



Cocina  
Uruguay



**Programa  
de Educación  
Alimentaria**

## Programa de Educación Alimentaria

# Programa de Educación Alimentaria



Cocina  
Uruguay

**Autoridades**

**Intendente de Montevideo**

Dr. en Economía Mario Bergara

**Directora del Departamento de Desarrollo Social**

Graciela Villar

**Directora de la División Políticas Sociales**

Karem Farías

**Directora de la Secretaría de Educación para la Ciudadanía**

Rosa Quintana

**Programa Cocina Uruguay:**

*Elaboración y compaginación:* Msc. Verónica Olaizola.

*Participaron:* Lic. Viviana Santín, Lic. Carolina Leiva,

Lic. Patricia Arias, Cnra. Virginia Fernández, Cnra. Daiana

González, Cnra. Alexandra Cabrera, Lic. Lorena Ligerini,

Ángela Radulovich, Lucía Baccaro.

**Fotografía:**

Valentín Río y Artigas Pessio Vignolo

(División Información y Comunicación)

**Diseño:**

División Información y Comunicación

## Prólogo

Uruguay ha firmado y ratificado la Declaración Universal de Derechos Humanos comprometiéndose ante la comunidad internacional a la difusión, promoción y garantía de los derechos inherentes a todas las personas.

La Intendencia de Montevideo contribuye al cumplimiento y al goce de estos derechos, generando políticas hacia la ciudad, no sólo con obras sino con educación ciudadana.

El gobierno departamental de Montevideo reconoce como un derecho fundamental la alimentación, por lo que mediante la educación alimentaria difunde el derecho a un nivel de vida adecuado que asegure a las familias la salud, el bienestar y en especial la alimentación (según indica el Art. 22 de la Declaración Universal de Derechos Humanos).

Las cifras que se indican en la Introducción en este manual de educación alimentaria son datos oficiales del Ministerio de Salud Pública del año 2016, publicados en la Guía Alimentaria para la población uruguaya.

Estas cifras nos comprometen a seguir educando desde el gobierno municipal para concientizar a la ciudadanía sobre la importancia del cambio de sus

hábitos alimentarios, trabajando en conjunto a nivel nacional y departamental.

El Programa Cocina Uruguay ha llegado a más de 20 mil personas en sus quince años recorriendo Montevideo para educar sobre alimentación adecuada y preparación de alimentos nutritivos y de bajo costo.

Cocina Uruguay no es un programa de cocina, en sus cursos aporta elementos teóricos y prácticos para que la ciudadanía cree desayunos, meriendas y platos principales equilibrados nutricionalmente.

Un objetivo esencial es que la población evite los alimentos ultraprocesados, se eduque en el consumo de sal y azúcar, y erradique la comida chatarra, así como mejorar la economía familiar.

Muchas de las recetas que se presentan en esta guía alimentaria fueron brindadas por participantes de los cursos. Esperamos que la información de este manual fomente la creatividad y la conciencia en el uso de los alimentos y en la preparación de los platos.

Los derechos se ejercen también desde la participación activa de la ciudadanía, por lo que el gobierno departamental la promueve, trabajando con la gente y no para la gente.

**Psc. Soc. Rosa Quintana**  
**Coordinadora de la Secretaría**  
**de Educación para la Ciudadanía**

## 6 ÍNDICE GENERAL

PRÓLOGO.....	5	Elegí aceite para tus preparaciones.....	17	<b>DESAYUNO Y/O MERIENDA</b> .....	29
INTRODUCCIÓN .....	7	Incluí pescado al menos una vez a la semana.....	18	Tortas, panes y galletitas.....	30
EDUCACIÓN PARA ALIMENTARSE MEJOR.....	8	Disminuí el consumo de sal y azúcar.....	18	Bebidas y mermeladas.....	58
<b>1) GUÍA ALIMENTARIA MSP</b> .....	9	<b>2) MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS</b> .....	19	<b>PLATO PRINCIPAL Y ACOMPAÑAMIENTOS</b> .....	66
<b>11 CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COMPARTIDA Y PLACENTERA. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (MSP)</b> .....	10	<b>3) ALIMENTACIÓN EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA</b> .....	20	Salsa, patés y pestos.....	67
Tomate tiempo y disfrutá la comida!.....	11	<b>4) ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO</b> .....	22	Fainá, pizzas y tartas.....	80
Cociné tus propios alimentos y disminuí los alimentos ultraprocesados.....	11	<b>CRITERIOS CLASIFICACIÓN</b> .....	25	Ricas en vegetales.....	94
Comenzá el día con un buen desayuno y no saltees las comidas.....	12	<b>ÍNDICE DE LAS RECETAS</b> .....	26	Ricas en cereales.....	106
Realizá al menos dos horas de actividad física por semana.....	12			Ideas con leguminosas.....	116
Tené una mirada crítica sobre la información que recibís.....	13			Ideas con carne.....	123
Preferí siempre agua a otras bebidas.....	14			Sopas.....	129
Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas.....	14			<b>IDEAS DULCES</b> .....	135
				Crema y flanes.....	136
				Helados.....	144
				Otras preparaciones dulces.....	150
				<b>PESOS Y MEDIDAS</b> .....	157
				<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	160

## Introducción

La alimentación y la nutrición son derechos humanos fundamentales para lograr bienestar social y buen estado de salud.

En Uruguay, las enfermedades crónicas relacionadas con alimentación inadecuada constituyen el principal problema de salud pública. Más del 60% de la población tiene riesgo de sufrir graves consecuencias debido a exceso de peso, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

De acuerdo a las últimas cifras nacionales, cada diez personas adultas de entre 25 y 64 años, cuatro presentan sobrepeso, y tres obesidad. Cuatro de cada diez jóvenes de entre 15 y 24 años tienen sobrepeso u obesidad, observándose una estrecha asociación con el aumento de hipertensión en edades muy tempranas. Según la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud, 12,6% de los menores de seis años presentan exceso de peso.

Una de las principales causas de estas cifras es que tanto en Uruguay como en el resto del mundo la comida casera y los alimentos tradicionales están

siendo desplazados por alimentos ultraprocesados. De acuerdo con datos de la OPS/OMS, en 2013 la venta de bebidas azucaradas se triplicó respecto de 1999: 96 litros por persona por año; 150 kilos de productos ultraprocesados por persona por año.

El estilo de vida, como los patrones de conducta alimentaria y de actividad física están en pleno proceso de transformación. La población uruguaya, así como la de la región, está cada vez más inactiva y sedentaria; siete de cada diez adolescentes son inactivos: pasan más de tres horas al día sentados.

Esta situación epidemiológica representa una amenaza para muchas de las conquistas logradas en el país.

Este manual refuerza y resume los contenidos del curso de alimentación saludable que brinda el Programa Cocina Uruguay. Su objetivo es orientar a la ciudadanía sobre cómo alimentarse saludablemente, qué alimentos seleccionar, cómo prepararlos, conservarlos y consumirlos.

Brasil inició un programa semejante en el año 2005 que se adaptó a las características de Uruguay y en 2007 comenzó a implementarse.

Después de 15 años de expansión y crecimiento, se han formado más de 20 mil personas, con mayor participación de mujeres (83%), aunque con alto porcentaje de varones (17%).

Desde el año 2016 el programa cuenta con una segunda aula pedagógica equipada con una cocina, lo cual permite duplicar actividades, talleres y cursos.

Cocina Uruguay tiene como objetivo la educación alimentaria nutricional para modificar y mejorar hábitos y conductas alimentarias. Brinda a la ciudadanía herramientas para que elija alimentos saludables que mejoren su calidad de vida.

## Educación para alimentarse mejor

Es necesario contar con estrategias que ayuden a elegir alimentos saludables para garantizar una alimentación adecuada, para ello una de las mejores opciones es la educación, mediante la que se logra informar y concientizar.

Alimentarse saludablemente es mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo, prevenir y tratar enfermedades. Los alimentos dan placer, permiten relacionarse con familiares, amigos y en el ámbito laboral, pero además brindan todos los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales) y antioxidantes que el cuerpo necesita para mantenerse sano.

Es fundamental una alimentación variada, pues ningún alimento contiene todos los nutrientes necesarios para cubrir los requerimientos del cuerpo.

Desde 2016 Uruguay cuenta con las nuevas Guías Alimentarias para su población, con mensajes prácticos e imágenes que orientan sobre el consumo de alimentos de forma saludable.

Estas guías enfatizan la importancia y necesidad de regresar a la comida casera, de cocinar con

alimentos naturales y mínimamente procesados, limitando el consumo de productos ultraprocesados.

La alimentación es un elemento clave del patrimonio cultural y de la identidad de cada grupo social, pues los seres humanos transformamos los alimentos crudos en preparaciones cocidas, de acuerdo con hábitos y culturas propias.

La cocina y la alimentación no deben tener limitaciones de género, debe ser una experiencia compartida y placentera, en la que participen quienes integran el hogar.

*Es fundamental revalorizar la comida casera y saludable como parte de nuestra cultura.*

# 1) Guía alimentaria MSP



## 10 11 claves para una alimentación saludable, compartida y placentera, Ministerio de Salud Pública (MSP)

Las Guías Alimentarias son una herramienta para educar en alimentación. Las mismas cuentan con 11 mensajes sobre nuestro estilo de vida y la forma en que comemos, que nos orientan a vivir de un modo más saludable y placentero y cómo elegir y preparar los alimentos y bebidas que consumimos para alcanzar un mejor estado de salud.



### EN TU DÍA A DÍA

- Es importante disfrutar la comida, comiendo despacio y, cuando sea posible, en compañía.
- La alimentación debe basarse en alimentos naturales, evitando los ultraprocesados.
- El día debe iniciarse con un buen desayuno y no hay que saltarse comidas.
- Cocinar lo propios alimentos es una actividad que hace bien: se trata descubrir el gusto por la cocina y puede ser una actividad compartida.
- Es necesario mirar en forma crítica la información y los mensajes publicitarios sobre alimentación.
- Por semana es conveniente realizar al menos dos horas y media de actividad física, al tiempo que se disminuye el tiempo que se permanece sentado/a.



### EN TU MESA

- Siempre es mejor beber agua, por lo que se debe limitar el consumo de refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas.
- En todas las comidas es conveniente incorporar verduras y frutas, esto ayuda a sentirse bien y mantener el peso adecuado.
- Es preferible usar aceite en lugar de otras grasas, asimismo hay que evitar la compra de productos con excesiva grasa, especialmente si contienen grasa trans.
- Al menos una vez a la semana se debe incluir pescado en el menú; el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos, tiene que restringirse al mínimo.
- La sal y el azúcar en pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor de las preparaciones.

## ¡Tómate tiempo y disfrutá la comida!

*Comé despacio y, cuando puedas, hazelo en compañía.*

Es importante qué se come pero también de qué manera se come. El alimento elegido y la cantidad está influenciado por el tiempo, el lugar y con quién se come.

En general, cuando se come sin compañía, frente a una computadora o televisor, no se tiene conciencia de lo que se ingiere, se come más rápido, en mayor cantidad y se “picotea” comida rápida (snacks, bebidas azucaradas), lo cual aumenta la probabilidad de sobrepeso y obesidad.

Por esto, lo ideal es comer solo o en compañía, pero con tranquilidad y despacio, saboreando cada bocado, masticando mayor cantidad de veces, disfrutando la comida.

## Cociná tus propios alimentos y disminuí los alimentos ultraprocesados

### Para tu mesa elegí lo natural

Debido al estilo de vida y el ritmo de vida acelerado en muchas ocasiones se consumen alimentos ultraprocesados.

Estos se caracterizan por estar listos para comer y beber, son sustancias refinadas, con más azúcar, grasas saturadas y sodio, contienen menos fibra, minerales y vitaminas, y tienen mayor densidad energética. Suelen ser prácticos, están presentes en todos lados, son muy publicitados, muy sabrosos y crean hábito. También son muy perjudiciales para la salud, se asocian fuertemente a enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Incluyen una amplia gama de snacks, cereales de desayuno endulzados, galletas, panes de molde, chocolates, helados, bebidas azucaradas, enlatados, sopas instantáneas, compotas, comida rápida y platos listos.

Sin embargo, la comida elaborada en casa se asocia fuertemente con una vida más saludable, porque se eligen los ingredientes, cómo cocinarlos y qué cantidad de sal y azúcar usar.

NATURAL	PROCESADO	ULTRAPROCESADO
 Carne de vaca	 Fiambre	 Pancho
 Tomate	 Salsa de tomate	 Ketchup
 Harina de trigo	 Pan flauta	 Alfajor
 Leche	 Queso	 Yogur

Por ello es fundamental volver a la comida casera, a las recetas de familia, disfrutando el momento de elaborarla de ser posible en forma compartida para que la tarea sea más fácil y gratificante.

En el trabajo se suele comer en lugares expendedores de comida. Lo ideal es preparar una vianda que puede ser con lo que se preparó para la cena; en caso de salir a comer, optar por lugares que vendan comida saludable, tipo casera, y no comida rápida.

## Comenzá el día con un buen desayuno y no saltees las comidas

### ¡El desayuno es la principal comida del día!

El desayuno brinda energía y nutrientes para comenzar el día luego de permanecer varias horas sin ingerir alimentos. Cuando no se desayuna, se presenta decaimiento, falta de concentración, bajo rendimiento y mal humor.

Un desayuno completo está compuesto por un lácteo, pan y fruta.

Los lácteos (leche entera o descremada, yogures, quesos o preparaciones elaboradas con estos) aportan calcio, vitamina A y D.

Los panes y otros cereales (tortas y galletitas caseras) brindan la energía necesaria para iniciar el día.

Las frutas enteras, en ensaladas, combinadas con tortas o panes, aportan vitaminas, minerales y fibra. Lo más recomendable es optar siempre por frutas enteras. En caso de elegir consumir jugos, procurar que sean caseros, no procesados.



## Realizá al menos dos horas y media de actividad física por semana

### Permanecé menos tiempo sentado/a

Para lograr un estilo de vida saludable, es fundamental además de comer sano, moverse. Realizar actividad física tiene diferentes beneficios para la salud, a nivel físico y psicológico: mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima, reduce el estrés, ansiedad y depresión, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y es fundamental para mejorar el estado físico en general.

Debe ser un momento de placer y disfrute, por eso es fundamental elegir una actividad que resulte agradable; realizarla en compañía ayuda a mantener la actividad.

Lo ideal es ir de menos a más, aumentando progresivamente la duración e intensidad, realizando ejercicios por períodos de diez minutos hasta lograr treinta minutos diarios.

Se considera actividad física realizar tareas en la casa, subir escaleras, caminar, bailar, correr, realizar gimnasia o cualquier deporte.

## Pequeños cambios para alcanzar grandes logros



## Tené una mirada crítica sobre la información que recibís

### No existen alimentos mágicos

Sólo realizando una adecuada combinación de alimentos se puede lograr una alimentación saludable.

Hay que tener cautela y ojo crítico con los falsos mensajes de “pérdida rápida de peso”, “sin dietas ni ejercicio”, “sin riesgos para la salud”, “solución para la diabetes”, “para combatir el cáncer”.

Los refrescos y jugos artificiales, alfajores y golosinas, *snacks*, galletitas, cereales de desayuno, hamburguesas y otras comidas rápidas son publicitados y etiquetados de manera muy atractiva, provocando necesidad de consumo, principalmente en niños/as y adolescentes. Utilizan imágenes de superhéroes, dibujos animados conocidos o futbolistas, regalan juguetes o golosinas. Pero muchos de estos mensajes o “soluciones rápidas” no son reales. La función de la publicidad es aumentar la venta de los productos y no informar o educar a los/as consumidores. Induce a creer que los productos son de mejor calidad, necesarios para hacer deportes y que nos hacen más felices.

Por todo esto es importante ser crítico al seleccionar un alimento y prestar atención a sus rótulos y etiquetas.

### Rotulado de alimentos

Desde 2006, está vigente en los países que conforman el Mercosur un reglamento que declara

obligatorio el rotulado nutricional (Rotulado Decreto N.º 117-006) por porción de alimentos. En él se establece, entre otras cosas, cuáles son los datos y cómo deben estar presentes dentro en la información nutricional.

