



Nutrición ICT: la hora de los snacks en la escuela



- Para un adecuado crecimiento y desarrollo los niños y los adolescentes deben consumir una amplia variedad de alimentos.
- Para ello requieren gran cantidad de energía y nutrientes.
- Es común que entre horario los chicos nos pidan alimentos, es ese el momento clave para empezar a educarlos en una alimentación saludable.
- Es bueno tener en cuenta que los más pequeños, muchas veces prefieren jugar, que “perder el tiempo comiendo”, y es difícil mantenerlos en la mesa y que completen las comidas principales.
- Los más grandes, cuentan con muchas actividades en el día que no siempre les permiten comer adecuadamente.
- Le llamamos “snacks” o “colaciones” a esas pequeñas ingestas que hacemos entre los horarios de las cuatro comidas principales.
- Aquí les traigo ideas saludables para que incorporen a los snacks de los chicos, para disminuir la ingesta de golosinas y al grasos.



Mis snacks saludables

Sugiero que lleven a los chicos a la dietética y que ellos elijan y prepararen con ustedes sus colaciones. En algunos comercios pueden conseguirse listas para consumir en envases individuales.

- Frutas frescas (preferir las de estación)
- Si son haraganes para pelarlas y comerlas, démoselas listas: Frutas en cubos con unas gotitas de limón, en bolsas tipo zip o envases plásticos.
- Muffins caseros: con banana y nuez, manzana y semillas de girasol, limón y semillas de amapola.
- Barras de cereal
- Bolsitas o envases pequeños con:
 - Pasas de uva
 - Mix de frutas secas
 - Maníes
 - Semillas de girasol peladas
 - Pistachos
 - Frutas deshidratadas
 - Cereales de desayuno, hay infinita variedad!



Grilla semanal de menues

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ravioles de verdura con salsa de choclo	Escalopes de cerdo	Milanesas de berenjenas napolitana	Hamburguesas de pescado	Quesadilla de verduras
	Ensalada lechuga y tomates perita 	Granos de trigo	 Puré de batata	
Durazno enlatado	banana	Postre de leche	Kiwi en daditos con frutillas	Flan





RAVIOLES DE VERDURAS CON SALSA DE CHOCLO

- **Ingredientes:**
- Ravioles frescos de verduras, 1 porción
- Para la salsa:
 - ½ taza de salsa blanca
 - ¼ de taza de crema de leche
 - 1/2 cebolla pequeña
 - Granos de 1 choclo
 - Morrón a gusto
 - Sal, nuez moscada, a gusto
- Elaboración:
 - Salteamos la cebolla picada bien finita, y le agregamos las tiritas de morrón. Cuando esté listo le agregamos los granos de choclo fresco crudos para que se cocinen con el salteado. Lo condimentamos con sal.
 - Una vez cocidos los vegetales agregamos la salsa blanca y la crema para finalizar la cocción.

Tip Nutricional

El choclo, es un vegetal muy aceptado entre los chicos. Es muy rico en fibra insoluble lo que favorece el tránsito intestinal. También la fibra produce mayor sensación de saciedad ya que lleva más trabajo digestivo, por lo que es adecuado incorporarlo en raciones moderadas en planes de cuidado de peso.





Escalopes de cerdo con ensalada



- **Para los escalopes:**
 - Lomo de cerdo en rodajas finas
 - Harina blanca y harina integral para cubrir
 - Sal, perejil picado o cilantro.

 - La ensalada la podemos prepara con variedad de lechugas: morada, repollada, de manteca y daditos de tomate perita.
 - El secreto para que los chicos coman la lechuga es que esté cortada súper finita.
- Pueden condimentar con aceto balsámico, oliva y sal o probar nuevos aderezos. Aquí les traigo un aderezo diferente para la ensalada s.

Aderezo de miel y limón

- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1/2 cucharada de piel de limón picada
- 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharada de miel
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra

Cuidados en la preparación de vegetales crudos

Es importante tener en cuenta que cuando vamos a consumir vegetales y frutas crudas es preciso hacer una buena higiene de los mismos.

