios adecuados.

## **GUÍAS Y RECOMENDACIONES PARA LOS SOCIOS DE RISE AGAINST HUNGER**

### **1. Mantenimiento del control y de la contabilidad.**

- a. Establezca un «acuerdo de asociación» con otras organizaciones a las cuales les distribuirá comidas. Este acuerdo le informará a sus socios de lo que se espera de ellos y de los servicios que usted les facilitará. El acuerdo debería incluir estándares en relación a la conservación de registros y presentación de informes, al uso de las comidas, almacenamiento, mantenimiento del control, a la información de preparación y a los materiales de formación.

Le rogamos que facilite una muestra de su acuerdo de asociación a *Rise Against Hunger*. *Rise Against Hunger* puede facilitarle un ejemplo de acuerdo de asociación si todavía no dispone de uno.

- b. Mantenga un registro escrito de todo el inventario de comidas.
- c. Con el fin de controlar mejor el uso de la comida, no permita que las organizaciones destinatarias las compartan con organizaciones adicionales. Siempre que sea posible, las organizaciones destinatarias deben informarle a usted directamente.
- d. *Rise Against Hunger* prefiere que la mayoría de las comidas se distribuyan mediante programas que preparen la comida en el sitio a que sean enviadas al domicilio de los beneficiarios. Cuando las comidas se facilitan a los beneficiarios como raciones para llevar a casa, es más complicado asegurar que no se vayan a vender o a usarse de manera inadecuada. Además, la preparación en el sitio asegura que las comidas se preparan de la manera adecuada para aprovechar todo su valor nutricional.  
No se prohíbe la distribución de comidas sin preparar, pero en tal caso deberían implementar medidas preventivas para evitar el mal uso de las comidas. Entre las posibles medidas se incluyen:
  - i. Asegúrese de que los beneficiarios tengan suministros de cocina: Si las comidas se distribuyen para ser preparadas en casa, algunas familias podrían optar por vender las comidas si no disponen de los suministros de cocina necesarios, incluso el combustible, que puede resultar caro.
  - ii. Distribuya cantidades pequeñas de las comidas a intervalos regulares ya que así se reduce la posibilidad de que se vendan las comidas.
  - iii. Vigile los mercados locales para evitar la venta de comidas.

## **2. Maximizando el efecto de las comidas**

- a. Para acabar con el hambre mundial, *Rise Against Hunger* dirige sus comidas a programas que proporcionan oportunidades educativas y de desarrollo a las comunidades que las reciben. Nuestra meta es que las comidas sean un catalizador para un cambio sostenible a largo plazo. Para alcanzar esta meta preferimos que la mayor parte de las comidas se empleen en los siguientes tipos de programa:

- i. Programas de alimentación escolar
  - ii. Programas de desarrollo infantil (incluso los programas extraescolares y preventivos)
  - iii. Jardines de infancia y guarderías
  - iv. Programas de nutrición que afecten a los primeros 1.000 días de la vida del niño
  - v. Programas de salud y medicina pública
  - vi. Programas de formación vocacional, desarrollo de aptitudes, alfabetización y agricultura
  - vii. Orfanatos
- b. *Rise Against Hunger* busca limitar la cantidad de comidas que se usan en programas que no promuevan el desarrollo a largo plazo. Cada año *Rise Against Hunger* permite que hasta un 20% del total de las comidas se usen en situaciones de crisis y al margen de los programas de desarrollo. Animamos a nuestros socios a que mantengan objetivos de distribución similares.
- c. Se observa que el efecto más grande se produce cuando los mismos beneficiarios reciben comidas de manera regular. Una excepción es la alimentación a corto plazo en el marco de una crisis o un desastre natural.
- d. Los programas resultan más efectivos cuando los beneficiarios y la comunidad local participan en el diseño del programa y la responsabilidad de su ejecución. Entre las formas de involucrar a los miembros de la comunidad se incluyen el uso de voluntarios para preparar las comidas, mantener registros, supervisar la distribución, sugerir maneras de distribuir las comidas y la contribución de platos, combustible o comida adicional al programa.
- e. Recomendamos que considere cómo conseguir que sus programas lleguen a ser autosuficientes de forma que llegue el día en que su organización no requiera comida importada. *Rise Against Hunger* le asistirá con gusto en ese proceso.
- f. Las comidas de *Rise Against Hunger* están diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños malnutridos en edad

escolar aunque también son aptas para otros grupos de edad. Consulte la información nutricional en la bolsa de comida para decidir la cantidad de comida adecuada a las necesidades de su población.