### Rotulado frontal

A partir del 1 de marzo de 2020, los alimentos envasados en ausencia del cliente y que sus

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL PORCIÓN 30G (6 GALLETAS)

	Cantidad por porción	%VD(*)
Valor energético	121 kca = 508 kJ	6
Carbohidratos	19g	6
Proteínas	3,2g	4
Grasas totales	3,8g	7
Grasas saturadas	0,3g	1
Grasas trans	0,4g	---
Fibra Alimentaria	1,6g	6
Sodio	228mg	10

(\*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

ingredientes superen el contenido de sodio, azúcar o grasas según lo establecido por el MSP y de acuerdo al decreto N.º 272/018, deberán tener un rotulado frontal que consistirá en símbolos octogonales negros y blancos que contendrán en su interior la expresión “EXCESO DE GRASA, GRASAS SATURADAS, SODIO, AZÚCARES”.



## Preferí siempre agua a otras bebidas

### **Limitá el consumo de refrescos, jugos artificiales, aguas saborizadas industrializadas y alcohol**

Consumir agua ayuda a mejorar el rendimiento físico y mental, a disminuir la temperatura corporal (a través del sudor), a eliminar los desechos tóxicos del cuerpo (a través de la orina), a transportar los nutrientes en nuestro cuerpo (a través de la sangre). Está presente en todo nuestro organismo en un alto porcentaje (entre 70 y 75% de nuestro cuerpo es agua).

Los refrescos, jugos artificiales e industrializados y aguas saborizadas contienen azúcar y jarabe de maíz alto en fructosa (edulcorante utilizado para endulzar). Ambos aportan muchas calorías que se asocian con el sobrepeso, con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico. También se asocian con mayor riesgo de caries y reducción de la resistencia ósea.

Un refresco de 600 ml tiene 60 gramos o 12 cucharaditas de azúcar, cantidad máxima diaria recomendada.

El consumo excesivo de alcohol produce daño en muchos órganos, es factor de riesgo de hipertensión arterial y se asocia a varios tipos de cáncer.

*Es importante no esperar a tener sed para tomar agua.*

## Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas

### **Te ayudará a sentirte bien y a mantener un peso adecuado**

Una forma segura de promover la salud es consumir diariamente verduras y frutas, ya que contienen múltiples nutrientes esenciales y sustancias beneficiosas para el buen funcionamiento del organismo. Tienen fibra, vitaminas, minerales y sustancias bioactivas. Como el contenido de estos varía según cada fruta y verdura, lo ideal es variar su consumo optando diariamente por frutas y verduras de distintos colores.

Debido a su composición, tienen un valor protector para la salud, disminuyen la absorción de grasa, mejoran la hipertensión, ayudan al control de la glicemia, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Al consumir frutas y verduras, se debe tener en cuenta diferentes aspectos en relación con la higiene que requieren y su forma de preparación.

## Higiene de frutas y verduras (Fundamentalmente de consumo crudo):

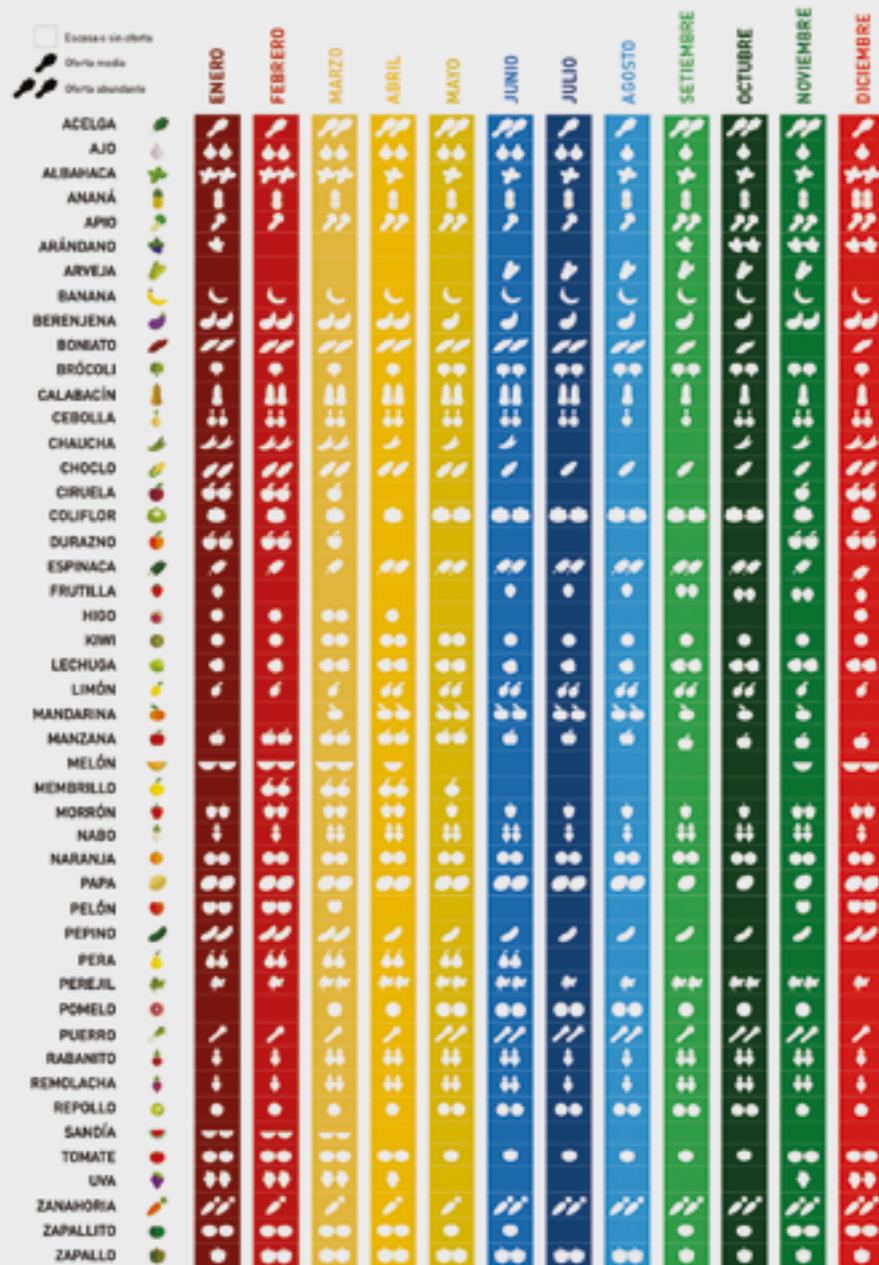
- 1) Lavarlas por arrastre bajo el chorro de agua corriente. Las verduras de hoja (lechuga, repollo, berro, espinaca, etc.) deben separarse hoja por hoja, para revisarlas y eliminar partes marchitas y posibles insectos.
- 2) Sumergir en agua con hipoclorito de sodio diluido durante 15 minutos (1 cucharada de hipoclorito en 5 litros de agua).
- 3) Enjuagar con abundante agua potable.

## ¿Cómo perder menos cantidad de nutrientes?

- No cocinar por tiempo prolongado y agregar la menor cantidad posible de agua.
- Cocinar el alimento con cáscara con la menor cantidad posible de cortes.
- Es mejor optar por la cocción al vapor o en el microondas.
- Congelar adecuadamente las frutas y verduras es una forma de conservarlas sin que pierdan su valor nutricional (ver congelado y descongelado de alimentos).

Actualmente resulta difícil diferenciar cuáles son las frutas y verduras de estación, debido a las importaciones y los cambios en los cultivos de invernadero.

Este calendario permite conocer la zafra de frutas y verduras, lo cual posibilita adquirirlas a menor costo, mejor calidad y mejor sabor.



COMER FRUTAS Y VERDURAS, SIEMPRE ESTÁ DE MODA.

1) 2) 3) Hipoclorito diluido = 1 parte de hipoclorito concentrado en 9 partes de agua. Las marcas comerciales ya vienen diluidas.



Las lentejas, garbanzos, habas y arvejas también forman parte del grupo de frutas y verduras. Tienen también mucha fibra, ácido fólico (vitamina B9), hierro, magnesio, zinc y fitoestrógenos. Para aumentar la absorción del hierro que contienen, deben consumirse con alimentos ricos en vitamina C (cítricos, tomate, frutilla, etc.).

Por todos los beneficios que tienen las frutas y verduras, lo ideal es consumir medio plato de verduras en el almuerzo y cena e incluir al menos tres frutas por día.

Incluir las frutas en ensaladas o consumirlas asadas. Es buena práctica llevar una fruta en la cartera o mochila para cuando se siente hambre.

También pueden incluirse frutas secas (pasas de uva, de ciruela, de arándanos u orejones), que son fáciles de transportar y conservar.

Para consumir más vegetales, conviene guardarlos ya lavados en la heladera; también tener en la heladera zanahoria rallada y repollo cortado, listos para hacer ensaladas o agregar en sándwiches.

Cocinar lentejas, porotos, arvejas y garbanzos en mayor cantidad de la que se usará, para congelarlos en porciones pequeñas.

Picar cebolla, Morrón y ajo, congelarlos en pequeñas porciones, para que estén listos para preparar guisos, tucos, etcétera. Congelar acelga y brócoli cocidos al vapor, para hacer tartas u otras preparaciones.

### **La canasta inteligente, “comer más frutas y hortalizas es la consigna” (mercado modelo)**

Uruguay posee una amplia y variada oferta de frutas y hortalizas, compuesta por más de sesenta especies y más de 120 tipos comerciales, producida en su mayoría a nivel nacional.

Tiene un potencial de producción muy superior al actual, cuyo techo lo pone la propia demanda establecida fundamentalmente por el consumo interno.

Aumentar el consumo de frutas y hortalizas a nivel nacional y alcanzar las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es necesario por múltiples razones. Tienen beneficios importantísimos y comprobados para la salud, suman una reducción de la inversión social en salud, traducida en varios millones de pesos al año.

Por otro lado, el canal comercial frutihortícola genera trabajo y valor agregado para el país. Este es de gran relevancia y, en particular en su fase producción primaria, constituye una de las opciones más generosas en la generación de trabajo, distribución de riquezas y mantenimiento del entramado social rural.

En 2017 se logró concretar la campaña “Mejor de estación”, impulsada por la Dirección General de la Granja (Digegra) del Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca y el principal mercado mayorista de frutas y hortalizas del país, la Comisión Administradora del Mercado Modelo.

Basándose en estudios realizados con consumidores, se diseñaron mensajes dirigidos a modificar algunas percepciones erróneas de la población respecto al consumo y la oferta de frutas y hortalizas: que se consume suficiente, que son caras, difíciles de preparar, entre otras.

Se desarrolla el concepto de que las frutas y hortalizas tienen un comportamiento estacional, no todo está presente durante todo el año, y lo mejor es consumir los productos cuando son más abundantes, porque son de mejor calidad y se venden a un precio más conveniente.

Para lograrlo, se desarrolló la Canasta Inteligente que es un listado de productos que se seleccionan por razones de buena calidad y abundancia en la oferta, buen aporte nutricional y precios accesibles. Este listado se actualiza cada quince días para contemplar los cambios de estacionalidad de los productos.

Una característica de la Canasta Inteligente es que se ha generado una estrategia de difusión que apunta tanto a los consumidores, para ayudarlos en la decisión de compra, como a los comerciantes minoristas. Ambos deben estar al tanto de los productos que la conforman para asegurar una buena comunicación entre los eslabones de la cadena y, sobre todo, favorecer el éxito de esta herramienta de comunicación.

A nivel de comerciantes minoristas se han establecido contactos con las asociaciones que los agrupan (feriantes, supermercados, almacenes, puestos

y autoservicios), buscando “complicidad” para que los productos que integran la Canasta Inteligente lleguen en forma accesible a los hogares uruguayos.

La Canasta Inteligente es un producto conceptual. No se trata de un cesto que contiene frutas y verduras de estación seleccionadas y a precios menores: es un listado de productos que pueden encontrarse a precios accesibles en la mayor parte de los comercios de frutas y hortalizas del país.

Existe una página en redes sociales llamada Mejor de Estación que sirve para recibir retroalimentación permanente. Se publica toda la información relacionada con las frutas y hortalizas que se incluyen en la Canasta Inteligente, especialmente recomendaciones de elección en el punto de venta a la hora de la compra, consejos para la conservación, para la elaboración de preparaciones y recetas sencillas.



## Elegí aceite para tus preparaciones

### Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas, especialmente los que contengan grasas trans

Los aceites y grasas presentes en los alimentos están formados por lípidos, los cuales son muy importantes para el organismo. Se debe tener en cuenta que hay diferencia en su composición y en sus efectos; hay lípidos “buenos” y “malos”, por lo que es importante consumirlos controlando cantidad y calidad.

Al usar aceites crudos en ensaladas, guisos, tucos y cualquier otra preparación, se incorporan nutrientes. Contienen antioxidantes, que protegen de aterosclerosis, ácidos grasos insaturados, que protegen la salud. El aceite de soja y el de canola contienen a su vez omega 3, presente fundamentalmente en los pescados, que previene enfermedades cardiovasculares y degenerativas.

Los frutos secos y semillas también contienen antioxidantes, lípidos de buena calidad, fibra, minerales y vitaminas. Las nueces, chía y el lino tienen omega 3.

Pero no todas las grasas son de buena calidad, las hay también “malas” que perjudican el organismo.

Este es el caso de las grasas saturadas que aumentan el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Están presentes en los alimentos de origen animal, fundamentalmente en fiambres, embutidos, hamburguesas, cortes vacunos grasos, vísceras, achuras, bizcochos, alfajores, galletitas, etcétera.

Las grasas trans, son producidas industrialmente al modificar los aceites vegetales. Están presentes en alimentos industrializados, como galletitas, alfajores, tapas de empanadas, golosinas y chocolates. Tienen efectos muy negativos para la salud porque aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer.

Por lo tanto se recomienda:

- Agregar aceite en crudo a las preparaciones.
- Sustituir los alimentos fritos por hechos al horno, a la plancha, hervidos o a la parrilla: de este modo absorberán menos aceite.
- Disminuir el consumo de embutidos, achuras y productos industrializados.

## Incluí pescado al menos una vez a la semana

### Disminuí el consumo de carnes procesadas como fiambres y embutidos

El pescado es un alimento que aporta proteínas, vitaminas y minerales. Contiene grasa de gran valor nutricional por tener ácidos grasos omega 3, nutriente esencial que previene enfermedades cardiovasculares y tiene un rol fundamental en el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso y de la retina.

Los pescados con mayor contenido de omega 3 son la sardina, atún, palometa, salmón, lisa y anchoa.

Se recomienda aumentar el consumo de pescado semanalmente, fundamentalmente durante el embarazo, la lactancia y niños/as pequeños/as. Se puede optar por pescado fresco, congelado o enlatado.

Es de suma importancia disminuir el consumo de carnes procesadas, como panchos, hamburguesas, jamón, paleta, mortadela, salame, lionesa, panceta, paté, chorizos, etcétera, porque tienen excesivo contenido de grasa saturada y sal. Las grasas saturadas aumentan el riesgo de tener enfermedades cardiovasculares. El consumo elevado de sal es el principal factor de hipertensión arterial,

## Disminuí el consumo de sal y azúcar

desencadenante de enfermedades cardiovasculares.

Normalmente se consumen cantidades altísimas de sal y azúcar a través de los alimentos. Esto se relaciona directamente con la hipertensión arterial (HTA) y con la diabetes. Casi 40% de los/as uruguayos/as tienen HTA, factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte. Y una cada diez personas adultas de entre 25 y 64 años tiene diabetes.

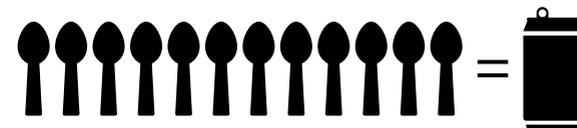
El contenido de sal que se consume diariamente no debe superar los cinco gramos, una cucharadita. La mitad de la sal consumida es la agregada al cocinar. El resto está oculto en los productos ya elaborados, fundamentalmente en embutidos, snacks, fiambres, enlatados, sopas instantáneas, caldos en cubos, galletitas, panes, mayonesa y ketchup.

