



Nutrición ICT: 5 al día



- Como cada semana, les traigo nuevas propuestas sabrosas y saludables para que preparen las viandas de los chicos.
- Esta semana les propongo que empiecen a trabajar en casa el lema: "5 AL DIA".
- La idea es incorporar 5 porciones al día entre frutas y verduras.
- Sabemos que estos alimentos son la fuente natural con mayor variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos.
- Estos micronutrientes son sustancias que no aportan energía y que resultan vitales para el funcionamiento de nuestro organismo.

¿Cómo lograrlo?

- **Elegí una guarnición de verduras en almuerzo y cena** en cualquier tipo de preparación, sopas, ensaladas crudas y cocidas, purés, en tortilla, rellenos ...opciones hay infinitas.
- **Consumí 3 frutas al día**, frescas, en compotas, en licuado, con gelatina, en ensaladas.

Lic. Peralta, Magdalena M.
Nutricionista – MP 487

- 5 al día Argentina desarrolla la versión local de un programa internacional destinado a promover una dieta razonada que incluya 5 porciones diarias de frutas u hortalizas. Una ingesta diaria rica en vegetales, constituye uno de los pilares de una buena salud. Esta propuesta, que ya fue implementada con éxito en 40 países, cuenta con el apoyo de importantes organizaciones internacionales relacionadas con la salud y la nutrición, como la FAO y la OMS.

Los invito a visitar: www.5aldia.com.ar

LOS VEGETALES







PROPIEDADES POR COLOR

VERDE
Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.


NARANJA
Ricos en vitamina C y betacaroteno ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.

ROJO
Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.

VIOLETA
Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.

BLANCO
Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

GRILLA SEMANAL DE MENUES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cintas verdes con pesto de zanahorias	Pechuguitas con salsa crema	Croquetitas de lentejas (parecen hamburguesas!)	Carne al horno	Quiche de verduras y mozzarella
	Budín de brócoli y calabaza	 Puré de papas	Ensalada de chaucha, arvejas, zanahorias, choclo	
Manzana roja	Barquitos de naranjas	Gelatina	Postre de leche	Banana

Cintas verdes con pesto de zanahorias

Necesitaremos:

-Cintas frescas o secas de espinacas

Para el pesto:

- 1 zanahoria pequeña
- un puñado de nueces
- 1 cda sopera de aceite de oliva
- 2 tomates secos
- sal a gusto
- un chorrito de jugo de limón
- 3 hojas frescas de albahaca



Para las salsa:

Poner en remojo con agua hirviendo los tomates secos.

Hervir la zanahoria, una vez listas procesar con mixer o pisar bien con pisa papas.

Luego agregar un puñado de nueces picadas, sal a gusto, el aceite de oliva, unas gotitas de jugo de limón, un chorrito de caldo, los tomates secos y las hojas de albahaca.

Lo trituramos todo hasta que quede una pasta bien fina.

Si les parece que queda muy firme pueden agregarle caldo del hervor de las zanahorias para que sea mas liviana.

No puede faltar para los niños el queso rallado!

Tip Nutricional

Entre los componentes nutritivos y funcionales del tomate fresco y sus derivados se encuentran, carotenoides (en particular, licopeno, que le da el color rojo), vitamina C, vitamina E, ácido fólico, flavonoides, potasio, fibras.

Los efectos beneficiosos para la salud se atribuyen, en parte, a la presencia de compuestos antioxidantes los cuales detoxifican al organismo de los llamados radicales libres, previniendo el daño que estos producen a las células.



NUECES Ayudan a prevenir enfermedades cardíacas disminuyendo el colesterol. Esto se debe a sus grasas insaturadas, especialmente el ácido linoleico.

Pechuguitas con salsa crema * budín de brócoli y calabaza



Para el budín vamos a utilizar:

- 1 taza de brócoli cocido (podes utilizar el congelado)
- 1 taza de puré de calabaza
- 4 huevos
- ¾ taza de queso de rallar
- Salsa blanca (2 tazas de leche, 1 cucharada de manteca, 2 cdas sopera de fécula de maíz (maicena))
- Sal y pimienta
- Nuez moscada



Salsa para las pechuguitas grilladas: Licuar todos los ingredientes y cubrir las pechugas, finalizar cocción en la sartén del grillado.

- ½ pote de queso crema (tipo Philadelphia)
- 3 cdas. de crema de leche
- 1 tzas. de caldo de pollo
- 1 cda. de caldo en polvo de pollo
- Sal y pimienta al gusto

OPCIONAL: 1/2 tza. de **cilantro** picado fresco o 1 cda del deshidratado.

Preparación:

Para la salsa blanca, calentar en una cacerola la leche con la manteca

Una vez caliente, agregar la fécula de maíz disuelta en agua. Con una cuchara de madera revolver cuidadosamente hasta que espese.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada

En un bol colocar el puré de brócoli con 2 huevos y agregar la mitad de la salsa blanca, mezclando bien. Condimentar

Colocar esta preparación dentro de un molde de budín inglés, enmantecado y enharinado.

Emparejar la superficie con una espátula y reservar

En otro bol colocar el puré de calabaza, los otros 2 huevos, el queso de rallar y el resto de la salsa blanca. Mezclar bien y condimentar

Volcar sobre la mezcla de brócoli en el molde de budín y emparejar la superficie y al horno medio bajo.

Tip Culinario

Cocinar los vegetales al vapor es el mejor modo de conservar sus sabores y mejor aún sus nutrientes.