### **3. Almacenamiento**

- a. Por seguridad, las instalaciones de almacenamiento deberían permanecer cerradas con candado/llave.
- b. Las cajas deberían almacenarse sobre el nivel del suelo para limitar la infestación por plagas.
- c. Lo mejor es que la instalación de almacenamiento sea lo más fresca posible. Las temperaturas bajas pueden prevenir algunas infestaciones por insectos.
- d. Use siempre las cajas de comida más viejas en primer lugar para evitar infestaciones. Además, rote periódicamente e inspeccione el inventario de comida para reducir las infestaciones. Nuestros socios han descubierto que la infestación es más frecuente en las comidas que permanecen en el país más de 12 o 15 meses.
- e. La instalación de mantenimiento debería de mantenerse siempre limpia para prevenir la infestación por insectos. Barra inmediatamente cualquier ingrediente que se haya derramado.
- f. La comida no debería almacenarse junto a sustancias tóxicas o inflamables como el gas o los suministros de limpieza.

### **4. Preparación**

- a. Para maximizar el efecto nutricional se recomienda cocinar las comidas según las instrucciones en las bolsas y las cajas (véase el Anexo A).
- b. Es importante que se retire el paquete de vitaminas antes de preparar la comida y que se añada después de haber acabado con la preparación para que la comida retenga la máxima cantidad de vitaminas.
- c. **Asegúrese de que las vitaminas se mezclen completamente con la comida para que se distribuyan de forma homogénea en el alimento y que unos niños no reciban más que otros.**

- d. Asegúrese de tener en cuenta la ingesta total de vitaminas del niño, incluso otras fuentes alimenticias y vitamínicas, para garantizar que el niño obtiene la cantidad adecuada de vitaminas.
- e. Resulta especialmente importante que se usen todos los paquetes de vitaminas.**
- f. Tenga en consideración las normas culturales de los beneficiarios. Puede que, por ejemplo, no estén acostumbrados a comer soja y que necesiten información adicional sobre sus beneficios para la salud o ideas sobre cómo prepararla de acuerdo con sus gustos. *Rise Against Hunger* puede facilitarle ideas para recetas si es necesario.
- g. Le recomendamos que, para aumentar el efecto nutritivo y el sabor de las comidas, añada frutas y verduras locales, especias, carnes y aceite cuando estén disponibles.
- h. Consulte la última página de este paquete para obtener instrucciones de cocina para imprimir (disponibles en inglés, francés y español).** Distribuya esta página en todas las instalaciones que prepararán las comidas y, cuando sea posible, lámínela y publíquela en la cocina como referencia para los cocineros.