Para realzar el sabor de las comidas, conviene utilizar limón, ajo, perejil, ciboulette y cualquier otra hierba aromática y condimento natural.

Desde 2017 se promueve el consumo de panificados con menor contenido de sal, estrategia promovida desde el MSP y la Comisión Honoraria de Salud Cardiovascular.



Sello que identifica panaderías que usan menos sal.



Consumir cantidades de azúcar superiores a lo recomendado se asocia con sobrepeso y obesidad y sus complicaciones: resistencia a la insulina y diabetes. Se debería consumir menos de diez cucharaditas diarias. Esta cantidad incluye la agregada y la contenida en los alimentos. Los que más cantidad de azúcar contienen son los refrescos, galletitas, alfajores, barras de cereales, cereales de desayuno y jugos industrializados.

El azúcar agregada puede estar con el nombre de: sacarosa, fructosa, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, melaza.

## 2) Manipulación de alimentos

### Evitar consumir alimentos contaminados es parte de tener una alimentación saludable.

Para no comer alimentos contaminados, es necesaria su correcta manipulación higiénica.

La contaminación es causada por cualquier sustancia extraña. Puede ser por microbios (bacterias, virus y hongos) o por sustancias tóxicas (pesticidas, productos de limpieza, etc.) que producen enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Estas enfermedades se caracterizan por causar frecuentemente cuadros digestivos con diarrea, náuseas, vómitos, dolores abdominales e incluso fiebre. Pero también pueden causar otros síntomas, a veces muy graves que pueden determinar la muerte.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define cinco recomendaciones básicas para evitar enfermedades transmitidas por alimentos:

#### 1. Mantener la limpieza

Recomendaciones para evitar la contaminación:

- Cuidar la higiene desde la compra hasta el consumo. Lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón luego de ir al baño, tocar dinero, antes y durante la manipulación de alimentos.

- Las superficies donde se elaboran alimentos y los equipos utilizados deben estar lavados y desinfectados. Higienizar correctamente las frutas y alimentos, como se explica anteriormente (pág.15).
- Mantener limpio el lugar donde se va cocinar y comer (pisos y mesas).
- Cuando se consume comida en lugares públicos hay que observar si las mesas, las instalaciones y los baños son limpios, si están sucios la cocina también lo estará

#### 2. Separar los alimentos crudos de cocidos

Para prevenir la contaminación cruzada (pasaje de microbios de un alimento crudo a otro cocido y listo para consumir), hay que mantener las carnes crudas separadas de otros alimentos, así como los alimentos crudos (verduras sin lavar) separados de los cocidos y listos para consumir.

Después de manipular carnes y huevos limpie cuidadosamente con agua caliente y jabón todos los utensilios de cocina (por ejemplo, tabla) antes de volver a utilizarlos o de apoyar otros alimentos.

#### 3. Cocinar completamente los alimentos

Para destruir los microbios que existen en los alimentos, deben cocinarse a temperaturas superiores a 70 °C en el interior, especialmente las carnes y los huevos.

Los microbios se multiplican en forma rápida entre los 5 y 70 °C, temperatura llamada zona de riesgo. Al recalentar alimentos deben llevarse a temperaturas superiores a 70 °C. Por ejemplo hacer hervir

nuevamente hasta ebullición, sopas, guisos y ensopados.

#### 4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras

Evitar mantener los alimentos a temperatura ambiente o zona de riesgo. Si permanecen más de dos horas a esta temperatura los microbios pueden multiplicarse rápidamente y contaminar el alimento.

Los alimentos calientes deben mantenerse a temperaturas superiores a 70 °C.

Mantener los alimentos fríos a temperaturas inferiores a 5 °C hasta que vayan a ser consumidos (dentro de la heladera). La refrigeración conserva estos productos aptos para el consumo por tres o cuatro días, dependiendo del alimento. Si el plazo para usarlos es mayor deberá congelarlos a temperaturas inferiores a 0°. Los alimentos descongelados deben consumirse inmediatamente después de ser descongelados, pues se deterioran más rápidamente.

Para descongelar se debe colocar el alimento en la heladera, en el microondas o directamente en el horno u olla.

#### 5. Usar agua potable y alimentos en buen estado

Utilizar agua potable para lavar y preparar los alimentos o para hacer hielo. En caso de no contar con agua potable hay que potabilizarla hirviéndola durante cinco minutos o agregando una gota de agua Jane por litro de agua.

### 3) Alimentación en los primeros años de vida

Los dos primeros años de vida representan una ventana de oportunidades para que los lactantes, niños y niñas adquieran el gusto por alimentos saludables y establezcan patrones de alimentación a largo plazo que puedan prevenir enfermedades crónicas, como sobrepeso y obesidad.

La familia tiene un rol fundamental en el desarrollo de las conductas alimentarias en niños y niñas, a través de la educación, pero en especial mediante las prácticas de alimentación: qué se compra, cómo se cocina, cómo se come. Una forma de lograrlo y captar su atención es haciéndolos partícipes, involucrándolos al hacer las compras y cocinar.

Es importante mencionar que la mayor parte de las preferencias y rechazos se establecen antes de los 24 meses. También es importante que el tamaño de las porciones sea adaptado a las señales de saciedad, evitando forzar el sobreconsumo de alimentos.

#### De 0-6 meses de edad

El paso desde la etapa intrauterina con un flujo continuo de nutrientes y un ambiente característico,



hacia una etapa de ciclos de sueño y vigilia, hambre y saciedad, requiere adaptación por parte del/a bebé. La conducta innata y aprendida de los recién nacidos guían su alimentación y moldean los patrones de aceptación de los alimentos.

Las preferencias por lo dulce y sabores similares, y rechazo a lo amargo, son innatas. A los cuatro meses surge la preferencia por sabores salados. Los sabores y olores de los alimentos que consume la madre también se transmiten a través de la leche materna, y los lactantes aprenden a preferirlos, por lo que es muy importante que la madre consuma una alimentación variada, con lo que muy precozmente estará transmitiendo esa variedad de sabores.

Se recomienda mantener la lactancia materna exclusiva idealmente hasta los seis meses (leche materna extraída de su madre o de un banco de leche humana, no recibir otro tipo de líquidos o sólidos, con excepción de solución de rehidratación oral, gotas o suplementos de vitaminas o minerales, o medicamentos).

La lactancia a libre demanda disminuye el riesgo

de complicaciones (por ejemplo, mastitis) y asegura la producción futura, especialmente importante para esto es la lactancia nocturna.

La leche aumenta su producción entre el segundo y el cuarto día después del parto, provocando que los pechos se sientan llenos; es lo que se llama "subida" (o "bajada") de la leche. La composición de la leche no es igual durante todo el tiempo de la lactancia, ni en los primeros días de vida o cuando el bebé tiene seis meses.

La leche de los primeros días, al igual que la del principio de la mamada, es para saciar la sed, la leche del final de la mamada tiene más calorías, más grasa y más vitaminas.



#### De 6-11 meses de edad

A los seis meses el bebé continúa recibiendo leche materna y comienza a incorporar alimentos.

Se recomienda papilla o puré suave, sin grumos, e ir aumentando consistencia y grupos a medida que crece. Al inicio de la alimentación complementaria la papilla se debe ofrecer en cantidades pequeñas, y se podrá

aumentar conforme avanza y acepta de buena forma la alimentación. A los ocho meses consumen alrededor de 150 ml de comida (3/4 taza), más 100 ml (media taza) de fruta; y a los nueve meses 200 ml (una taza) de papilla y 100 ml (media taza) de fruta, en cada comida. Estas cantidades son referenciales y pueden variar en distintas oportunidades.

La papilla debe contener cereales, vegetales variados según la disponibilidad y carnes de preferencia bajas en grasa, vacuna, pollo o pescado. También puede ser hígado. Al momento de servir se recomienda agregar una cucharadita de aceite vegetal crudo, de preferencia de canola o soya; eventualmente pueden agregarse algunos condimentos naturales de sabores no muy intensos, como orégano, comino, laurel, en cantidades pequeñas.

De postre se recomienda puré de fruta, crudas o cocidas, sin agregado de azúcares ni miel, por su excesiva cantidad de azúcares y el riesgo de botulismo en menores de dos años.

No se recomienda agregar sal ni azúcares a las preparaciones. Los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo, sucralosa, stevia u otro) no deberían utilizarse en los alimentos para menores de dos años en forma directa ni en preparaciones o productos comerciales "light" o "diet" u otro semejante.

Se recomienda incluir cereales a partir de los seis meses de vida, incluso los que contienen gluten (trigo, avena, centeno y cebada). Entre los siete y ocho meses se recomienda incorporar las

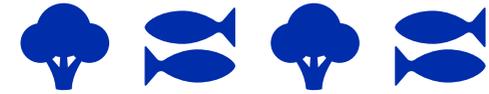
leguminosas peladas con cereales (molidas, hasta alrededor de los doce meses); una porción de ellas reemplaza al puré de verduras con carne. Se recomienda el consumo dos veces por semana.

El pescado puede incorporarse entre los seis y siete meses. Se recomienda consumir al menos dos veces por semana, dando preferencia a los pescados grasos (palometa, salmón, sardina, anchoa, lisa, trucha, arenque) por su alto contenido de ácido graso DHA, que ayuda al desarrollo neuromotor.

No es recomendable incluir en la alimentación de los y las niñas alimentos con elevado contenido de energía o calorías, sal/sodio, azúcares o grasas saturadas, como golosinas, cereales de desayuno azucarados, chocolates, confites, helados, galletas, pasteles, jugos y bebidas de fantasía, snacks dulces o salados. Estos contribuyen a generar malos hábitos desde muy pequeños, deterioran la calidad de la dieta, pueden implicar el rechazo de las comidas y contribuyen a la malnutrición por exceso, carencia de micronutrientes, desarrollo de enfermedades no transmisibles y caries, entre otros.

### De 12 a 23 meses de edad

Desde el año de edad, paulatinamente debe incorporarse a los hábitos y características de la alimentación familiar, respetando sus necesidades de alimentación y ciclo sueño-vigilia. Este momento debe constituir una experiencia de socialización, sin reproches, castigos o imposiciones; es importante



evitar manifestaciones negativas ya que puede influenciar sus preferencias.

Es aconsejable incorporar cuatro tiempos de comida principales durante el día: desayuno, almuerzo, merienda y cena; en el horario nocturno, se puede mantener la lactancia si es materna.

Durante el primer año de vida el/la lactante requiere ser expuesto a la luz del sol para generar vitamina D endógena y suplementar con vitamina D, independiente de la zona geográfica donde viva.

La suplementación con hierro (Fe) se justifica en lactantes alimentados en forma exclusiva con leche materna desde los cuatro meses y hasta el año; no se justifica en lactantes alimentados con preparados industriales.

## 4) Alimentación saludable en prevención y tratamiento

Actualmente las enfermedades crónicas relacionadas con una inadecuada alimentación constituyen el principal problema de salud pública. El exceso de peso, la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares son cada vez más frecuentes.

El número de personas con intolerancias o alergias alimentarias ha aumentado en los últimos años. Hasta hace tan sólo veinte años la celiaquía era “una enfermedad rara” que se detectaba sobre todo en niños/as. Hoy es frecuente, afecta sobre todo a mujeres, tanto en niños como en adultos, y se presenta principalmente en dos picos de edad: entre 1 y 3 años, y entre 30 y 50 años. La enfermedad celíaca, que en Uruguay padecen unas 35.000 personas, es crónica y hasta el momento no existe tratamiento curativo.

Debido a lo mencionado, desde el año 2017 con el Programa Cocina Uruguay se está trabajando en coordinación con referentes de estas temáticas, educando sobre la importancia de una alimentación saludable para la prevención y tratamiento de estas patologías.

A continuación se aborda y explica brevemente qué es la diabetes y la enfermedad celíaca y la relación que tienen con una adecuada alimentación.

## Diabetes

La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona producida por el páncreas, que permite que los hidratos de carbono de los alimentos pasen a las células del organismo, en donde se convierten en energía para que funcionen los músculos y los tejidos.

Una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y dañando los tejidos con el paso del tiempo. Este deterioro causa complicaciones para la salud, potencialmente letales.

Hay tres tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2
- Diabetes gestacional

Niveles permanentemente altos de glucemia pueden afectar al corazón y los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. También aumenta el riesgo de desarrollar infecciones. La diabetes es una de las principales causas de enfermedad cardiovascular,

ceguera, insuficiencia renal y amputación de extremidades inferiores.

Mantener los niveles de glucemia, de tensión arterial y de colesterol cercanos a lo normal puede ayudar a retrasar o prevenir las complicaciones diabéticas. Las personas con diabetes necesitan hacerse revisiones con regularidad para detectar posibles complicaciones. De acuerdo a la 2a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles realizada por el MSP, la prevalencia de personas diabéticas en Uruguay se ubica en el entorno del 9% para la población de 15 a 64 años, y afecta a aproximadamente una de cada diez personas adultas de entre 25 y 64 años. Se estima que existe 50% más de personas con diabetes sin diagnosticar.

La base del tratamiento de la diabetes es la educación para conocer e incorporar los conocimientos que permiten llevar a cabo los cuatro pilares:

- Monitoreo de la glucemia a lo largo del día, la cantidad de veces que indique el profesional tratante.
- Administración de insulina subcutánea o de medicación vía oral (hipoglucemiantes orales) según indicación médica.
- Alimentación saludable, eventualmente medida en hidratos de carbono (según el tratamiento indicado).
- Actividad física regular sin diferencia alguna con la que puede realizar el resto de la población.

Es fundamental llevar a cabo una alimentación saludable, variada y equilibrada. Se debe excluir el azúcar y alimentos que la contengan, sustituyéndola por edulcorantes en caso de ser necesario.

Los edulcorantes son aditivos alimentarios mucho más dulces que el azúcar de mesa, que no aportan calorías o lo hacen en muy poca cantidad y que no aumentan la glicemia en sangre. Su consumo está regulado por distintas agencias nacionales e internacionales y están sujetos a rigurosas evaluaciones sobre su seguridad.

Entre ellos encontramos a la sucralosa, los esteviósidos/stevia, el aspartamo, el acesulfame K, la sacarina y el ciclamato. Todos ellos (menos el aspartamo) resisten el calor y pueden ser utilizados para cocinar. La equivalencia para sustituir el sabor dulce del azúcar de mesa depende del edulcorante y de la forma en que se presenta a la venta. Por ejemplo, en el caso de Splenda granular, una taza equivale a una taza de azúcar.

Email: [contacto@fundaciondiabetes.org.uy](mailto:contacto@fundaciondiabetes.org.uy)

Facebook: [Fundación Diabetes Uruguay](https://www.facebook.com/FundacionDiabetesUruguay)

Página Web: [www.fundaciondiabetes.org.uy](http://www.fundaciondiabetes.org.uy)



## Enfermedad celíaca (EC)

Es una enfermedad sistémica, con base inmunológica, causada por la ingesta de gluten, proteína presente en el trigo, avena, cebada, centeno, que afecta a personas con predisposición genética.

La prevalencia mundial de la EC es de 1/100, pero estudios actuales muestran que puede ser aún mayor, llegando a 1/60.

El hecho de que sea una enfermedad multisistémica determina que gran parte del organismo puede estar afectado, y se presenta con un número importante de síntomas y signos. Esto hace que la presentación clínica sea muy variada, y se la ha clasificado en síntomas y signos clásicos y atípicos, digestivos y extradigestivos, etcétera.

La presentación clásica aparece en niños/as entre los seis y 24 meses de edad. Se manifiesta mayormente con diarrea crónica, rechazo al alimento, vómito, dolor abdominal, desnutrición, detención del crecimiento y desarrollo, talla baja, etcétera.

En los adultos las manifestaciones extradigestivas más usuales son: anemias, osteopenia, artritis, dermatitis herpetiforme, déficit de vitamina K,

alteraciones reproductivas como retraso puberal, abortos recurrentes, infertilidad, etcétera.

Debemos recordar que la patología puede manifestarse a cualquier edad y que los familiares de primer grado tienen una prevalencia de hasta 25%.

