

# Nutrición ICT: el snackeo de la población Argentina

“El snackeo (del término en inglés *snacking*) se puede definir como cualquier comida fuera de las aceptadas culturalmente como comidas principales. El hábito de snackeo está aumentando a nivel mundial, pero se conoce muy poco acerca del tipo de alimentos consumidos y su aporte nutricional en la población Argentina.

Con el objetivo de evaluar el hábito de snackeo en la población argentina, su aporte y calidad nutricional se realizó un estudio transversal en una muestra probabilística en las principales ciudades de Argentina.

Los resultados del estudio demuestran que el snackeo es hábito instalado (alrededor del 80% consume alimentos o bebidas fuera de las 4 comidas principales), y puede disminuir la calidad de la dieta, si se seleccionan alimentos de baja calidad nutricional. Una tercera parte de la población opta regularmente por snacks saludables que contienen menos calorías, sal, grasas y azúcar agregado y son ricos en nutrientes esenciales como por ejemplo frutas, leche, yogur, y otros alimentos de buena calidad nutricional.”

Fuente: [www.cesni.org.ar](http://www.cesni.org.ar)



# Grilla semanal de menues

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Canelones de ricotta y verdura	Milanesa crujiente de pescado	Hamburguesas de garbanzo 	Solomillo de cerdo con salsa de soja	Trigo burgol con vegetales y daditos de carne
	Ensalada de zanahoria y remolacha	Revuelto de zapallitos con jamón	Brócoli y papitas al sartén	
Mandarina	Banana 	Flan	Gelatina con fruta 	Naranja



## de ricota y verduras

Podemos comprar los panqueques listo o prepararlo en casa.

Vamos a necesitar:

Para la masa:

4 Huevos

1 taza de Harina leudante ( unos 250 grs)

½ litro de Leche

Sal y pimienta a gusto.

Para el relleno:

1 atado de acelga ( la pueden reemplazar por espinaca congelada)

2 dientes de ajo

1 cebolla chica

3 cdas aceite de oliva

½ taza de queso rallado

500 gr de ricota entera

½ taza de nueces picadas

Sal , pimienta y nuez moscada



Salsa fileto casera o envasada c/n

Crema de leche c/n

- Masa: En un bol colocar los huevos, la mitad de la leche y toda la harina. Mezclar bien y agregar el resto de la leche. En una sartén para panqueques, con un poco de manteca, ir preparándolos bien finitos.
- Relleno: Picar el ajo. Cortar y saltear la acelga y el ajo en sartén aceitada, condimentar. Una vez cocida la verdura agregar la ricota , las nueces y el queso rallado. Mezclar bien y rellenar los panqueques.
- En una fuente para horno cubrimos el fondo con salsa fileto y crema, disponemos los canelones y los cubrimos nuevamente con salsa fileto y crema.
- Espolvoreamos con queso de rallar y gratinamos al horno.

### Tip Nutricional

La ricotta es un alimento muy rico en proteínas y con buen aporte de calcio. Es ideal para agregar a las preparaciones, se las recomiendo en especial para los chicos que no toman leche ni yogurt. Se puede consumir untada en tostadas, saborizada con hierbas aromáticas y en preparaciones dulces como la tarta.





## Milanesa crujiente de pescado con ensalada fresca



- Elijan el filete de pescado que más les guste en casa, lo importante es que sea bien fresco.
- Limpiar los filetes y cortar en mitades, para que queden cuadrados.
- Marinar en huevo batido, leche, sal y pimienta.
- Para lograr un rebozado más crujiente, les sugiero utilizar mitad de **polenta** y mitad de **rebozador**, también podemos agregarle ajo en polvo, pimentón dulce, tomillo, cúrcuma y sal, para que sea más sabroso.
- Las pueden freír (siguiendo los pasos de una fritura segura y saludable – ver descarga 2, mes mayo) o las pueden hornear en placa bien aceitada, hasta que estén dorados y crocantes de ambos lados.
- Para la ensalada consigan unas remolachas bien frescas, las lavan bien, las pelan y las rallan crudas, lo mismo con las zanahorias.
- Se pueden hacer una aderezo a base de mayonesa que tanto les gusta a los chicos.
- Aderezo con mayonesa: 3 cdas de aceite, sal, 1 cda de aceto balsámico, 1 cda de mayonesa.

### Tip Nutricional

La remolacha es un alimento bien aceptado por los niños por ser dulce. En una porción de una unidad se destaca su aporte de ácido fólico, hierro y fibra. Recuerden que podemos incluirlas en alimentación no solo en ensaladas sino en también en licuados y jugos!