## 5. Formación

- a. Todos que reciban comidas no preparados deberían recibir formación sobre su uso y preparación. La formación puede darse a instalaciones de cocina o a individuos dependiendo de cómo se distribuyan las comidas. Los puntos importantes de la formación incluyen:
- i. Explique la importancia del paquete de vitaminas. Muchos beneficiarios piensan que solo contiene especias, pero contiene los nutrientes más importantes de las comidas.
  - ii. Siga las sugerencias de preparación de la sección 4 arriba, en particular:
    1. El paquete de vitaminas debería mezclarse con la comida al final del tiempo de cocción para garantizar que los nutrientes no se eliminan.
    2. No lave el arroz. Eliminará parte del valor nutricional de las comidas.
  - iii. La soja es una parte importante de la comida dado que aporta proteína, que es vital para la prevención y el tratamiento de la malnutrición.
  - iv. Siga las sugerencias de almacenamiento y control tal y como se enumeran en las secciones 1 y 3 arriba.
  - v. Al presentar las comidas por primera vez, informe a los beneficiarios de su procedencia: están hechas a mano por voluntarios en los EE. UU. que dan su tiempo y dinero para proporcionar alimento a quienes lo necesitan. Si dispone de conexión a internet puede mostrarles un vídeo del empaquetamiento de *Rise Against Hunger* (consulte <http://www.youtube.com/watch?v=6syt-Jhp8ow>). Si lo desea, también podemos facilitarle fotos del empaquetamiento de las comidas. Simplemente pídaselo al personal de *Rise Against Hunger*.

## 6. Comunicación

Una comunicación oportuna es de vital importancia para *Rise Against Hunger*. Queremos fomentar la comunicación de todas las maneras posibles.

- a. Comuníquese regularmente con *Rise Against Hunger*. *Rise Against Hunger* pida que los socios respondan a los correos electrónicos y a las llamadas telefónicas dentro de 5 días.
- b. No dude en hacer preguntas u ofrecer sugerencias de mejora. Siempre queremos mejorar.
- c. Mantenga comunicación regular con cualquier socio externo a quien su organización distribuya comidas. Asegúrese de que comprenda sus metas y perspectivas.
- d. Cuando sea posible, ponga en contacto a los empleados de campo con el personal de *Rise Against Hunger*. Así se facilitarán los canales de comunicación.
- e. Visitas a socios: Para que *Rise Against Hunger* comprenda mejor su trabajo, intentamos visitar todos los programas de nuestros socios y recoger datos que nos ayuden a mejorar. Está invitado a visitar nuestra oficina en Raleigh, Carolina del Norte, en cualquier momento. Nos encantaría conocerle en persona y mostrarle nuestro programa de empaquetamiento de comida en funcionamiento.

## 7. Otros temas

- a. Venta de comidas: **NO se permite la venta de comidas de *Rise Against Hunger* ni de otros bienes de auxilio a ningún grupo o persona.** *Rise Against Hunger* dona comidas y otros bienes de auxilio a organizaciones asociadas sin costo y espera que se donarán o serán usados por los beneficiarios finales sin pago. Por favor contáctenos si tiene alguna pregunta.
- b. Componente religioso: *Rise Against Hunger* sigue la siguiente política con relación a nuestro trabajo con organizaciones religiosas:

*Por encima de todo, Rise Against Hunger se dedica a crear un mundo sin hambre. Creemos que este imperativo es en acuerdo con las tradiciones de las grandes religiones del mundo y Rise Against Hunger busca activamente involucrar a gente de todas las creencias en nuestra misión de acabar con*

*el hambre mundial en el curso de nuestra vida.*

*Rise Against Hunger no evangeliza ni busca promover una fe o religión en particular y se adhiere a los principios rectores que son consistentes con el Código de Conducta para las Agencias Humanitarias, que incluye: «el imperativo humanitario va en primer lugar. Se presta ayuda independientemente de la raza, el credo o la nacionalidad de los beneficiarios y sin discriminación de ningún tipo. La ayuda no se utilizará para promover una postura política o religiosa particular».*

*Rise Against Hunger puede proveer comidas y otros bienes de auxilio a organizaciones con base religiosa que tienen propósitos evangélicos. Sin embargo, nuestros acuerdos con estas organizaciones es que las comidas no serán utilizadas de manera subversiva, coercitiva o para promover ningún objetivo religioso ni político.*

- i. Con esta política en mente, es importante para *Rise Against Hunger* que nuestras comidas se distribuyan sin discriminación. Además, **NO es aceptable que se exija a los beneficiarios que profesen una fe o que declaren su apoyo a un partido político a cambio de comidas**. Los socios que hayan usado las comidas para promover sus propios objetivos políticos o religiosos serán eliminados como socio de *Rise Against Hunger*.
  
