



PLAN SEMANAL DE NUTRICIÓN

Lic. en Nutrición Magdalena Peralta

Nutrición ICT

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha desarrollado

“Choose My Plate”, un programa de Educación en Nutrición para la población americana, donde se enseña cómo elegir un plato saludable.

Los consejos para una alimentación nutritiva y un estilo de vida sano son universales, así que podremos tomar estos perfectamente.

En la página web, podrá encontrar muchos artículos interesantes y tips para trabajar en casa con los chicos .

Los invito a visitar www.choosemyplate.gov

Lic. Peralta, Magdalena M.
Nutricionista -MP.780
Contacto: nutricion@ict.edu.ar

10 consejos Serie de educación en nutrición

elija MiPlato

10 consejos para crear un buen plato



Elegir alimentos para llevar un estilo de vida saludable es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de ésta lista para *balancear las calorías*, elegir los alimentos que le conviene *comer con mayor frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene *comer con menos frecuencia*.

1 balancee las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías USTED necesita al día. Vaya a www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividades físicas también le ayuda a balancear las calorías.



2 disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. El comer demasiado rápido o mientras se concentra en otras cosas puede resultar en que coma demasiadas calorías. Preste atención a las señales de hambre y de saciedad antes, durante y después de las comidas. Úselas para reconocer cuándo debe comer y cuándo ha comido suficiente.

3 evite las porciones extra grandes

Use platos, platos hondos y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Al salir a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el platillo o llévase parte de la comida a casa.

4 alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Estos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud; entre ellos potasio, calcio, vitamina D y fibra. Haga de ellos la base de sus comidas y bocadillos.



5 haga que la mitad de su plato consista en frutas y vegetales

Al preparar sus comidas, elija vegetales rojos, anaranjados y verduras como tomates, camotes (batatas) y brócoli, así como otros vegetales. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien sívalos como postres.

6 cambie a leche descremada o baja en grasa (1%)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero sin tantas calorías y grasa saturada.



7 consuma la mitad en granos integrales

Para consumir más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por un producto de grano integral, como comer pan de trigo integral en lugar de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca el consumo de alimentos con grasas sólidas, azúcar y sal adicionales. Estos incluyen pasteles (bizcochos), galletitas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasas como costillas, chorizo, tocineta y salchichas. Use estos alimentos como antojitos ocasionales, no alimentos para todos los días.



9 compare el contenido de sodio de los alimentos

Use las etiquetas de Información Nutricional (“Nutrition Facts”) para elegir sopas, panes y comidas congeladas con menos sodio. Elija alimentos enlatados marcados “bajo en sodio,” “sodio reducido,” o “sin sal adicional” (“low in sodium,” “reduced sodium,” or “without added salt”).

10 beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar

Reduzca las calorías al beber agua o bebidas sin azúcar. En las dietas de los estadounidenses, las gaseosas, bebidas de energía y bebidas deportivas representan grandes cantidades adicionales de azúcar y calorías.

GRILLA SEMANAL DE MENÚES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Bife béarnaise</p> 	<p>Macarrones con queso gratinados</p> 	<p>Nuggets de pollo caseras</p> 	<p>Arroz yamaní veggie</p>	<p>Empanada gallega (tarta de atún)</p> 
<p>Ensalada de tomates cherry , lechuga, espinaca y repollo colorado</p>		<p>Ensalada de choclo y zanahoria</p>	<p>Buñuelos esponjosos de coliflor</p>	
<p>Banana</p>	<p>Mandarina sin semilla</p>	<p>Flan</p>	<p>Kiwi</p>	<p>Postre de leche</p>

BIFE BÉARNAISE CON ENSALADA FRESCA

Bife

Elegimos 1 bife por cada comensal o 2 sin son bifés pequeños. Los cocinamos a la plancha y sino en sartén de teflón.

También se puede sellar un lomo en la sartén, y cortarlo en medallones para finalizar la cocción.

La salsa solo tiene el nombre difícil !