Los vegetales mantienen sus colores mas vivos y su textura más crujiente lo que los hace más apetecibles.

Es un método de cocción que no utiliza grasas por lo que es bien recomendado para quienes deben cuidar su salud. También al resaltar sus sabores requieren menor agregado de sal.



Croquetas de lentejas con puré mixto



Las legumbres son alimentos súper nutritivos y deberíamos incluirlos más a menudo en la dieta de nuestro pequeños.

Esta es una receta muy bien aceptada por los más chicos, a probarla!

Para la croqueta, vamos a necesitar entonces:

- 1 taza de lentejas cocidas (pueden utilizar las enlatadas)
- 3 cdas sopera de harina leudante
- 1 cebolla chica picada
- 1 huevo
- 1 cdita de ajo en escamas o deshidratado
- Sal y perejil
- 2 cdas de aceite



Preparación:

Pisamos o mixeamos las lentejas hasta que quede una textura homogénea, agregamos el resto de los ingredientes y formamos una pasta.

Podemos cocinarlas en horno en placa aceitada, o bien freírlas en sartén de teflón de lado y lado.

Acompañar con puré de papas.



Tipo Nutricional: Mitos sobre las frituras

- Los niños necesitan mucha energía y las frituras hechas correctamente pueden ser un buen recurso energético para los pequeños que no comen suficiente comida, o rechazan ciertos alimentos que fritos son muy bien aceptados.
- Una fritura puede formar parte de una alimentación saludable si se utiliza un aceite de excelente calidad (de primera prensada, que no sea mezcla y que no haya sido usado antes), y si se prepara correctamente.
- Los aceites de oliva, canola y girasol alto oleico, son los que mejor resisten las altas temperaturas.
- Los mejores recipientes son los de teflón o de acero inoxidable con profundidad adecuada (como las ollas), de forma que el alimento quede totalmente sumergido.
- Recuerden que los alimentos a freír no deben estar fríos de la heladera y que se deben freír pequeña porciones para que la temperatura del aceite se mantenga caliente.
- En abundante aceite caliente el alimento se sella por fuera y la absorción de aceite hacia el interior es mínima.

Carne al horno con ensalada



La colita de cuadril es un corte tierno y magro, bien conveniente sobre todo para los más chicos.

La carne horneada es fácil de prepara y este corte es práctico y rendidor porque no tiene hueso, ni grasa.

Les sugiero envolverla en papel de aluminio con sal, orégano, y ají molido (no el picante!). Cocinarla a fuego medio y cuando este bien cocida abrir el papel para que se dore. Así, conserva mejor los jugos de cocción, queda más sabrosa y no se seca.

Para la ensalada unas chauchas cocidas, arvejas, zanahorias cocidas y choclo. (opcional: bolsas de jardinera congelada)



Tip Nutricional

- Las carnes son **fuentes de hierro y proteínas de alto valor** biológico que nuestros hijos necesitan para crecer y desarrollarse.
- Las legumbres también son una gran fuente de hierro vegetal.

El hierro

El cuerpo humano necesita hierro para producir las proteínas hemoglobina y mioglobina que transportan el oxígeno. La hemoglobina se encuentra en los glóbulos rojos y la mioglobina en los músculos.

El hierro también es parte de muchas proteínas en el cuerpo.

- El cuerpo humano almacena algo de hierro para reemplazar el que se pierde. Sin embargo, los niveles bajos de este elemento durante un período de tiempo prolongado pueden llevar a que se presente anemia ferropénica. Los síntomas abarcan falta de energía, dificultad para respirar, dolor de cabeza, irritabilidad, vértigo o pérdida de peso.

- Fuente: MelinePlus [Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU.](#)

Quiche de verduras y mozzarella



Ingredientes

- 1 Tapa para tarta con semillas o integral
- 5 Zapallitos chicos
- 2 rodajas de calabaza
- 1 Cebolla chica , 3 cebollitas de verdeo
- ½ Morrón rojo
- 3 Cdas. de aceite
- 3 Huevos
- ½ Taza de crema de leche
- queso muzzrella o fresco a gusto
- Sal, nuez moscada y pimienta
- Semillas de girasol peladas (tostadas en la sartén)



Preparación

Si los chicos no son muy afectos a las verduras, les recomiendo picar las cebollas bien chiquitas con el morrón, y rallar con el rallador de mano o con procesadora los zapallitos y la calabaza.

Primero salteamos las cebollas y el morrón, después le agregamos los vegetales rallados. Condimentamos.

Cuando están cocidos agregamos el huevo, que se cocine un poco y luego la crema. Reservamos.

En placa para horno con spray vegetal disponemos la tapa de tarta la rellenamos y le agregamos el queso en dados. Finaliza con las semillas de girasol tostadas.



Tip Nutricional

Si bien es cierto que el huevo contiene colesterol, los valores que las personas sanas tienen en sangre no son consecuencia directa del consumo de un alimento. Múltiples estudios demostraron que el colesterol que se ingiere con los alimentos no influye en el colesterol sanguíneo ni en las enfermedades cardiovasculares.

El huevo aporta fosfolípidos y grasas insaturadas en su composición, junto a algunas vitaminas y antioxidantes que favorecen la prevención de la arterioesclerosis. Según las más recientes recomendaciones, el consumo de hasta un huevo por día no supone factor de riesgo alguno en personas sanas con una dieta variada y un estilo de vida saludable.