Frente a la sospecha de la EC se deben realizar estudios de sangre buscando los anticuerpos característicos de la enfermedad, antitransglutaminasa, antiendomiso y antigliadina. Si estos son positivos debe confirmarse el diagnóstico con una fibrogastroscoopia con biopsia de las microvellosidades del duodeno.

La alimentación de las personas celíacas debe ser saludable, y hasta el momento el único tratamiento es la dieta libre de gluten (DLG), dejando de consumir todo lo que tenga trigo, avena, cebada o centeno. Esta debe realizarse en forma estricta y permanente, aunque no existan los síntomas asociados a su ingesta.

Es importante recordar que para una dieta efectiva aparte de consumir los alimentos libres de gluten (productos con logos o que se encuentren en el listado de alimentos aptos) las medidas necesarias para evitar contaminación cruzada desde el almacenamiento, elaboración y manipulación son imprescindibles. Tener en cuenta que los utensilios utilizados en las preparaciones sin gluten no pueden ser los mismos que para los que sí lo contienen (por ejemplo, colador, palo de amasar, tabla de picar, etc.).

Hay que destacar que no puede haber excepciones en la dieta. La tolerancia para con el gluten es cero. Existe un listado de alimentos que no contienen gluten en la página del MSP y también en la página de la Asociación de Celíacos del Uruguay.



Recetas libres de gluten, que pueden ser consumidas por personas celíacas. No contienen trigo, avena, cebada ni centeno. Deben ser elaboradas con ingredientes aptos presentes en el listado en la página del MSP y también en la página de la Asociación de Celíacos del Uruguay.

## Criterios clasificación

Cada preparación incluye determinados datos que la clasifican de acuerdo a dificultad de elaboración, contenido de sodio, azúcares y grasas.

### Dificultad de elaboración:

- 👉 Dificultad baja: son las preparaciones muy fáciles de elaborar, insumiendo pocos procedimientos y poco tiempo.
- 👉👉 Dificultad Media: preparaciones que insumen más pasos para elaborarlas y mayor tiempo.
- 👉👉👉 Dificultad alta: preparaciones que insumen muchos procedimientos y mayores tiempos de elaboración.

### Contenido de sodio:

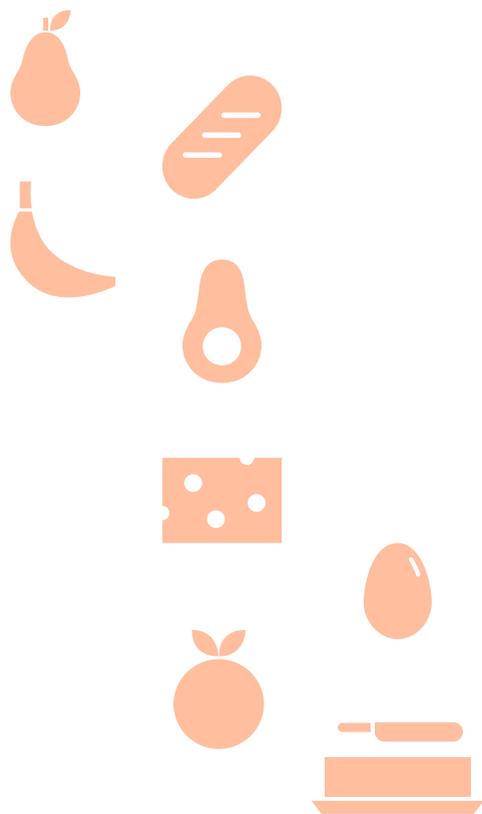
- 👉 Bajo contenido de sodio: preparaciones con menos de 1 mg de sodio por kcal por porción.
- 👉👉 Contenido medio de sodio: preparaciones con entre 1 y 8 mg de sodio por kcal por porción.
- 👉👉👉 Alto contenido de sodio: preparaciones con más de 8 mg de sodio por kcal por porción.

### CONTENIDO DE AZÚCARES SIMPLES:

- 👉 Bajo contenido de azúcares: preparaciones que tengan por porción menos del 10% de su valor calórico aportado por azúcares simples.
- 👉👉 Contenido moderado: preparaciones que por porción tengan entre 10 y 30% de sus calorías aportadas por azúcares.
- 👉👉👉 Contenido elevado: preparaciones con más de 30% de sus calorías aportadas por azúcares en cada porción.

### Contenido de grasa saturadas:

- 👉 Bajo contenido de grasa saturadas: preparaciones que contengan por porción menos de 8% de su valor calórico aportado por grasas saturadas.
- 👉👉 Contenido medio: cuando el aporte calórico correspondiente a grasas saturadas es entre 8 y 10%.
- 👉👉👉 Alto contenido: preparaciones que tengan más del 10% de su valor calórico por porción aportado por grasas saturadas.



## Índice de las recetas

### Desayuno y/o merienda

29

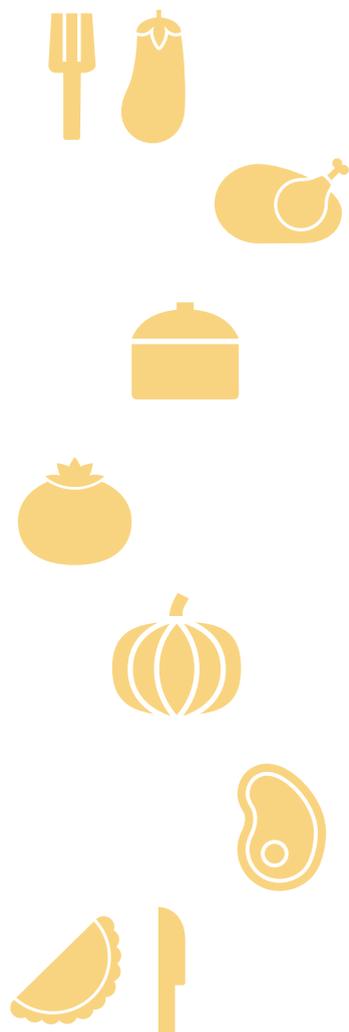
#### Tortas, panes y galletitas ..... 30

Bizcochitos de zanahoria.....	31
☞☞ Coquitos de banana.....	32
☞☞ Coquitos de papa.....	33
☞☞ Galletitas de coco.....	34
☞☞ Galletitas de soja.....	35
Galletitas integrales.....	36
Pan de calabaza.....	37
☞☞ Magdalenas de naranjas y arándanos.....	38
Pan de banana.....	40
Pan de multicereal.....	41
Pan de espinaca.....	42
Pan dulce de zapallito y manzana.....	43
Torta de guayabos.....	44
Torta de choclo.....	45
Torta de lentejas y calabaza.....	46
Torta de tomate.....	47
Torta de mandarina.....	48
Torta de manzana y canela.....	49
Torta especial de berenjena.....	50
Torta especial de naranja.....	51
Torta integral de frutas.....	52
Torta nutritiva.....	53
Torta mulata.....	54

Barra de cereales.....	56
☞☞ Servangranola.....	57

#### Bebidas y mermeladas ..... 58

☞☞ Mermelada de berenjena.....	59
☞☞ Mermelada multifructal.....	60
☞☞ Licuado multicolor.....	61
☞☞ Jugo mix.....	62
☞☞ Licuado de palta y banana.....	63
☞☞ Yogur casero.....	64
☞☞ Yogur de palta.....	65



## Plato principal y acompañamientos

66

### Salsa, patés y pestos..... 67

☉☉ Mayonesa de berenjena.....	68
☉☉ Mayonesa de leche cremosa.....	69
☉☉ Mayonesa de remolacha.....	70
☉☉ Mayonesa de zanahoria.....	71
☉☉ Mayonesa de vegetales.....	72
☉☉ Paté de berenjena.....	73
☉☉ Paté de garbanzo.....	74
Paté de morrón.....	75
☉☉ Paté de pescado.....	76
☉☉ Paté de palta.....	78
☉☉ Pesto de brócoli para pasta.....	79

### Fainá, pizzas y tartas..... 80

☉☉ Fainá de arroz.....	81
Fainá de verduras.....	82
Fainá de lentejas.....	83
Fainá de zapallo.....	84
Pizza de brócoli y calabaza.....	85
Pizza de verduras.....	86
☉☉ Pizza sin gluten.....	87
Masa de tarta (base).....	88
Tarta de cáscara de calabacín.....	89
Tarta de cebolla.....	90
Tarta de ricotta.....	91
Tarta de zapallitos.....	92
Torta de pollo.....	93

### Ricas en vegetales..... 94

Albóndigas de verduras.....	95
Budín de repollitos de Bruselas.....	96
Canelones de remolacha y carne.....	97
Empanadas de tallos.....	98
Lasaña de vegetales.....	99
Lasaña de tallos.....	100
Malfatis.....	102
Milanesas de calabacín.....	103
Quesadillas de palta.....	104
Stroganof de vegetales.....	105

### Ricas en cereales..... 106

Ensalada diferente.....	107
☉☉ Guiso de verduras y arroz.....	108
Lasaña de pan y verduras.....	109
Hamburguesas de avena.....	110
☉☉ Ñoquis de arroz.....	111
Ñoquis de morrón con salsa de tomate.....	112
☉☉ Polenta verde rellena.....	113
Torta de fideos diferente.....	114
☉☉ Torta verde de arroz.....	115

### Ideas con leguminosas..... 116

☉☉ Ensalada de lentejas con arroz y zanahoria.....	117
☉☉ Ensalada de porotos.....	118
☉☉ Guiso de lentejas.....	119
☉☉ Hamburguesas de lentejas.....	120
☉☉ Salpicón de lentejas.....	121
☉☉ Zapallitos Rellenos de Lentejones.....	122

<b>Ideas con carne</b> .....	<b>123</b>
Budín de pescado y vegetales.....	124
Guiso de hígado.....	126
Hamburgues de pescado.....	127
Mini brochettes de pescado y verduras.....	128
<b>Sopas</b> .....	<b>129</b>
Sopa de berro.....	130
Sopa crema de calabacín.....	131
Sopa crema de Brócoli.....	132
Sopa crema de Zanahoria.....	133
Sopa de palta y cilantro.....	134



## **Ideas dulces**.....135

<b>Cremas y flanes</b> .....	<b>136</b>
Budín de zapallo y coco.....	137
Crema de arroz.....	138
Crema de calabacín.....	139
Crema de limón.....	140
Crema de naranja.....	141
Crema de naranja y zanahoria.....	142
Flan de zapallo.....	143
<b>Helados</b> .....	<b>144</b>
Helado de banana y ciruela.....	145
Helado de palta.....	146
Helado de pera, albahaca y canela.....	148
Helado palito de banana.....	149
<b>Otras preparaciones dulces</b> .....	<b>150</b>
Bavarois de frutas.....	151
Bombones de manzana y avena.....	152
Crepes de banana.....	153
Bombones de zanahoria.....	154
Leche condensada.....	156



## Desayuno y/o merienda

Tortas, panes y galletitas  
Bebidas y mermeladas



Desayuno y/o merienda

**Tortas, panes y galletitas**

## Bizcochitos de zanahoria



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 134 Kcal/porción

Contenido HC totales: 22 g/porción (azúcar: 8,3 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasa saturada 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 18 porciones

**Porción:** 2 unidades (50 gramos)

### Ingredientes:

Zanahoria: 3 unidades

Harina de trigo: 2 y 1/3 tazas

Polvo de hornear: 2 cucharadas

Azúcar: 3/4 taza

Aceite: 1/4 taza

Ralladura de limón: 1 unidad

Huevo: 1 unidad

### Procedimiento:

Lavar las zanahorias y el huevo.

Rallar las zanahorias. Agregar el azúcar, mezclar y reservar. Incorporar el aceite, el huevo y la ralladura. Mezclar. Verter el resto de los ingredientes mezclando hasta formar una masa.

Colocar, formando bolitas pequeñas con las manos en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado y cocinar.

*La zanahoria posee nutrientes importantes y beneficiosos para el cuidado de la visión y la piel.*

*Esta receta dulce es una forma diferente de consumirla. Es ideal para meriendas escolares por su fácil transporte y porque no necesita refrigeración.*

## Coquitos de banana



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Rendimiento:** 9 porciones

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

Bananas chicas maduras: 3 unidades

Coco rallado: 1 taza

Harina de arroz: 3/4 taza

Vainilla a gusto

### Procedimiento:

Lavar, pelar y pisar las bananas.

Agregar el resto de los ingredientes y mezclar.

Hacer montoncitos de la mezcla y colocar sobre placa aceitada.

Llevar a horno precalentado en asadera previamente aceitada.

*Esta receta es ideal para hacer con esas bananas muy maduras que en general desechamos.*

*Receta aportada por: ACELU*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 140 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 19,7 g (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasa saturada:** 

## Coquitos de papa



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 69,5 Kcal/porción

Contenido HC totales: 7,95 g/porción (azúcar: 3 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

**Porción:** 2 unidades (50 gramos)

### Ingredientes:

Papa: 2 unidades

Coco rallado: 3/4 taza

Zanahoria: 1 y 1/2 unidad

Azúcar: 2 cdas.

Huevo: 1 unidad

### Procedimiento:

Lavar las papas, las zanahorias y el huevo.

Pelar y cocinar las papas y las zanahorias hasta que estén tiernas.

Hacer un puré, agregar el coco y dejar enfriar.

Batir el huevo con el azúcar hasta que quede firme. Incorporar poco a poco de forma envolvente la preparación anterior.

Formar los coquitos.

Llevar a horno precalentado en asadera previamente aceitada.

*El potasio es un mineral que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y a mantener la presión sanguínea normal. Lo encontramos en varias frutas y vegetales: papa, banana, naranja, kiwi, espinaca, acelga.*

## Galletitas de coco



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 168 Kcal/porción

Contenido HC totales: 19 g/porción (azúcar: 9,3 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas  

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Rendimiento:** 12 unidades

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

Coco rallado: 3/4 taza

Harina de arroz o almidón de maíz: 2 tazas

Azúcar: 1/2 taza

Huevo: 3 unidades

Aceite: 1/4 taza

Polvo de hornear: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar los huevos.

Mezclar todos los ingredientes secos e incorporar huevos y aceite.

Revolver con cuchara hasta integrar todo.

Armar las galletitas con cucharita sobre chapa previamente aceitada y enharinada con almidón de maíz o harina de arroz.

Hornear.

*Siempre opta por galletitas caseras, al elaborarlas tú controlas y sabes qué ingredientes tienen y en qué cantidades.*

## Galletitas de soja



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 184,6 Kcal/porción

Contenido HC totales: 21,5 g (azúcar: 11,7 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 17 porciones

**Porción:** 3 unidades

### Ingredientes:

Huevo: 3 unidades

Aceite: 3/4 taza

Azúcar: 1 y 1/4 taza

Harina de maíz: 1 taza

Almidón de maíz: 3 y 1/4 taza

Harina de soja: 1 taza

Polvo de hornear: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar los huevos.

Mezclar el azúcar con el aceite y los huevos.

Aparte mezclar los ingredientes secos e incorporarlos a la mezcla anterior hasta obtener una masa homogénea.

Moldear las galletitas y llevar a horno precalentado en asadera aceitada y enharinada.

*La soja posee sustancias que previenen diferentes tipos de cáncer, como el de mama, próstata y colon.*

## Galletitas integrales



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

**Porción:** 3 unidades

### Ingredientes:

Huevo: 1 unidad

Azúcar: 1/3 taza

Aceite: 1/4 taza

Avena: 1/2 taza

Coco rallado: 1/2 taza

Harina de trigo: 1/2 taza

Salvado de trigo: 1/4 taza

Polvo de hornear: 1 cda.

Vainilla: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar el huevo y batir con el azúcar, vainilla y aceite. Agregar el resto de los ingredientes hasta formar una masa espesa.

Formar con una cuchara las galletitas y colocarlas en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar a horno precalentado.