Para la ensalada, podemos elegir la lechuga repollada que es bien crocantes, unas hojas de espinaca bien fresca y tomatitos cherry en mitades. Si a los chicos les gusta, también agregar pollo colorado cortado súper finito.

Condimentamos con aceto balsámico, aceite y sal.

Tip Culinario

Hay que tener en cuenta que la cocción de la carne debe ser correcta para que no pierda cualidades. La carne frita incrementa su contenido en grasas y su aporte calórico es mayor. Por eso es recomendable la hecha a la plancha y sin aceite.

Para ello debemos calentar bien la parrilla o plancha y colocarla sin sal. De esta forma la carne se sellará y guardará todos sus jugos. Luego salamos a gusto.

Salsa béarnaise

Limón 1 Unidad

Estragón seco, 1 cda sopera

Manteca, 1 pan chico

Yemas de huevo, 2 Unidades

Sal y Pimienta A gusto



Exprimir el limón. En un bolw mezclar las yemas con sal.

Agregar el estragón, la pimienta. Llevar a a baño María suave sin dejar de mezclar hasta que cambie de color.

Fuera del baño María añada la manteca blanda poco a poco sin dejar de revolver hasta que emulsione.

Incorpore el jugo de limón y continúe batiendo hasta homogeneizar la salsa.



MACARRONES 4 QUESOS GRATINADOS



Vamos a necesitar:

1 paquete de macarrones
200gr de queso cheddar
200g de queso mozzarella
1 huevo
2 cucharadas de manteca
Una cucharada de aceite de oliva
3 o 4 cdas. soperas de pan rallado
Sal, pimienta negra, nuez moscada



Preparación

Hervimos los macarrones para que nos queden al dente, y una vez cocidos los ponemos de nuevo en la olla (sin el agua) con la manteca y el huevo batido. Mezclamos para que la pasta se integre perfectamente con estos dos ingredientes.

Le agregamos el queso mozzarella y el cheddar rallado, y seguimos mezclando. Condimentamos con sal, pimienta y nuez moscada y dejamos que se cocinen durante un par de minutos.

Engrasamos un recipiente con mantequilla y lo rellenamos con la pasta.

En un bol mezclamos el pan rallado con el aceite de oliva y un poco de sal, y esparcimos la mezcla sobre la pasta hasta que quede bien cubierta.

Ponemos el horno a precalentar y horneamos durante 20 minutos a 180 grados hasta que veamos que la superficie queda dorada y crujiente.

¡Qué aproveche!

Tip Nutricional

La pasta es un alimento súper energético, a los chicos les encanta. Aportan una buena parte de los hidratos de carbono que se necesitan a diario. Esta receta, la sugiero para los más delgados, que comen poco y necesitan sumar calorías.

A los que deben cuidarse, vale hacer una entrada de vegetales en sopa crema, ensalada cruda, ensalada cocida, verduras salteadas... y reducir la porción de pasta a un plato a mitad de porción de lo habitual. También sería bueno reemplazar el macarrón por una pasta integral que dará más saciedad.



NUGGETS DE POLLO CASERAS CON ENSALADA



Ingredientes

2 pechugas de pollo
2 cdas de avena extra fina
2 cucharadas de almidón de maíz
1 huevo

Sal y pimienta, a gusto
Pan rallado
2 huevos
Perejil fresco, picado. A gusto
Aceite

Para la ensalada:

1 Zanahoria mediana
1 choclo chico
1 cda de aceite neutro



Preparación

Cortar las pechugas de pollo en cubitos o trozos. Si tiene procesadora, piquen el pollo y agreguen el resto de los ingredientes en el vaso de la máquina, sigan batiendo hasta que quede una pasta.

Sino tiene procesadora o mixer, piquen lo más chiquito que puedan el pollo con cuchilla, agreguen el resto de los ingredientes y amasen .

Una vez lista la pasta, dejar reposar unos 20 minutos en la heladera. Luego dar formas a la mezcla (armar patitas o usar cortantes para masa con formas de estrellita, corazón, etc.)

En un bol batir los 2 huevos y agregarle el perejil, la sal y la pimienta a gusto. Y si hace falta un chorrito de leche.