En el transporte y almacenamiento pueden contaminarse con patógenos que pueden afectar nuestra salud.

Los niños son una población con mayor riesgo.

Por ello tengan en cuenta estos consejos:

- Lavarse las manos antes de prepararlos.
- Lavar los vegetales y dejar en remojo en 1 litro de agua con 2 gotas de lavandina por un espacio de 30 minutos.
- Utilizar tabla y utensilios que no hayan sido usados con alimentos cárnicos crudos para evitar la contaminación cruzada.

Milanesas de berenjenas napolitana con granos de trigo



- **Para las milanesas de berenjenas:**

- Como van a ser para los chicos, les aconsejo cortarles la cáscara que le da sabor más amargo.
- Entonces las pelamos, cortamos bien finitas y salamos. Las dejamos reposar.
- Mientras tanto, lavamos bien los granos de trigo. Luego los ponemos en una sartén de teflón sin aceite y los tostamos (se siente un aroma increíble).
- Una vez que va cambiando el color, vamos agregando caldo de verduras (puede ser el de polvo o dadito) y dejamos cocinar. El punto será el que más les guste a ustedes.
- Una vez cocido puede condimentarse con aceite a elección o manteca.
- Marchando el trigo, volvemos a las berenjenas ,las enjuagamos bien y preparamos las milanesas al horno.
- Cuando las damos vuelta le ponemos una cuchada de salsa de tomate espesa (puede ser la que ya viene preparada) y una lonjita de mozzarella. Otra opción es ponerle el tomate fresco.



Hamburguesas de pescado con puré de batatas

Ingredientes

- 2 filetes pequeños de merluza
- 1 cebolla roja pequeña (o 1 cebolla de verdeo)
- 1 diente de ajo o ajo en escamas deshidratado
- 1 cucharada de perejil muy picadito
- 1 huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- Sal y ají molido dulce
- 1 batata chica
- Leche a gusto
- 1 cda de manteca

Preparación:

- Procesamos los filetes de pescado y los ponemos en un bol. Picamos la cebolla, el ajo y el perejil y lo agregamos todo.
- Incorporamos el huevo, el pan rallado, la sal y el ají. Mezclamos todo muy bien. Les damos forma.
- Horneamos en placa aceitada o cocinamos en sartén tipo grilladas si son bien chatitas.
- Pueden hornear la batata y luego preparar el puré con leche y manteca.



Tip Culinario

Cocinar los vegetales con su cáscara conserva mejor sus sabores y nutrientes. En algunos casos como la calabaza y la papa, también puede comerse.

Hoy que preparamos batatas, (que son tan difíciles de pelar y cortar cuando están crudas) les aconsejo elegir las más pequeñas que tengan, lavarlas bien y hornearlas enteras o cortadas al medio si son muy grandes y tapar la fuente con papel metálico.

Una vez cocidas se pelan súper fácil, y se procesan según la preparación elegida.

Quesadilla de verduras

- **Para prepararlas:**
- 2 Tortillas comerciales
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ½ planta de espinaca
- 2 cda de aceite
- Queso rallado a gusto
- Queso cheddar en fetas



- Preparación:
- Salteamos la cebolla, le agregamos la zanahoria rallada. Cuando estén cocidas le agregamos las hojas espinacas crudas lavadas y cortadas bien finitas. Le damos una leve cocción y retiramos del fuego. Condimentamos con sal y nuez moscada. Agregamos el queso rallado.
- Colocamos la tortilla en la sartén a dorar, la retiramos y le ponemos 2 lonjas de queso cheddar y luego el relleno de los vegetales.
- Le damos otra breve cocción en la sartén para que se derrita el queso.

Tip Nutricional

Los niños y adolescentes necesitan cubrir sus requerimientos de calcio para que sus huesos crezcan fuertes.

Los quesos duros tiene un buen aporte de calcio, por ello se aconseja que consuman al menos 1 porción al día de cualquier tipo de ellos.