- c. Las cajas de comidas y las bolsas pueden reutilizarse para otros fines: Algunos ejemplos de cómo nuestros socios han reutilizados nuestras bolsas y cajas incluyen:
  - i. Las cajas pueden emplearse como paredes provisionales o divisores de habitaciones
  - ii. Las bolsas pueden emplearse para servir comida cuando no haya boles ni platos disponibles
  - iii. Las cajas pueden emplearse para almacenar artículos adicionales o incluso pueden estar colocados en una estantería provisional.
  - iv. Los beneficiarios pueden usar las bolsas para:
    - 1. Guardar material escolar

2. Plantar plántulas
3. Transportar agua
4. Almacenar comida en casa

CONFIDENCIAL

**ANEXO A**

**COMIDA ENRIQUECIDA DE ARROZ Y SOJA**

**TRABAJANDO JUNTOS PARA ACABAR CON EL HAMBRE MUNDIAL**  
Únase al movimiento para acabar con el hambre: [www.Riseagainsthunger.org](http://www.Riseagainsthunger.org)

<b>Valor nutricional</b>	
Cantidad por ración: 1/2 taza deshidratada / 1 taza cocinada (64g) 6 raciones por bolsa	
Valores por ración	
<b>Calorías</b> 250	Derivadas de grasa 10
% Cantidad diaria*	
<b>Grasas totales</b> 1 g	2%
Grasas saturadas 0 g	
Grasas trans 0 g	
<b>Colesterol</b> 0 mg	0%
<b>Sodio</b> 62 mg	3%
<b>Potasio</b> 900 mg	26%
<b>Carbohidratos totales</b> 52g	17%
Fibra dietaria 6g	24%
Azúcares 9g	
<b>Proteína</b> 14g	28%
Vitamina A 50% · Vitamina B <sub>2</sub> 50%	
Vitamina C 140% · Niacina 50%	
Vitamina E 50% · Vitamina B <sub>6</sub> 60%	
Vitamina B <sub>1</sub> 70% · Calcio 40%	
Hierro 100% · Fósforo 40%	
Yodo 100% · Magnesio 40%	
Zinc 50% · Selenio 100%	
Vitamina D 100% · Vitamina B <sub>12</sub> 20%	
Ácido pantoténico 40%	
Ácido fólico 100%	
Valores diarios basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios podrían ser mayores o menores en función de su necesidad calórica:	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa total	Menos de 65 g 80 g
Grasas saturadas	Menos de 20 g 25 g
Colesterol	Menos de 300 mg 300 mg
Sodio	Menos de 2,400 mg 2,400 mg
Carbohidratos totales	Menos de 300 g 375 g
Fibra dietaria	25 g 30 g
Calorías por gramo:	
Grasas 9 · Carbohidratos 4 · Proteínas 4	

**RISE AGAINST HUNGER** es una organización internacional para aliviar el hambre que coordina la distribución de comida y de otras ayudas para salvar vidas en todo el mundo. La organización se rige por una visión de un mundo sin hambre en el curso de nuestra vida mediante la distribución de comida y de ayuda que salve vidas a los más vulnerables del mundo y mediante la creación de un compromiso global para movilizar los recursos necesarios.

**RISE AGAINST HUNGER** tiene un programa de empaquetado de comidas que otorga a los voluntarios la oportunidad de empaquetar comidas deshidratadas muy nutritivas con un alto contenido de proteínas que se usan en situaciones de crisis y en programas de alimentación para colegios y orfanatos de países en vías de desarrollo de todo el mundo.

**RISE AGAINST HUNGER** recibe y distribuye donaciones significativas en especie en su labor de dar respuesta a necesidades por emergencias en todo el mundo. Estas donaciones son grandes cantidades de alimento, medicinas, suministros médicos y otros artículos que puedan ser de utilidad para combatir el hambre y prestar asistencia durante una crisis.