Colocar pan rallado en una fuente.(si quieren lograr un color mas intenso le pueden agregar una pisca de cúrcuma)

Pasar las patitas por la mezcla del bol y luego por el pan rallado.

Ir colocándolas en una plancha previamente aceitada.

Llevar al horno hasta que estén bien doradas.

Acompañamos con ensalada de choclo y zanahorias ralladas.



ARROZ YAMANÍ VEGGIE CON BUÑUELOS DE COLIFLOR

Para el arroz yamani veggie

Ingredientes:

- 1/ taza de arroz yamani integral
- 2 varas de cebolla de verdeo
- ½ taza de chaucha fina cortada
- 1 rodaja de calabaza rallada
- 2 cdas sopera de aceite de oliva
- 1 cda de mix de semillas



Tostamos el arroz removiendo constantemente.

Una vez dorado agregamos el caldo. Recuerden: cada 1 taza de arroz 3 tazas de agua o caldo.

En otro recipiente saltear en el aceite, la cebolla picada, las chauchas cortadas y la calabaza rallada.

Una vez que el arroz esté al dente, colar y agregarlo a la sartén .
Completar la preparación con las semillas.

Tip Culinario: Los moldes de silicona

Existe una gran variedad de moldes y planchas de silicona para cocinar. Son aptos para microondas y para horno convencional. Admiten altas temperaturas.

Las planchas son antiadherentes, son ideales para cocinar carnes ya que evitan que se quemen las grasas.

Cuando se desea cocinar con poca o la menor cantidad de grasa posible esta es la mejor opción. Les sugiero rociar antes con spray vegetal, en especial si son preparaciones con huevo.

Buñuelos de coliflor

Ingredientes:

- 1 coliflor mediano
- 3 huevos
- ½ taza de queso rallado
- 2 cucharadas soperas de perejil picado fino
- harina leudante para rebozar.
- Aceite de oliva para freír con hondura
- Sal



Preparación:

Separamos los ramitos de coliflor, los lavamos bien y los cocinamos al vapor por 15 a 20 minutos .

Aplastamos la coliflor con un tenedor, condimentamos y agregamos los huevos, luego incorporamos el queso rallado.

Formamos esferitas y las pasamos por la harina. Luego las aplastamos ligeramente.

Los freímos en abundante aceite caliente.

Si no quieren freír, las hornean en la palca aceitada.



EMPANADA GALLEGA



Masa:

1 taza grande de harina leudante
(Pueden optar por usar mitad de harina blanca y mitad de harina integral)
Sal y pimentón
1/2 taza de agua
2 cdas sopera de ceite de oliva

Relleno:

3 latas grandes de Atún al aceite
4 Cebollas medianas
2 Morriones rojos
3 Tomates perita
4 Huevos duros
Aceite de oliva c/n
Orégano seco 1 cda
Sal, pimienta, perejil

PARA LA MASA: Poner la harina en un bol, agregar un chorro de aceite de oliva, agregar una buena cucharada de pimentón y sal. Amasar incorporando agua a temperatura ambiente. Dejar descansar hasta que leve.

PARA EL RELLENO: Saltear la cebolla, retirar y poner en un bol. Agregar el morrón asado al horno cortado (se puede adquirir el morrón en lata ya cocido), el tomate perita triturado y el atún, mezclar. Agregar el orégano y el huevo duro picado y el perejil. Revolver.

Cortar un poco menos de la mitad de la masa para cubrir el fondo y los laterales de un molde apenas aceitado y enharinada. Volcar el relleno y taparlo con la masa restante. Hacer el repulgue y llevar al horno. Pinchar con tenedor para que respire. Llevar al horno bien fuerte hasta que la masa esté crocante.

Tip Nutricional

El huevo es un alimento con amplio aporte en variedad de minerales y vitaminas. Las que más aporta son las vitaminas del complejo B.

En líneas generales podemos decir que las vitaminas del complejo B ayudan al proceso que hace que nuestro cuerpo obtenga la energía de las comida que consumimos. También ayudan a formar glóbulos rojos.

El huevo carece de hidratos de carbono y aporta un balance similar de proteínas y grasas.