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 204 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 22,5 g/porción (azúcar: 8,4 g/porción)

**Aporte de azúcar** 

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

*La avena y el salvado de trigo aportan fibra a la alimentación, la cual es importante para prevenir enfermedades, mejorar el tránsito intestinal y disminuir los niveles de colesterol y glicemia.*

## Pan de calabaza



Dificultad de elaboración 🌀🌀

Aporte calórico: 142 Kcal/porción

Contenido HC totales: 24 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🌀

Aporte de grasas saturadas 🌀

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 12 porciones (2 budineras)

**Porción:** 2 rebanadas

### Ingredientes:

Harina de trigo: 3 tazas

Polvo de hornear: 3 cdas.

Sal: 1/2 cdita.

Aceite: 1/4 taza

Puré de calabaza: 1 taza

Huevo: 1 unidad

Leche: 3/4 taza

### Procedimiento:

Lavar el huevo. Mezclar los ingredientes secos.

Agregar puré de calabaza, aceite, huevo y leche. Amasar ligeramente.

Acondicionar en un molde previamente aceitado y enharinado, llevar al horno precalentado.

### Sugerencia:

Si se elabora con levadura, usar 15 g.

*La calabaza es un vegetal que contiene vitamina A; esta es esencial para el crecimiento normal, para la salud de la piel, ojos, dientes, encías y cabellos.*

## Magdalenas de naranja y arándanos



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 24 porciones

**Porción:** 1 unidad

### Ingredientes:

Naranjas con cáscara y sin semillas: 2 unidades

Huevos: 2 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Almidón de maíz: 1 taza

Harina de arroz: 1 taza

Polvo de hornear: 2 cdas.

Arándanos: 100 g



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 114 Kcal/porción

Contenido HC totales: 21 g/porción (azúcar: 8,3g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

1



2

**Procedimiento:**

Lavar los huevos y las naranjas.

Cortar y licuar las naranjas, los huevos, el aceite y el azúcar.

Aparte mezclar los ingredientes secos. Incorporar a esta mezcla los ingredientes licuados. Mezclar.

Colocar en pirotines y llevar a horno medio durante 20 minutos.

3



*Si no tienes moldes de muffins, puedes colocar toda la masa en una tortera y hacer una torta en lugar de magdalenas.*

## Pan de banana



Dificultad de elaboración 🐣

Aporte calórico: 135 Kcal/porción

Contenido HC totales: 22,1 g (azúcar: 7,5 g/porción)

Aporte de azúcar 🐣🐣

Aporte de sodio 🐣

Aporte de grasas saturadas 🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 2 budineras (20 porciones)

**Porción:** 2 rebanadas

**Recipiente de cocción:** budinera 11x27 cm

### Ingredientes:

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 3/4 taza

Harina de trigo: 2 y 1/2 tazas

Leche: 1/2 taza

Huevo: 3 unidades

Banana: 3 unidades

Ralladura de limón: 1 cdita.

Polvo de hornear: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y las bananas.

Pelar y pisar las bananas.

Agregar el azúcar, los huevos, el aceite y la leche.

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la ralladura de limón. Incorporar a la mezcla anterior.

Verter la preparación en molde previamente aceitado y enharinado.

Llevar a horno.

*El pan de banana es fácil, económico y exquisito. Puede ser una buena opción para variar los desayunos y meriendas de la familia. Además, al tener sabor a fruta no es necesario agregar mermelada o dulce, cuyo consumo excesivo no es recomendable.*

## Pan de multicereal



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Porción:** 2 unidades chicas

### Ingredientes:

Harina de trigo: 5 y 1/2 tazas

Germen de trigo: 1/2 taza

Avena: 1 taza

Lino: 1/3 taza

Semillas de girasol: 1/3 taza

Salvado: 1 y 1/2 taza

Miel: 2 cdas.

Aceite: 1/4 taza

Huevo: 1 unidad

Levadura: 2 cdas.

Agua: 4 tazas

Azúcar: 1 cdita.

### Procedimiento:

Lavar el huevo. Colocar la levadura en una taza de agua tibia con una cucharadita de azúcar.

Mezclar todos los ingredientes y agregar la levadura fermentada. Amasar bien hasta obtener una masa homogénea.

Dejar reposar la masa hasta que duplique su volumen.

Armar panes grandes o pancitos individuales y hornear en una asadera previamente aceitada.



**Dificultad de elaboración** 🐾🐾

**Aporte calórico:** 194 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 29 g/porción (azúcar: 1,5 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐾

**Aporte de sodio** 🐾

**Aporte de grasas saturadas** 🐾

*Las semillas brindan fibra y grasas de buena calidad, necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo.*

### Sugerencias:

Se le puede agregar pasas de uva y azúcar para realizar pancitos dulces.

## Pan de espinaca



Dificultad de elaboración 🐣

Aporte calórico: 155,6 Kcal

Contenido HC totales: 15,9 gramos (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐣

Aporte de grasas saturadas 🐣🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 12 porciones (2 budineras)

**Porción:** 2 rebanadas

**Recipiente de cocción:** budinera de 11x27 cm

### Ingredientes:

Espinaca: 1 atado

Huevo: 3 unidades

Aceite: 1/4 taza

Leche: 1/4 taza

Harina de trigo: 2 tazas

Queso rallado: 1/4 taza

Polvo de hornear: 2 cdas.

Nuez moscada a gusto

Ajo: 1 diente

### Procedimiento:

Lavar los huevos y la espinaca. Licuar los huevos, la espinaca, el ajo sin cáscara, el aceite y la leche.

Mezclar los ingredientes secos y agregar los líquidos. Hornear en un molde aceitado y enharinado.

### Sugerencia:

Se puede sustituir la espinaca por hojas de remolacha, de brócoli o lechuga.

*Es poco común elaborar panes con vegetales. Esta es una idea muy fácil para hacerlo, obteniendo un pan con sabor, color y aroma, muy atractivo y diferente.*

## Pan dulce de zapallito y manzana



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 12 porciones

**Porción:** 2 unidades chicas

**Recipiente de Cocción:** budinera de 11x27 cm

### Ingredientes:

Zapallito: 1 unidad

Manzana: 1 unidad

Harina de trigo: 2 y 1/4 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.

Huevo: 2 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Ralladura de limón o naranja: a gusto

Vainilla: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar las verduras, frutas y huevos.

Rallar el zapallito y la manzana.

Agregar el azúcar y mezclar. Incorporar el resto de los ingredientes y revolver hasta lograr una masa homogénea.

Colocar en una budinera previamente aceitada y enharinada.

Cocinar en horno precalentado.



**Dificultad de elaboración** ↘

**Aporte calórico:** 198 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 32,1 g/porción (azúcar: 12,5 g/porción)

**Aporte de azúcar** ↘

**Aporte de sodio** ↘↘

**Aporte de grasas saturadas** ↘

*Con esta preparación podremos aumentar en los/las niños/as el consumo de frutas y verduras, las cuales son necesarias por su aporte de vitaminas, minerales y fibra.*

## Torta de guayabos



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 147 Kcal/porción

Contenido HC totales: 25,5 g/porción (azúcar: 10 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Guayabo: 300 g

Harina de trigo: 2 y 1/4 tazas

Huevo: 2 unidades

Banana: 1 unidad

Azúcar: 1 taza

Aceite: 1/4 taza

Polvo de hornear: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar las frutas y los huevos. Pelar la banana. Licuarla junto con los huevos, el aceite y los guayabos. Agregar el azúcar y seguir licuando. Mezclar la harina con el polvo de hornear y verter lo licuado, integrando bien todo. Llevar al horno en asadera aceitada y enharinada.

### Sugerencia:

La banana se puede sustituir por 100 ml de yogur.

*El guayabo es un fruto nativo de nuestro país que no estamos acostumbrados a consumir. Aporta muchos nutrientes, como vitamina C y fibra.*

*Esta es una idea para aumentar su consumo.*

## Torta de choclo



**Dificultad de elaboración** 🐾

**Aporte calórico:** 163,6 Kcal

**Contenido HC totales:** 29,3 g/porción (azúcar: 10 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐾🐾

**Aporte de sodio** 🐾

**Aporte de grasas saturadas** 🐾

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Huevo: 3 unidades

Granos de maíz: 1 lata o 2 unidades

Leche: 1 taza

Harina de trigo: 2 tazas

Azúcar: 1 taza

Polvo de hornear: 2 cdas.

Aceite: 1/4 taza

Vainilla: 1 cdita.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y batirlos con el azúcar hasta que dupliquen su volumen.

Reservar.

Licuar los ingredientes líquidos con el choclo.

Verterlo a lo batido y luego incorporar de forma envolvente los ingredientes secos.

Colocar en asadera aceitada y enharinada

Llevar a horno precalentado.

*Lo ideal es utilizar alimentos frescos, por lo que preferentemente utiliza los granos de maíz frescos, en caso de que no los consigas puedes usar congelados o enlatados.*

## Torta de lentejas y calabaza



**Dificultad de elaboración** 🐾

**Aporte calórico:** 134 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 22,6 g/porción (azúcar: 10 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐾🐾

**Aporte de sodio** 🐾

**Aporte de grasas saturadas** 🐾

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de Cocción:** asadera 25x35 cm

### Ingredientes:

Huevo: 2 unidades

Azúcar: 1 taza

Harina de trigo: 2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.

Lentejas crudas: 1/3 taza

Agua de cocción de lentejas: 1/2 taza

Calabaza: 150 g

Aceite: 1/4 taza

Naranja 1 unidad (sin cáscaras ni semillas)

Canela: 1 cdita.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y la calabaza.

Pelar y cortar la calabaza. Cocinar las lentejas y licuarlas junto con los huevos, la naranja, la calabaza, el aceite y el agua de cocción.

Mezclar la harina y el polvo de hornear e incorporar lo licuado.

Colocar en asadera aceitada y enharinada. Hornear.

*Esta preparación es una idea diferente y novedosa de utilizar leguminosas como las lentejas para hacer una torta dulce. Estas tienen muchos beneficios para la salud por contener fibra y diferentes minerales muy necesarios: hierro y zinc, entre otros.*

## Torta de tomate



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 153 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 26 g/porción (azúcar: 15 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐣🐣

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣

*El tomate contiene licopeno, un potente antioxidante que disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas.*

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

*Masa:*

Huevo: 4 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Tomate maduro: 2 y 1/2 unidades (tipo americano)

Harina de trigo: 2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.

### Procedimiento:

*Masa:*

Lavar los huevos y los tomates.

Licuar el aceite y los tomates. Reservar.

Batir los huevos con el azúcar hasta que quede firme.

Verter y mezclar en forma envolvente el licuado a la mezcla anterior.

Cernir la harina y el polvo de hornear, incorporar en forma envolvente a la preparación anterior.

Llevar a horno precalentado en asadera previamente aceitada y enharinada.

*Cobertura:*

Licuar el tomate junto con el azúcar y llevar a fuego hasta que espese.

Colocar caliente sobre la torta cortada en porciones.

## Torta de mandarina



Dificultad de elaboración 🐾

Aporte calórico: 143 Kcal/porción

Contenido HC totales: 24,5 g/porción (azúcar: 7,5 g/porción)

Aporte de azúcar 🐾🐾

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasas saturadas 🐾🐾

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de elaboración:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Harina de trigo: 3 y 1/2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.

Azúcar: 1 taza

Huevo: 2 unidades

Mandarina: 6 unidades

Aceite: 1/4 taza

### Procedimiento:

Lavar las mandarinas y los huevos.

Pelar las mandarinas (reservar la cáscara de una) y quitar las semillas.

Mezclar la harina y el polvo de hornear. Reservar.

Licuar el resto de los ingredientes e incorporar a la mezcla anterior.

Hornear en asadera previamente aceitada y enharinada.

*Durante los meses de invierno las mandarinas están en su estado óptimo, muy sabrosas y a un precio muy accesible, por lo que es buen momento para aprovecharlas e incluirlas en todas las preparaciones. Una opción es esta rica torta, muy fácil de elaborar.*

## Torta de manzana y canela



### Dificultad de elaboración

Aporte calórico: 143 Kcal/porción

Contenido HC totales: 25 g/porción (azúcar: 5 g/porción)

Aporte de azúcar

Aporte de sodio

Aporte de grasas saturadas

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Huevo: 3 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Manzana: 2 unidades

Harina de trigo: 2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.

Canela en polvo: 1/2 cda.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y las manzanas.

Cortar las manzanas y quitar las semillas.

Mezclar la harina y el polvo de hornear.

Reservar.

Licuar el resto de los ingredientes e incorporar a la mezcla anterior.

Hornear en asadera previamente aceitada y enharinada.

*La manzana es rica en pectina, fibra soluble en agua que ayuda al control de los niveles de colesterol en sangre.*

## Torta especial de berenjena



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 130 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 21 g/porción (azúcar: 0,4 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐣🐣

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 45 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Pecipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Berenjena: 2 unidades

Pasas de uva: 3 cdas. (30 G)

Harina de trigo: 2 y 1/2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.

Canela en polvo: 1 cda.

Nuez moscada: 1 cedita.

Huevo: 2 unidades

Azúcar: 3/4 tazas

Leche: 1 taza

Vainilla: 1 cda.

Aceite: 1/4 taza

### Procedimiento:

Lavar los huevos y las berenjenas.

Pelar y picar en cubos las berenjenas.

Licuar los ingredientes líquidos junto con las berenjenas. Agregar el azúcar y continuar licuando.

Reservar. Mezclar la harina de trigo con el polvo de hornear, la canela y la nuez moscada.

Agregar las pasas de uva a la mezcla de ingredientes secos; verter a esto lo licuado en forma envolvente.

Colocar en asadera previamente aceitada y enharinada. Hornear.

*A muchos adultos y fundamentalmente a los niños suele no gustarles la berenjena, por eso esta es otra idea para consumirla sin sentir tanto su sabor.*

## Torta especial de naranja



**Dificultad de elaboración** ↘

**Aporte calórico:** 219 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 39,8 g/porción (azúcar: 18,7 g/porción)

**Aporte de azúcar** ↘↘

**Aporte de sodio** ↘

**Aporte de grasas saturadas** ↘

*La vitamina C que contiene la naranja refuerza nuestro sistema inmunitario.*

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 2 budineras 12 porciones

**Recipiente de cocción:** Budinera 11×27 cm

### Ingredientes:

Harina de trigo: 2 tazas

Huevo: 2 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Naranja: 2 unidades

Polvo de hornear: 2 cdas.

Dulce de membrillo: 100 g

Harina: 2 cdas para enharinar el membrillo

### Procedimiento:

Lavar los huevos y las naranjas. Pelar una naranja y sacarle las semillas a ambas.

Licuar los huevos, el aceite, las naranjas y el azúcar.

Colocar en un bol la harina y el polvo de hornear.

Unir ambas preparaciones y revolver.

Mezclar el dulce de membrillo con harina y agregarlo a la mezcla anterior. Colocar en dos budineras previamente aceitadas y enharinadas. Llevar a horno precalentado.

### Sugerencia:

Se puede sustituir el dulce de membrillo por fruta fresca, abrigantada o pasas de uvas.

## Torta integral de frutas



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 83 Kcal/porción

Contenido HC totales: 12 g/porción (azúcar: 5 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de Cocción:** asadera de 25×35 cm

### Ingredientes:

Harina de trigo: 2 y 1/4 tazas

Salvado de trigo: 3/4 taza

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1/2 taza

Polvo de hornear: 2 cdas.

Huevo: 2 unidades

Naranja: 2 unidades

Manzana: 2 unidades

Banana: 2 unidades

Canela: cantidad necesaria

### Procedimiento:

Lavar los huevos y las frutas. Licuar las naranjas con cáscara, el aceite y los huevos.

Mezclar todos los ingredientes secos en un bol y agregarle lo licuado.

Llevar a asadera previamente aceitada y enharinada. Cubrir con rodajas de manzana y banana, espolvorear con canela y azúcar. Hornear.

*Al comprar alimentos envasados (harina, salvado de trigo, azúcar, etcétera) debemos comprobar que el envase no esté roto o perforado, de esta forma nos aseguramos de que el alimento dure más, evitando aparición de insectos o humedad.*

## Torta nutritiva



Dificultad de elaboración 🐾

Aporte calórico: 180 Kcal/porción

Contenido HC totales: 32 g/porción (azúcar: 4 g/porción)

Aporte de azúcar 🐾🐾

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasas saturadas 🐾🐾

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Huevo: 2 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Remolacha: 2 unidades

Zanahoria: 1 y 1/4 unidad

Naranja: 2 unidades

Harina de trigo: 3 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas..