**PARTICIPE:** Le invitamos a visitar nuestra página web [www.riseagainsthunger.org](http://www.riseagainsthunger.org) para informarse sobre nuestra actividad y sobre cómo puede participar. Hágase fan en Facebook y manténgase al día sobre eventos de empaquetado recientes, respuestas a crisis, y charle con otros simpatizantes. Síganos en Twitter en [www.twitter.com/Rise2030](http://www.twitter.com/Rise2030)

**INGREDIENTES:** arroz (arroz de grano largo, fosfato de hierro, niacina, mononitrato de tiamina, ácido fólico), harina de soja, vegetales deshidratados (zanahoria, cebolla, tomate, apio, pimentón, col), mezcla de micronutrientes (vitaminas y minerales).

**VITAMINAS Y MINERALES:** fosfato tricálcico, carbonato de magnesio, fumarato ferroso, ácido ascórbico, maltodextrina, sulfato de zinc, acetato de vitamina E, niacinamida, acetato de vitamina A, pantotenato de D-calcio, ergocalciferol, mononitrato de tiamina, riboflavina, piridoxina, ácido fólico, yoduro de potasio, selenito de sodio, cianocobalamina.

**Contiene: Soja**

RISE AGAINST HUNGER, INC.  
3733 National Drive, Suite 200  
Raleigh, NC 27612  
Teléfono: 888-501-8440/919-839- 0689  
Fax: 919-839-8971  
[www.riseagainsthunger.org](http://www.riseagainsthunger.org)

**MATERIAL DE INTRODUCCIÓN PARA SOCIOS**

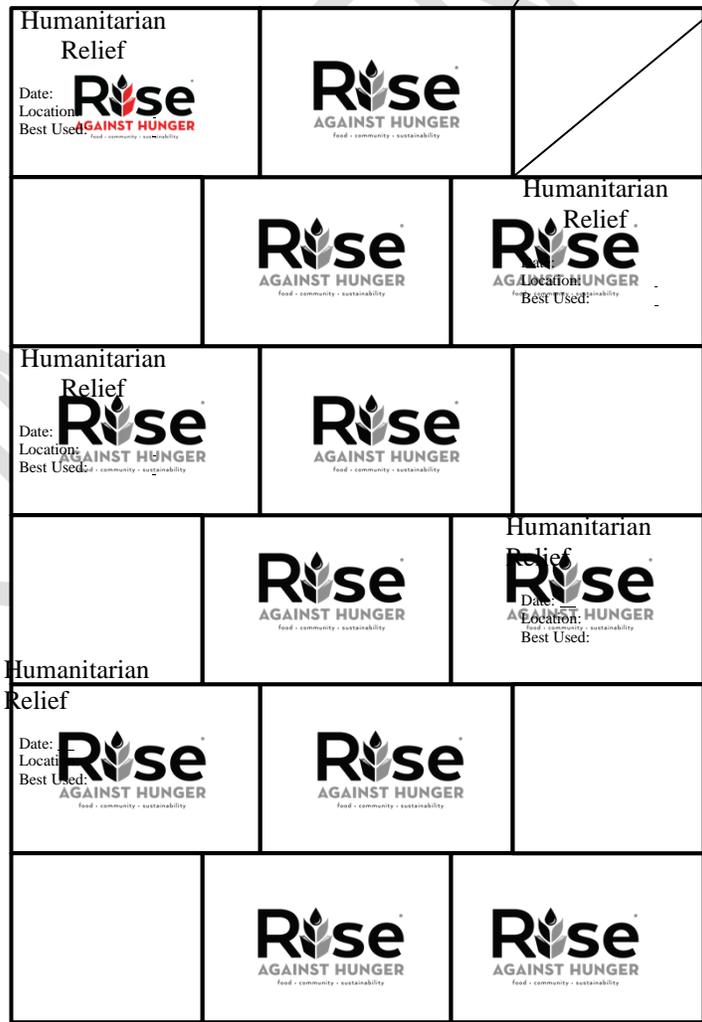
ANEXO B

Así llegarán los palés en el contenedor



Humanitarian Relief

Date: \_\_\_\_\_  
 Location: \_\_\_\_\_  
 Best Used: \_\_\_\_\_



Humanitarian Relief

Date: \_\_\_\_\_  
 Location: \_\_\_\_\_  
 Best Used: \_\_\_\_\_

Preste mucha atención al Best Used Date y a la Location. El Best Used Date es la fecha de vencimiento. Recuerde que está en formato

americano (mes/día/año).  
  