# Hamburguesas de garbanzos con revuelto de zapallitos con jamón



## Hamburguesas (entre 6 y 8 unidades)

- 1/2 taza de garbanzos cocidos (pueden ser los enlatados)
- 1/4 taza de puré de papas (pueden usar el puré en escamas)
- ½ zanahoria rallada
- 1 vara de verdeo picado
- 1 cdita de ajo deshidratado
- 1 huevo
- 2 cdas. de aceite
- Sal, cilantro, Jengibre rallado.



## Revuelto de zapallitos con jamón

Salteamos en 2 cdas de aceite de oliva: 1 cebolla colorada, con unas tiritas de morrón rojo y 2 zapallitos rallados, le agregamos 4 fetas de jamón natural en tiritas, le agregamos unos cubos de manteca, 1 huevo y queso rallado a gusto.

## Preparación:

Mezclamos todos los alimentos y los pasamos por la procesadora o mixer. Sino, con pisa papa. Armamos una pasta, la dejamos reposar en la heladera una media hora.

Luego con las manos enharinadas hacemos tortillitas o cilindros con las manos y las vamos disponiendo en fuente para horno aceitada o las vamos cocinando en sartén antiadherente.



## Tip Culinario

La sartén de teflón es una gran aliada en la cocina. Al ser antiadherente, permite realizar preparaciones con poca cantidad de grasas. También se puede utilizar el spray vegetal para reducir el consumo de aceite o manteca.

Las preparaciones crocantes o con costras de tostación, como las que se pueden lograr con la sartén, son más aceptadas por los chicos, y mejor aún si se pueden comer con las manos !😊





## Solomillo de cerdo con brócoli y papitas salteadas

- El solomillo de cerdo es un corte suave, tierno y de fácil preparación. Al ser reducido en grasas resulta conveniente prepararlo en su punto para que no se seque.
- Lo vamos a hornear con un adobo de especias. Vale usar los mix de hierbas listos para carnes.
- En la misma fuente disponemos papas cortados en cubos bien chiquitos, para que se cocine a la par.
- Lo cocinamos en el horno, una vez listo, lo cortamos en lonjas, le agregamos salsa de soja y miel y finalizamos la cocción.
- Para los vegetales salteados, salteamos una cebolla bien finita, en sartén con 2 cdas sopera de aceite de girasol. Le agregamos los arbolitos de brócoli y salpimentamos. Cuando estén crujientes le agregamos las papas que retiramos de la fuente del horno.
- Mezclamos bien y agregamos una cada sopera de salsa de soja.
- Opcional: pueden agregar almendras picadas



### Tip Nutricional

El brócoli es un vegetal con alto contenido en Vit.C, aporta vitaminas del complejo B, la más destacada el ácido fólico.

Es muy rico en fibras.

Contiene fitoquímicos que podrían resultar anti cancerígenos.

La papa también tiene un buen aporte de Vit. C.

Un plato mediano de esta preparación nos brinda el requerimiento diario de dicha vitamina.




## Trigo burgol con vegetales y daditos de carne roja



- **¿Cómo preparamos el Trigo Burgol?:** Debemos remojar en agua (por cada taza de trigo, tres tazas de agua) por 20 minutos y cocinarlo solo 10 minutos, por que ya está precocido.

### Para esta preparación vamos a necesitar:

- Puerro, 2 varas
  - Cebolla, 1 unidad pequeña
  - Morrón verde, 1/4 de unidad
  - Si les gusta el ajo, 1 diente
  - Calabaza rallada, 1 rodaja
  - Arvejas, ½ taza
  - Daditos de carne, 1 taza
  - Trigo burgol cocido, 1 taza
  - Sal, ají molido, comino, estragón.
  - 2 cdas. sopera de mix de semillas: de girasol, de sésamo.
- 
- Salteamos la cebolla, el puerro y el ajo en 2 cdas sopera de aceite de oliva. Luego agregamos los dados de carne y lo condimentamos. Una vez dorada la carne, incorporamos las arvejas y la calabaza rallada. Cuando toso este cocido, incorporamos el trigo. Rectificamos sabores. Agregamos las semillas.
  - Como vaya siendo necesario agregar caldo de verduras.

### Tip Nutricional

Cómo todos los cereales , el trigo burgol está conformado en su mayor porcentaje por hidratos de carbono (69%), pero también tiene proteínas en una proporción de un 12%.

Si lo consumimos integral va a conservar su cáscara, la cual es rica en celulosa, hierro, fósforo, calcio, magnesio y flúor. Además aporta vitaminas del complejo B y proteínas y el germen contiene proteínas, aceites y vitaminas B y E. Es importante destacar la presencia del ácido graso llamado linoléico, que ayuda a equilibrar el exceso de colesterol en la sangre.