### Procedimiento:

Lavar los huevos, los vegetales y las frutas.

Pelar los vegetales y frutas.

Licuar los huevos junto con los vegetales, el aceite, las naranjas sin cáscara y sin semillas.

Agregar el azúcar y continuar licuando.

Verter en un bol la harina y el polvo de hornear, agregarle los ingredientes licuados y mezclar.

Colocar la mezcla en asadera previamente aceitada y enharinada.

Llevar al horno precalentado.

*Esta torta es muy rica en carotenos, precursor de la vitamina A necesaria para el buen funcionamiento de la retina, especialmente para la visión nocturna.*

## Torta mulata



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 20 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Huevo: 4 unidades

Aceite: 1/4 taza

Azúcar: 1 taza

Poroto negro: 1 taza cocido o 1/3 taza crudo

Agua de cocción: 3/4 tazas

Harina de trigo: 2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdas.



**Dificultad de elaboración** 🐾

**Aporte calórico:** 132 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 21 g/porción (azúcar: 10 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐾🐾

**Aporte de sodio** 🐾🐾

**Aporte de grasas saturadas** 🐾



**Procedimiento:**

Colocar los porotos en agua y dejar 24 horas en remojo.

Cocinar los porotos. Lavar los huevos.

Licuar los porotos con el agua de cocimiento y el aceite. Reservar.

Batir los huevos con el azúcar hasta que quede firme e incorporar el licuado anterior.

Por último agregar en forma envolvente los ingredientes secos.

Llevar al horno precalentado en asadera previamente aceitada y enharinada.

1

*Al incluir leguminosas como los porotos y combinarlos con un cereal como la harina, esta torta es muy rica en proteínas completas o de buena calidad.*

2



## Barra de cereales



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 170 Kcal/porción

Contenido HC totales: 19 g/porción (azúcar: 6,2 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 16 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 20x30 cm

### Ingredientes:

Harina de trigo: 1/2 taza

Avena: 1 taza

Azúcar: 1/2 taza

Huevo: 2 unidades

Pasas de uva: 1/2 taza

Semillas de lino: 1/2 taza

Semillas de girasol: 1/2 taza

Maní sin sal: 1/2 taza

Ralladura de naranja o limón: 1 unidad

Polvo de hornear: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar los huevos. Mezclar todos los ingredientes y colocar en asadera previamente aceitada.

Llevar a horno durante 15 minutos.

Cortar las barritas.

*Las barras de cereales compradas en general contienen conservantes y grandes cantidades de azúcar, opta siempre por hacerlas tú para que sean más saludables.*

## Servangranola



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 200 Kcal/porción

Contenido HC totales: 10 g/porción (azúcar: 7,7 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** sartén u horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 26 porciones

**Porción:** 3 cdas. (60g)

**Recipiente de cocción:** asadera 20×30 cm

### Ingredientes:

Avena: 5 tazas

Pasas de uva: 1 taza

Azúcar: 1 taza

Maní sin sal: 1 taza

Semillas de girasol: 1 y 1/2 taza

Semillas de zapallo: 1 y 1/2 taza

### Procedimiento:

Tostar en una sartén la avena y las semillas.

Agregar el azúcar y cocinar revolviendo hasta que esta se funda.

Agregar el resto de los ingredientes.

Mezclar.

*Consumir semillas en cantidades adecuadas es muy saludable porque contienen fibra y grasa de buena calidad.*



Desayuno y/o merienda

**Bebidas y mermeladas**

## Mermelada de berenjena



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 24 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 4,5 g/porción (azúcar: 4,5 g/porción)

**Aporte de azúcar** 

**Aporte de sodio:** No contiene

**Aporte de grasas saturadas:** No contiene

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 1.250 kg (56 porciones)

**Porción:** 1 cda.

### Ingredientes:

Berenjenas: 1 kg

Azúcar: 1 y 1/4 taza

Agua: 1 taza

Jugo de limón: 1 unidad

Canela: 1/2 cda.

Clavo de olor: 1/4 cda.

### Procedimiento:

Lavar, pelar y cortar en cubos las berenjenas.

Cocinarlas durante 10 minutos en agua.

Retirarlas del fuego y escurrirlas.

Colocarlas en una olla y agregar el resto de los ingredientes excepto el limón.

Cocinar a fuego suave, revolviendo de vez en cuando hasta que se forme un almíbar espeso y tome consistencia de mermelada.

Antes de retirar del fuego, rociar con el jugo de limón.

Dejar enfriar.

*Las preparaciones caseras no contienen colorantes ni conservantes.*

*Con esta mermelada puedes untar el pan en el desayuno y es una manera de comer la berenjena de una forma rica y diferente.*

## Mermelada multifrutal



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 58 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 14 g/porción (azúcar: 12 g/porción)

**Aporte de azúcar** 

**Aporte de sodio:** No contiene

**Aporte de grasas saturadas:** No contiene

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 1 hora y 30 minutos

**Rendimiento:** 3 kg (83 porciones)

**Porción:** 2 cdas.

### Ingredientes:

Naranja: 1 unidad  
Mandarina: 1 unidad  
Limón: 1 unidad  
Manzana: 1 unidad  
Banana: 1 unidad  
Remolacha: 1 unidad  
Zanahoria: 1 unidad  
Boniato: 1 unidad  
Zapallo en cubos: 1 taza  
Pera: 1 unidad  
Durazno: 1 unidad  
Ciruela: 1 unidad  
Azúcar: 5 tazas  
Agua: 1 y 1/2 litro

### Procedimiento:

Lavar todas las frutas y verduras.  
Pelar todas menos la zanahoria.  
Reservar media cáscara de cada cítrico.  
Rallar todas las frutas y verduras.  
Colocar en una cacerola el agua y llevar al fuego, cuando hierva incorporar frutas y verduras.  
Cocinar media hora revolviendo de vez en cuando.  
Agregar el azúcar y continuar cocinando por una hora a fuego suave.

*Debe elegir las frutas y verduras de estación debido a que son más económicas, de mejor calidad nutricional y más sabrosas.  
Esta preparación sirve para aprovechar todas las frutas y verduras que tenemos en casa.*

## Licudo multicolor



**Rendimiento:** 1 litro. 5 porciones

**Porción:** 1 vaso (200 ml)

### Ingredientes:

Manzana: 1 unidad

Zanahoria: 1 unidad

Naranja: 5 unidades  
(sin cascara y sin semillas)

Limón: 1 unidad (sin cascara y sin  
semillas) Agua: 2 tazas

### Procedimiento:

Lavar y pelar la manzana y la zanahoria.

Licuar todos los ingredientes.

*Se recomienda consumir diariamente alimentos fuente de vitamina C, por lo que hay que procurar que al menos una de las frutas del día sea rica en esta vitamina (cítricos, kiwi, melón, fresa) y consumir ensalada de vegetales (tomate, brócoli).*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 138 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 32 g/porción (azúcar: 6 g/porción)

**Aporte de azúcar** 

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas:** No contiene

## Jugo mix



**Rendimiento:** 2 litros. 10 porciones

**Porción:** 1 vaso (200 cc)

### Ingredientes:

Azúcar: 1/4 taza

Granos de maíz: 1/2 lata (70 g) o 1 unidad

Jugo de naranja: 300 cc

Jugo de limón: 100 cc

Agua: 1 y 1/2 litro

### Procedimiento:

Licuar los granos de maíz (escurridos)

con el jugo de naranja y limón,

el azúcar y el agua.

Colar y servir bien frío.

*Recuerda que lo ideal es tomar el jugo recién exprimido para evitar pérdidas de vitamina C, esta es muy lábil y al permanecer en contacto con el oxígeno se oxida y se pierde.*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 89 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 22,2 g/porción (azúcar: 5 g/porción)

**Aporte de azúcar**  

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas:** No contiene

## Licudo de palta y banana 🚫🌱



**Rendimiento:** 1 litro. 5 porciones

**Porción:** 1 vaso (200 cc)

### Ingredientes:

Palta: 1 unidad (100 g)

Banana: 1 unidad

Leche: 2 y 1/2 taza

Avena: 3 cdas.

Azúcar: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar la palta.

Licuar la pulpa de palta con la leche, banana y azúcar.

Agregar la avena y mezclar.

### Sugerencia:

Se puede sustituir la avena por salvado de avena, la leche por yogur.

Se puede agregar a la preparación jugos cítricos de naranja, limón u otros.

*La palta es un fruto de alto valor nutritivo, que contiene grasas monoinsaturadas, las cuales se relacionan con la prevención de enfermedades. A su vez es fuente de vitaminas A, C y E, minerales, fibra y agua.*



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 136 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 19 g/porción (azúcar: 4 g/porción)

**Aporte de azúcar** 🐣🐣

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas:** No contiene

## Yogur casero



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 5 minutos  
**Rendimiento:** 6 porciones  
**Porción:** 1 vaso (200 cc)

### Ingredientes:

Leche descremada: 1 litro  
Yogur descremado: 200 cc sabor natural

### Procedimiento:

Entibiar la leche (40°C aprox.).  
Agregar el yogur. Revolver, cubrir.  
Mantener tibio y sin mover de 5 a 7 horas.  
Conservar el yogur preparado en heladera.

### Sugerencias:

Puede consumirse solo o con vainilla, azúcar, frutas picadas o licuadas.

*El aporte de calcio es fundamental para la formación de los huesos. El calcio es aportado por la leche y sus derivados.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 84 Kcal/porción

Contenido HC totales: 10 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

## Yogur de palta



**Rendimiento:** 3 porciones

**Porción:** 1 vaso (200 cc)

### Ingredientes:

Palta: 1 unidad chica

Yogur natural: 1/2 litro

Azúcar: 3 cdas.

Jugo de limón: 1 unidad

### Procedimiento:

Lavar la palta y retirar la pulpa.

Licuar la pulpa de la palta, el azúcar, el yogur y el jugo del limón hasta obtener una crema uniforme.

Conservar en la heladera y servir frío.

### Sugerencias:

Se puede agregar jugo de naranja.

*Preparación ideal para el desayuno. Un buen desayuno mejora el estado nutricional, ayuda al balance de energía y nutrientes (calcio, hierro, magnesio, vitaminas del grupo B) que el cuerpo necesita durante el día, aumenta la concentración y la memoria.*



Dificultad de elaboración 

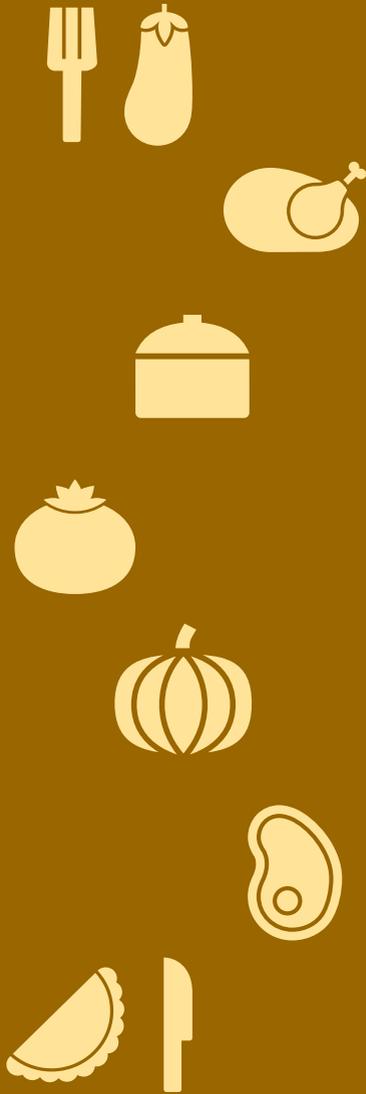
Aporte calórico: 186 Kcal/porción

Contenido HC totales: 27 g/porción (Azúcar: 10 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas  



## Plato principal y acompañamientos

Salsas, patés y pestos  
Fainá, pizzas y tartas  
Ricas en vegetales  
Ricas en cereales  
Ideas con leguminosas  
Ideas con carne  
Sopas



Plato principal y acompañamientos  
**Salsas, patés y pestos**

## Mayonesa de berenjenas



**Método de cocción:** rehogado

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Rendimiento:** 1,200 kg (30 porciones)

**Porción:** 2 cdas, (40 g)

### Ingredientes:

Berenjena: 1 kg

Cebolla: 1 unidad

Ajo: 2 dientes

Perejil: 1/4 taza

Aceite: 1/4 taza

Limón: jugo de 1 unidad

Pimienta: una pizca

Agua: 1 taza (para rehogar)

### Procedimiento:

Lavar los vegetales.

Pelar, picar y rehogar las berenjenas con la cebolla y ajo hasta que estén tiernas.

Licuar todos los ingredientes.

### Sugerencias:

Se puede agregar ciboulette

*En general las preparaciones que se comercializan listas para el consumo no son nutricionalmente balanceadas. Favorecen el consumo exagerado de calorías, grasas saturadas, sodio, azúcares, conservantes y colorantes. Este aderezo saludable podemos consumirlo en alguna picada, como entrada acompañando tostadas por ejemplo.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 28 Kcal/porción

Contenido HC totales: 7 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

## Mayonesa de leche cremosa



**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

**Porción:** 2 cucharadas (30 gramos)

### Ingredientes:

Leche descremada: 1 taza

Zanahoria: 1 unidad

Aceite: 1 cucharada

Ajo, orégano, perejil a gusto

### Procedimiento:

Pelar, lavar, cortar y cocinar la zanahoria.

Licuar la zanahoria con la leche y los condimentos.

Verter el aceite poco a poco mientras se continúa licuando, hasta obtener la consistencia deseada.

Conservar en heladera.

*Siempre es importante consumir lácteos. En adolescentes y embarazadas se recomienda incluir una porción más a diario en su alimentación.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 28 Kcal/porción

Contenido HC totales: 2 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

## Mayonesa de remolacha



**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 250 g (8 porciones)

**Porción:** 2 cucharadas (30 gramos)

### Ingredientes:

Remolacha: 1 unidad grande

Mostaza: 1 cda.

Vinagre: 1 cda.

Aceite: 1/4 taza

### Procedimiento:

Lavar, hervir y pelar la remolacha.

Licuar la remolacha junto con el vinagre y la mostaza. Agregar de a poco el aceite y continuar licuando hasta lograr una consistencia espesa.

### Sugerencia:

Sirve para acompañar carnes o como aderezo para salsas o arroz.

*Las frutas y verduras son fuente de antioxidantes.*

*Contienen colorantes, aromas y otros compuestos naturales como las vitaminas C, E y el beta-caroteno o pro-vitamina A. La remolacha es rica en fibra, lo que ayuda a regular la función intestinal y a corregir el estreñimiento.*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 77 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 1 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

## Mayonesa de zanahoria



**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 750 g (25 porciones)

**Porción:** 2 cdas. (30 g)

### Ingredientes:

Zanahoria: 500 g

Huevo: 2 unidades

Aceite: 1/2 taza

Vinagre: 1 cdita.

### Procedimiento:

Lavar las zanahorias y los huevos.

Cocinar los huevos. Pelar, cortar y hervir las zanahorias.

Licuar todos los ingredientes hasta que quede una mezcla homogénea.

### Variaciones:

Sustituir zanahoria por palta, papa, espinaca

*La zanahoria es rica en caroteno (fuente de vitamina A) y alta en contenido de fibra.*

*La vitamina A contribuye al mantenimiento y reparación de los tejidos corporales, favorece la resistencia a las infecciones, es necesaria para el correcto desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna e interviene en el crecimiento óseo.*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 35 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 6 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas:** no contiene

## Mayonesa de vegetales



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos  
**Rendimiento:** 12 porciones  
**Porción:** 2 cdas. (30 gramos)

### Ingredientes:

Zanahoria: 1 unidad  
Papa: 1 unidad  
Leche: 1 taza  
Aceite: 1 cda.  
Sal: 1/4 cdita.