 Location es el lugar de empaquetamiento de las comidas en los Estados Unidos. Si alguna vez hay un problema con las comidas (infestación, bolsas abiertas, etc.) haga referencia a esta ubicación (Location) en su informe a Rise Against Hunger

Las comidas llegarán en palés como aquí se muestra. Le sugerimos que reutilice los palés para

almacenar las comidas  
en su instalacion. Los  
palés han sido tratados  
térmicamente para  
prevenir infestaciones.

## MATERIAL DE INTRODUCCIÓN PARA SOCIOS

CONFIDENCIAL

3

### COCINAR 20 MIN. + REVOLVER

EL TIEMPO RECOMENDADO DE COCCIÓN SON 20 MINUTOS. REVUELVA OCASIONALMENTE.

El tiempo de cocción varía en función de la cantidad de las comidas y de la consistencia deseada. Revuelva de vez en cuando pero sin excederse para dejar que el arroz se cueza.



### AÑADIR AGUA. HERVIR.

PONGA A HERVIR 1.5 LITROS DE AGUA APROXIMADAMENTE.

Aunque se recomiendan 1.5 litros, muchos grupos usan más o menos agua, según la consistencia deseada.



2

Añadir agua. Hervir.

Ponga a hervir aproximadamente 1.5 litros de agua.

Aunque se recomiendan 1.5 litros, muchos grupos añaden más o menos agua, según la consistencia deseada.

2

### SACAR LAS VITAMINAS. AÑADIR EL ARROZ.

RETIRE LA BOLSITA DE VITAMINAS Y DÉJELA A UN LADO PARA LUEGO.  
AGREGUE EL ARROZ AL AGUA HIRVIENDO

Pondrá las vitaminas al final, para que no se perderán el contenido de vitaminas.

Sacar las vitaminas. Añadir el arroz.

Retire la bolsita de vitaminas y déjela a un lado para usar más tarde.

Agregue el arroz al agua hirviendo.

Pondrá las vitaminas al final, para que no se pierda el contenido vitamínico.

Cocinar 20 min. + Revolver

El tiempo recomendado de cocción es 20 minutos. Revuelva ocasionalmente.

El tiempo de cocción varía en función de la cantidad de las comidas y de la consistencia deseada. Revuelva al mínimo para permitir que el arroz se cocine.

Quitar la tapa. Cocinar 5 min. a fuego lento.

Quite la tapa y deje que la comida hierva a fuego lento durante 5 minutos.

Añadir el Paquete de vitaminas.

Vierta el paquete de vitaminas que se guardó y revuélvalo con el arroz. Use un (1) paquete de vitaminas por cada (1) bolsa de alimentos cocinada.



**4**

**QUITAR LA TAPA.  
COCINAR A FUEGO LENTO 5 MIN.**

QUITE LA TAPA Y DEJE QUE LA COMIDA HIERVA A FUEGO LENTO DURANTE 5 MINUTOS.

Añada aceite, especias adicionales, verduras y/o carne a la comida para mejorar su sabor y contenido nutricional.

**5**

**AÑADIR EL PAQUETE DE VITAMINAS.**

VIERTA EL PAQUETE DE VITAMINAS QUE SE GUARDÓ Y REVUÉLVALO CON EL ARROZ. POR CADA UNA (1) BOLSA DE ALIMENTOS, USE UN (1) PAQUETE DE VITAMINAS.

Añada aceite o especias, vegetales o carnes al arroz para mejorar su sabor y contenido nutricional.