### Procedimiento:

Lavar la zanahoria y cortarla en trozos pequeños.  
Pelar la papa y cocinarla con la zanahoria.  
Procesar.  
Verter el aceite, sal y leche fría poco a poco mientras se sigue procesando, hasta obtener la consistencia deseada.

*Al incluir verduras en una mayonesa estarás aportando otros nutrientes como vitaminas, minerales y fibra a tu cuerpo.*



Dificultad de elaboración 

**Aporte calórico:** 32 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 4 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas:** no contiene

## Paté de berenjena



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos  
**Rendimiento:** 15 porciones  
**Porción:** 2 cdas. (40 g)

### Ingredientes:

Aceite: 3 cdas.  
Cebolla: 1 unidad  
Ajo: 3 dientes  
Berenjena: 1 y 1/2 unidad  
Morrón: 1/2 unidad  
Pimienta: cantidad suficiente  
Sal: 1/2 cdita.  
Agua: 100 cc  
Perejil: 3 cdas.  
Tallos picados: 1/2 taza

### Procedimiento:

Lavar y picar los vegetales. Dorar la cebolla y el ajo en un poco de agua.  
Agregar la berenjena, el morrón, los condimentos y el agua. Dejar cocinar con la olla tapada a fuego bajo hasta que el agua se evapore. Retirar del fuego.  
Agregar el perejil, el aceite y licuar.  
Colocar la preparación en un recipiente.  
Agregar los tallos previamente picados.  
Conservar en la heladera.

### Sugerencias:

Se pueden utilizar tallos de espinaca, remolacha, perejil, berro, brócoli, coliflor, etc.

*La berenjena además de sus propiedades antioxidantes y fotoquímicas tiene también propiedades diuréticas y laxantes.*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 35 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 6,8 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

## Paté de garbanzo



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 66 Kcal/porción

Contenido HC totales: 7,4 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido y sartén

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 14 porciones

**Porción:** 2 cdas. (40 g)

### Ingredientes:

Garbanzo: 1 taza

Aceite: 2 cdas.

Sésamo: 2 cdas.

Perejil: 2 cdas.

Limón: 1 cda.

Ajo: 2 dientes

Comino: una pizca

Agua: 2/3 taza (para licuar)

### Procedimiento:

Dejar en remojo los garbanzos por 24 horas.

Cocinar hasta que estén tiernos.

Tostar el sésamo en sartén.

Licuar todos los ingredientes hasta que quede homogéneo y de consistencia firme.

### Sugerencias:

Se puede agregar pimentón, pimienta, sustituir el comino por cilantro.

*El garbanzo es fuente de hierro y ácido fólico o vitamina B9, lo cual hace de este un alimento muy recomendable en todas las etapas de la vida, fundamentalmente durante el embarazo, la lactancia y crecimiento.*

## Paté de morrón



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 84 Kcal/porción

Contenido HC totales: 3,6 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 500 g (12 porciones)

**Porción:** 2 cdas. (40 g)

### Ingredientes:

Morrón rojo: 3 unidades

Cebolla: 1 unidad

Ajo: 1 diente

Aceite: 1/4 taza

Vinagre: 1/4 taza

Huevo: 1 unidad

Harina de trigo: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar los vegetales y el huevo.

Licuar todos los ingredientes.

Colocar en una olla la mezcla anterior y cocinar revolviendo hasta que rompa el hervor.

Dejar enfriar.

### Sugerencias:

Se puede sustituir el morrón rojo por verde o amarillo.

*Cada fruta y verdura de diferente color aporta un nutriente específico. Por ello para tener una alimentación más saludable es importante que elijas frutas y verduras de distintos colores y así ayudarás a mantener un buen estado de salud.*

## Paté de pescado



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos  
**Rendimiento:** 45 porciones  
**Porción:** 1 cucharada (20g)

### Ingredientes:

Pescado: atún al natural 300 g  
Papa: 1 unidad  
Zanahoria: 2 unidades  
Manzana verde: 1 unidad  
Aceite: 1/4 taza  
Perejil: 2 cdas.  
Ajo: 1 diente  
Vinagre: 1 cda.  
Agua de cocción de vegetales: 1/4 taza



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 52 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 1,6 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

**Procedimiento:**

Lavar los vegetales y la fruta, pelarlos.

Picar la papa y zanahoria en cubos y hervirlas.

Licuar el aceite, vinagre, el agua de cocción de vegetales, ajo, papa, zanahoria y atún.

Picar la manzana en cubos pequeños y el perejil, agregar a la mezcla anterior. Llevar a heladera, servir frío.

**Sugerencia:**

Esta preparación puede utilizarse como relleno de empanadas, panqueques, arrollados, etc.



2

*El pescado fresco debe presentar las siguientes características: sin olor fuerte, textura firme, agallas rojas, ojos brillantes, escamas adheridas*

1

## Paté de palta



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 58 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 1,4 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

**Rendimiento:** 600 g (15 porciones)

**Porción:** 2 cdas. (40 g)

### **Ingredientes:**

Palta: 2 unidades chicas

Tomate: 2 unidades

Cebolla: 1/2 unidad

Morrón: 2 cdas.

Orégano: 1 cda.

Aceite: 2 cdas.

Jugo de limón: 1 cda.

### **Procedimiento:**

Lavar los vegetales.

Pelar las paltas y hacerlas puré.

Pelar la cebolla.

Picar los tomates, la cebolla y el morrón.

Mezclar todos los ingredientes.

Agregar el jugo de limón.

Condimentar.

Conservar en heladera.

*La palta está madura para comer cuando el hueso de dentro se mueve ligeramente al sacudirlo. Si no está madura dejarla unos días a temperatura ambiente hará que quede lista para consumir. Si está muy madura, conservar uno días en la heladera. Si queremos congelar la palta, extraer la pulpa, aplastarla bien y mezclarla con un poco de jugo de limón.*

## Pesto de brócoli para pasta



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos  
**Rendimiento:** 8 porciones  
**Porción:** 2 cdas.

### Ingredientes:

Ajo: 3 dientes  
Aceite: 2 cdas.  
Brócoli: 1 planta  
Queso magro rallado: 1/4 taza  
Pimienta: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar el brócoli y cocinar.  
Picar el ajo.  
Picar el brócoli y mezclar con el ajo, aceite, queso y pimienta.

*Incluya vegetales en su alimentación diariamente, tanto en forma cruda como cocidos.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 96 Kcal/porción

Contenido HC totales: 2,3 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 



Plato principal y acompañamientos

**Fainá, pizzas y tartas**

## Fainá de arroz



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 235 Kcal/porción

Contenido HC totales: 26 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Arroz: 2 y 1/2 tazas de arroz cocido (1 y 1/4 taza de arroz crudo)

Aceite: 1/4 taza

Leche: 1 y 1/2 taza

Queso rallado: 1/4 taza

Huevo: 3 unidades

Polvo de hornear: 2 cdas.

Zanahoria: 1 unidad

Perejil: 2 cdas.

Pimienta y nuez moscada a gusto

### Procedimiento:

Lavar los huevos y la zanahoria.

Licuar todos los ingredientes juntos.

Llevar al horno en asadera previamente aceitada y enharinada, durante 20 minutos.

*Esta receta es otra opción para utilizar arroz cocido que nos puede haber quedado pronto, cambiando la forma de presentarlo y utilizándolo en otra preparación.*

## Fainá de verduras



**Método de cocción:** horno 180 °C  
**Tiempo de cocción:** 25 minutos  
**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm  
**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Zapallito: 2 unidades  
Zanahoria: 2 unidades  
Harina de trigo: 2 tazas  
Polvo de hornear: 1 cda.  
Huevo: 2 unidades  
Aceite: 1/4 taza  
Leche: 1 taza  
Queso rallado: 1/4 taza  
Perejil: 2 cdas.  
Pimienta: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar las verduras y los huevos.  
Cortar las verduras y licuar con los huevos, el aceite, la leche y el queso rallado.  
Mezclar la harina, el polvo y los condimentos.  
Incorporar lo licuado a la mezcla anterior hasta lograr una masa homogénea.  
Hornear en una asadera previamente aceitada y enharinada.

*Utilice y aproveche los vegetales que tenga en su casa. Puede combinar vegetales de diferentes colores, por ejemplo acelga, zanahoria y morrón, elaborando un fainá multicolor.*



Dificultad de elaboración 🐼🐼

Aporte calórico: 236 Kcal/porción

Contenido HC totales: 28 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐼

Aporte de grasas saturadas 🐼

## Fainá de lentejas



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Huevo: 2 unidades

Lentejas crudas: 1 taza

Harina de trigo: 1 y 1/2 taza

Polvo de hornear: 1 cda.

Aceite: 1/4 taza

Sal: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar los huevos. Cocinar las lentejas.

Reservar 3/4 tazas del agua de cocción.

Licuar todos los ingredientes.

Hornear en asadera previamente aceitada y enharinada.

*Las lentejas tienen alto valor nutritivo; entre sus propiedades, tienen alto contenido de proteínas, hierro y zinc, fundamentales para nuestro organismo para prevenir formar tejidos, prevenir anemia y lograr un correcto crecimiento.*



Dificultad de elaboración 🐣

Aporte calórico: 154 Kcal/porción

Contenido HC totales: 14 g/porción (Azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐣

Aporte de grasas saturadas 🐣

## Fainá de zapallo



Dificultad de elaboración 🍴🍴

Aporte calórico: 187 Kcal/porción

Contenido HC totales: 16 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🍴🍴

Aporte de grasas saturadas 🍴🍴

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Harina de trigo: 2 tazas

Zapallo cocido: 400 g

Queso rallado: 1/4 taza

Huevo: 3 unidades

Polvo de hornear: 1 cda.

Aceite: 1/4 taza

Leche: 1 y 1/4 taza

Pimienta: una pizca

Nuez moscada: una pizca

### Procedimiento:

Lavar los huevos.

Licuar los huevos, el zapallo, el queso rallado y el aceite.

Mezclar la harina, el polvo de hornear y los condimentos.

Agregar en la preparación anterior y mezclar.

Hornear en asadera previamente aceitada y enharinada.

### Sugerencia:

Se puede sustituir el zapallo por espinaca, brócoli o acelga.

*Preparación ideal para que los/as niños/as lleven de almuerzo al jardín.*

*Es muy sabroso y atractivo.*

## Pizza de brócoli y calabaza



Dificultad de elaboración 🐣

Aporte calórico: 307 Kcal/porción

Contenido HC totales: 29 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐣

Aporte de grasas saturadas 🐣🐣🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

*Masa:*

Harina de trigo: 2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdtas.

Aceite: 1/4 taza

Leche: 2/3 taza

*Salsa:*

Brócoli: 300 g

Calabaza: 300 g

Ajo, orégano, pimienta:  
cantidad suficiente

Muzzarella: 150 g

### Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa. Estirar sobre asadera previamente aceitada. Para la salsa, lavar los vegetales. Darle un hervor al brócoli, cortar y colocar sobre la masa. Rallar la calabaza y colocarla sobre el brócoli. Agregar sobre los vegetales los condimentos y el aceite. Cocinar en horno precalentado durante 20 minutos. Colocar sobre la pizza la muzzarella y hornear hasta que se dore.

### Sugerencias:

Se puede usar cualquier otro vegetal (coliflor, zucchini, zanahoria, etcétera). Puede sustituirse la muzzarella por queso magro.

*Normalmente al hablar y elaborar una pizza, imaginamos la tradicional con salsa de tomate. Esta es una idea para hacer una pizza, rica, muy saludable y nutritiva, incorporando diferentes verduras.*

## Pizza de verduras



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 309 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 32 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣🐣🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 a 30 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

*Masa:*

Harina de trigo: 2 tazas

Polvo de hornear: 2 cdtas.

Sal fina: 1 cdtita.

Leche: 3/4 taza

Aceite: 1/4 taza

*Salsa:*

Espinaca: 1/2 atado

Cebolla: 1 unidad

Morrón: 1/2 unidad

Tomate: 2 unidades

Ajo: 4 dientes

Huevo: 3 unidades

Muzzarella: 150 g

Orégano: cantidad suficiente

### Procedimiento:

*Masa:*

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa. Estirar sobre asadera previamente aceitada y enharinada.

*Salsa:*

Lavar los vegetales y los huevos. Cocinar los huevos.

Pelar la cebolla y el ajo.

Colocar sobre la masa en el siguiente orden: espinaca, cebolla, morrón, ajo y tomates.

Cubrir con las fetas de muzzarella 5 minutos antes de retirarla del horno. Espolvorear con orégano. Y colocar los huevos cortados en rodajas. Hornear.

### SUGERENCIA:

Se pueden utilizar otros vegetales: zapallitos, berenjenas, acelga, puerro, zanahoria, calabacín, etcétera.

*Normalmente la pizza se consume con salsa de tomate, pero aquí damos otras ideas para preparar con distintos vegetales una comida tan aceptada por todos. Es otra forma de agregar más vegetales a la alimentación de la familia.*

## Pizza sin gluten



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 309 Kcal/porción

Contenido HC totales: 32 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

*Masa:*

Fécula de maíz: 2 tazas

Harina de soja: 2 tazas

Goma Guar: 1/2 cdta.

Aceite: 3 cdas.

Sal: 1/2 cdta.

Levadura: 10 gramos

Agua tibia: cantidad necesaria

*Salsa:*

Tomate: 3 unidades

Ajo: 3 dientes

Orégano a gusto

### Procedimiento:

Mezclar los ingredientes secos en el bol de la batidora, agregar la levadura y el agua con el aceite. Batir hasta lograr una mezcla homogénea. Poner la masa en una asadera aceitada. Para extender la masa utilizar las manos mojadas, ponerle una fina capa de salsa de tomate y dejar leudar unos minutos en horno tibio, apagado. Cocinar en horno moderado. Antes de terminar la cocción en horno ponerle toda la salsa de tomate.

*Recuerda si sos celíaco/a que además de sustituir harina de trigo por premezclas, es importante siempre usar alimentos aptos y cuidar la higiene para evitar contaminación cruzada.*

## Masa de tarta (base)

**Rendimiento:** 6 porciones

**Recipiente de cocción:** asadera 25×35 cm

### Ingredientes:

Harina de trigo: 1 y 1/2 tazas

Salvado de trigo: 1/2 taza

Polvo de hornear: 1 cda.

Aceite: 1/4 taza

Agua tibia: 2/3 taza

### Procedimiento:

Mezclar la harina, el salvado y el polvo de hornear.

Agregar el aceite y el agua tibia, amasar hasta formar un bollo liso, dejar descansar 10 minutos.

Estirar la masa con palote y colocar en asadera previamente aceitada.



**Dificultad de elaboración** ↘

**Aporte calórico:** 185 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 18 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** ↘

**Aporte de grasas saturadas** ↘

## Tarta de cáscara de calabacín



Dificultad de elaboración 🐼🐼

Aporte calórico: 258 Kcal/porción

Contenido HC totales: 22 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐼🐼

Aporte de grasas saturadas 🐼🐼

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Masa de tarta receta base (ver receta pág. 88)

### Relleno:

Cebolla: 1 unidad

Ajo: 1 diente

Agua: 2 cda.

Cáscara de calabacín:

2 tazas

Agua: 1/2 taza

Sal: 1/2 cda.

Nuez moscada:

Cantidad suficiente

### Crema de queso:

Huevo: 2 unidades

Leche: 1/2 taza

Queso rallado: 1/2 taza

### Procedimiento:

Lavar vegetales y huevos.

Para el relleno: picar la cebolla y el ajo.

Saltear en agua y dejar cocinar.

Picar la cáscara de calabacín y agregar a la preparación anterior.

Agregar el agua y dejar cocinar.

Verificar condimentos, dejar enfriar y verter sobre la masa.

Para la crema de queso:

Licuar el huevo, la leche y el queso.

Verter sobre la preparación anterior.

Llevar a horno hasta dorar.

*Debemos aprender a utilizar todas las partes comestibles de los vegetales. La cáscara de algunos se puede consumir y muchas veces no lo sabemos. Antes de su consumo debemos higienizarlos adecuadamente.*

## Tarta de cebolla



**Dificultad de elaboración** ↘

**Aporte calórico:** 390 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 1,6 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** ↘

**Aporte de grasas saturadas** ↘

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Masa de tarta receta base  
(ver receta pág. 88)

### Relleno:

Cebolla: 4 unidades

Huevo: 2 unidades

Leche: 3/4 taza

Harina de trigo: 3/4 taza

Queso rallado: 3 cdas.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y las cebollas previamente peladas.

Picar la cebolla y rehogar la cebolla en agua, agregar los huevos, la leche y por último la harina.

Mezclar hasta que se desprenda la mezcla del fondo de la olla.

Forrar el fondo de la asadera con la masa, colocar el relleno, espolvorear con el queso rallado.

Llevar al horno precalentado por 30 minutos.

*Limpiar y desinfectar diariamente la cocina evita la presencia de plagas portadoras de microbios que causan enfermedades e infectan los alimentos y las superficies de la cocina.*

## Tarta de ricotta



Dificultad de elaboración 🐣

Aporte calórico: 490 Kcal/porción

Contenido HC totales: 38 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐣🐣

Aporte de grasas saturadas 🐣🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 50 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25x35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

#### Masa:

Harina de trigo: 1 taza

Salvado de trigo: 1 taza

Avena: 1 taza

Aceite: 1/3 taza

Agua: 2/3 taza

#### Relleno:

Ricota: 1/2 kilo

Huevo: 2 unidades

Leche: 2 cdas.

Perejil: 3 cdas.

Pimienta: 1 pizca

Queso rallado: 1/2 taza

Tomate: 1 unidad grande

Orégano: 2 cdas.

### Procedimiento:

#### Masa:

Colocar en un bol y mezclar la harina, el salvado y la avena. Agregar el aceite y el agua hasta formar la masa. Dejar descansar por cinco minutos y estirar la masa en una asadera aceitada.

Llevar a horno precalentado por diez minutos.

#### Relleno:

Lavar los huevos y el tomate.

Mezclar la ricota con la leche, agregar los huevos batidos, queso rallado, perejil y pimienta.

Extender encima de la masa y cubrir con los tomates en rebanadas y el orégano.

Llevar al horno por el tiempo restante.

*Incluir alimentos integrales, como salvado y avena, a nuestra alimentación es importante por el aporte de fibra, la cual tiene importantes beneficios para nuestro organismo.*

## Tarta de zapallitos



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 288 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 1,6 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Masa de tarta receta base (ver receta pág. 88)

### Relleno:

Zapallito: 5 unidades

(1 kg)

Cebolla: 1 unidad

Zanahoria:

1 unidad grande

Queso rallado: 3 cdas.

Huevo: 2 unidades

Pimienta y orégano:  
cantidad suficiente

### Procedimiento:

#### Relleno:

Pelar las cebollas y la zanahoria.

Lavar los vegetales y los huevos.

Cortar la cebolla y los zapallitos en tiras.

Rallar la zanahoria.

Rehogar en agua la cebolla, la zanahoria y los zapallitos

Agregar el queso rallado, la sal, la pimienta, el orégano y los huevos.

Mezclar.

Colocar el relleno sobre la masa.

Llevar al horno.

### Sugerencia:

Se puede hacer con todo tipo de verduras: puerro, cebolla y morrones, acelga o espinaca.

*Es importante aprovechar los vegetales de estación, los cuales están en estado óptimo y son más baratos. El zapallito es un alimento que admite diversas preparaciones. Esta receta, además de ser muy sencilla y económica, aporta mucha fibra, que ayuda a movilizar el intestino.*

## Torta de pollo



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 429 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 24 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣🐣

*Consuma carnes magras.  
Retire la grasa de la carne roja,  
la piel del pollo y del pescado.*

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25x35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### **Ingredientes:**

Masa de tarta receta base  
(ver receta pág. 88)

### *Relleno:*

Pollo: 1/2 kilo de pulpa  
Aceitunas: 10 unidades  
Cebolla: 1 unidad  
Ajo: 2 dientes  
Perejil: 1 cda.  
Aceite: 2 cdas.  
Leche: 1/2 taza  
Almidón de maíz: 1 cda.  
Laurel, orégano, nuez moscada: cantidad suficiente

### **Procedimiento:**

Masa de tarta receta base (ver receta pág. 88)

### *Relleno:*

Hervir y desmenuzar el pollo. Pelar, lavar y picar la cebolla y el ajo. Lavar el perejil.  
Rehogar en agua la cebolla, el ajo y el perejil.  
Agregar la pulpa de pollo y las aceitunas picadas.  
Disolver el almidón de maíz en la leche; agregar a la preparación anterior.  
Colocar la mitad de la masa en una tortera aceitada.  
Disponer el relleno y cubrir con el resto de la masa.  
Hornear hasta que dore.

### **Sugerencia:**

Se puede utilizar 1/2 taza de champiñones.  
Puede cambiar el pollo por pescado.



Plato principal y acompañamientos

**Ricas en vegetales**

## Albóndigas de verduras



**Dificultad de elaboración** 🐣

**Aporte calórico:** 127 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 17 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

Zanahoria: 4 unidades medianas

Espinaca: 1 atado

Ajo: 1 diente

Queso rallado: 1/4 taza

Huevo: 2 unidades

Pan rallado: 1 taza

Avena: 1/2 taza

Orégano a gusto

Nuez moscada a gusto

Pimienta a gusto

### Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.

Pelar las zanahorias y el ajo.

Rallar las zanahorias.

Cocinar y picar la espinaca.

Mezclar los vegetales con el queso rallado, los huevos, los condimentos y agregar la avena hasta formar la masa.

Formar las albóndigas y empanar.

Llevar a horno en asadera aceitada y enharinada.

*Cuando elija quesos para consumo prefiera el que contiene menor cantidad de sal.*

## Budín de repollitos de bruselas



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 105 Kcal/porción

Contenido HC totales: 12,4 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio  

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Recipiente de cocción:** budinera de 27x11 cm

**Rendimiento:** 4 porciones

### Ingredientes:

Repollitos de Bruselas: 400 g

Huevo: 2 unidades

Almidón de maíz: 3 cdas.

Leche: 1 y 1/4 tazas

Pimienta a gusto

### Procedimiento:

Lavar los repollitos y los huevos.

Cocinar los repollitos al vapor, hervidos o al microondas, y cortarlos a la mitad.

Mezclar el resto de los ingredientes.

Intercalar en una budinera aceitada una capa de la masa y una de repollitos, hasta terminar la preparación.

Dejar enfriar la preparación ante de desmoldar.

*Los repollitos de Bruselas son un tipo de vegetal poco usado, pero con muy importantes propiedades nutricionales. Tienen elevado contenido de vitamina C, ácido fólico y fibra, por lo cual su consumo tiene propiedades muy beneficiosas para la salud.*

## Canelones de remolacha y carne



Dificultad de elaboración

Aporte calórico: 420 Kcal/porción

Contenido HC totales: 36 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio

Aporte de grasas saturadas

*La remolacha contiene betacarotenos que tienen una función protectora frente a determinados cáncers.*

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 1 unidad

### Ingredientes:

*Masa:*

Remolacha: 1 unidad

Huevo: 1 unidad

Harina de trigo: 1 taza

Leche: 1/3 taza

Aceite: 2 cdas.

*Relleno:*

Cebolla: 1/2 unidad

Ajo: 1 diente

Carne picada: 300 g

Tallos picados: 1 taza

Sal: 1/4 cdita.

*Salsa blanca:*

Leche: 1 y 1/3 tazas

Harina de trigo: 1/3 taza

Sal: 1/4 cdita.

Nuez moscada y

pimienta a gusto

### Procedimiento:

Lavar el huevo y los vegetales.

Para la masa, hervir la remolacha y reservar 3/4 taza de agua de cocción, dejar enfriar.

Pelar, cortar y licuar con el resto de los ingredientes.

En un sartén verter con un cucharón la masa para formar las frilloas y cocinar de ambos lados.

Para el relleno, picar los vegetales y rehogar en agua junto con la carne, la sal, los tallos y dejar cocinar.

Para la salsa, en una olla colocar la harina y los condimentos. Verter la leche de a poco e ir mezclando sin dejar que se formen grumos.

Llevar a fuego suave y revolver constantemente hasta espesar.

Armar los canelones, verter por encima la salsa y gratinar.

### Sugerencia:

Puede utilizar tallos de espinaca, berro, coliflor, brócoli, etc.

Para la masa se puede sustituir la remolacha por hojas de acelga, de espinaca, de remolacha, logrando panqueques verdes.

## Empanadas de tallos



Dificultad de elaboración 🐾🐾

Aporte calórico: 107 Kcal/porción

Contenido HC totales: 13 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasas saturadas 🐾

**Método de cocción:** hervido y horneado 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 12 porciones

**Rendimiento:** 2 unidades pequeñas

### Ingredientes:

*Masa:*

Ricota: 1 taza

Aceite: 3 cdas.

Harina de trigo: 2 tazas

Agua: 1 taza

*Relleno:*

Tallos: 1 taza

Agua: 3 cdas.

Cebolla: 1 unidad

Ajo: 1 diente

Aceitunas verdes: 50 g

Huevo: 1 unidad

Condimentos:

pimienta y orégano

a gusto

### Procedimiento:

Lavar los vegetales y el huevo.

Picar los vegetales.

Para la masa: mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa. Reservar en heladera.

Para el relleno, saltear los tallos en agua, agregar la cebolla y el ajo.

Agregar las aceitunas picadas y el huevo.

Estirar la masa, cortar con un molde, rellenar y dar forma de empanadas.

Llevar a horno precalentado, en asadera aceitada, hasta que doren.

### Sugerencia:

Los tallos pueden ser de perejil, espinaca, albahaca o de cualquier otro vegetal.

*Una preparación muy sabrosa, nutritiva y con la cual utilizamos partes de vegetales que normalmente no sabemos qué uso darles. Debemos recordar siempre que antes de utilizar cualquier vegetal debemos realizarles una correcta higiene.*

## Lasaña de vegetales



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 180 Kcal/porción

Contenido HC totales: 9,4 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Cebolla: 2 unidades

Ricota: 400 g

Zapallito: 1 unidad grande

Perejil picado: 2 cdas

Ajo: 2 dientes

Leche: 1 taza

Huevo: 2 unidades

Queso rallado: 1/4 taza

Tomate: 2 unidades grandes

Morrón: 1/2 unidad

Calabacín: 400 g

Orégano 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.

Pelar la cebolla y el ajo.

Pelar el calabacín y cortarlo en rodajas finas.

Cortar en rodajas el zapallito.

Picar las cebollas, el morrón, el perejil y el ajo y mezclar con la ricota.

Aceitar la asadera y espolvorear con pan rallado.

Colocar intercalando una capa de calabaza, relleno de ricota, zapallito y una mezcla de leche, huevo y queso.

Terminar con el tomate en rodajas, espolvorear con orégano.

Llevar a horno precalentado.

*Al seleccionar las verduras, deben tener un color brillante e intenso, piel tersa, sin bordes marrones, hojas en mal estado o magulladuras.*

## Lasaña de tallos



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Acelga: 1 atado grande

Cebolla: 1 unidad

Morrón: 1 unidad

Ajo: 2 dientes

Puerro: 1 unidad

Carne picada magra: 250 g

Queso magro: 200 g

Harina de trigo: 1/2 taza

Leche descremada: 2 tazas

Pimienta, nuez moscada

y orégano: cantidad suficiente



**Dificultad de elaboración** 🍴🍴

**Aporte calórico:** 200 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 14 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🍴

**Aporte de grasas saturadas** 🍴🍴

**Procedimiento:**

Lavar, pelar y picar los vegetales.

Saltear en agua la cebolla, ajo, morrón, agregar la carne y el orégano. Cocinar. En una olla poner la leche y la harina, disolver. Prender el fuego y revolver hasta formar salsa blanca.

En asadera previamente aceitada colocar una capa de tallos, otra de hojas de acelga, relleno de carne, la mitad de la salsa blanca, otra capa de tallos, queso magro, hojas de acelga, puerro picado, capa de tallos y el resto de la salsa blanca. Llevar al horno.

**Sugerencia:**

Se puede sustituir la carne picada por pollo o pescado.

1



2



*Para conservar las frutas y vegetales, debemos controlar la temperatura y humedad del lugar en que se guardan. En lugares fríos se mantienen mejor las vitaminas. Consérvalas en el cajón bajo del refrigerador, sin bolsas plásticas.*

## Malfatis



**Dificultad de elaboración** 🐣🐣

**Aporte calórico:** 221 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 31 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐣

**Aporte de grasas saturadas** 🐣🐣

*Esta preparación es similar a nuestros clásicos y ricos ñoquis, utilizando verduras y lácteos.*

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 15 unidades (10 g c/u)

### Ingredientes:

Ricota: 250 g

Espinaca cocida: 2 tazas

Huevo: 1 unidad

Harina de trigo: 3/4 tazas

Queso rallado: 1/4 taza

Aceite: 2 cdas.

Sal: 1/4 cdita.

Pimienta:

Cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar las espinacas y el huevo.

Cocinar y escurrir bien las espinacas.

Pisar la ricota con un tenedor y agregarle la espinaca cortada, el huevo, el queso y los condimentos. Mezclar bien los ingredientes, formar bolitas y pasarlas por harina.

Hervir agua en una olla, cuando rompa el hervor agregar las bolitas poco a poco.

Cuando suban están prontas. Sacarlas en una fuente colocarles aceite y listas para servir.

### Sugerencia:

Los Malfatis pueden servirse acompañados de salsa de tomate u otra salsa.

## Milanesas de calabacín



Dificultad de elaboración 🐣

Aporte calórico: 189 Kcal/porción

Contenido HC totales: 30,8 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐣

Aporte de grasas saturadas 🐣🐣

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

Calabacín: 1 unidad grande

Harina de trigo: 1 taza

Huevo: 2 unidades

Queso rallado: 1/2 taza

Leche: 1/2 taza

Pan rallado: 1 taza

Nuez moscada: cantidad suficiente

Perejil: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y el calabacín.

Cortar el calabacín en rodajas, reservar.

Batir los huevos con el queso, la leche, la nuez moscada y el perejil.

Empanar las rodajas de calabacín, primero pasar por harina luego por la mezcla de huevo y por último pasar por pan rallado.

Colocar en asadera aceitada y cocinar en horno precalentado.

*Evitemos realizar preparaciones fritas, debemos sustituir este método de cocción por el horno o plancha. Esta es una forma de cocción más saludable.*

## Quesadillas de palta



Dificultad de elaboración 🐾🐾

Aporte calórico: 417 Kcal/porción

Contenido HC totales: 44 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasas saturadas 🐾🐾

**Método de cocción:** plancha u horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

*Masa:*

Harina de trigo: 4 tazas

Polvo de hornear: 1 cdita.

Aceite: 1/2 taza

Agua tibia: 1 y 1/4 taza

*Relleno:*

Palta: 4 unidades (500 g)

Tomate: 4 unidades (tipo americano)

Cebolla: 2 unidades

Perejil picado:

1/2 taza

Queso rallado: 1/4 taza

Aceite: 2 cdas.

Jugo de limón: 1/4 taza

Pimienta: cantidad

suficiente

### Procedimiento:

Lavar los vegetales, pelar la palta y cortar en cubos junto con el tomate.

Para la masa, mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea, dejarla descansar 20 minutos, dividir en 20 bollitos, estirar y cocinar sobre plancha caliente durante 20 segundos, sacar y cubrir con repasador.

Para el relleno, mezclar todos los ingredientes.

Colocar el relleno sobre la masa.

*La palta es un vegetal que contiene grasas monoinsaturadas en pequeñas cantidades, las cuales colaboran a mejorar los niveles de colesterol bueno (HDL) y ayudar así a prevenir enfermedades cardiovasculares.*

## Strogonof de vegetales



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 98 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 17 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

*Es importante utilizar agua potable, tanto para preparar los alimentos, como para beber.*

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 9 porciones

### Ingredientes:

Cebolla: 3/4 unidad

Tomate: 1 unidad  
(tipo americano)

Papa: 4 unidades

Calabacín: 2 tazas

Chaucha: 1 taza

Zanahoria: 1 unidad

Ajo: 1 diente

Aceite: 1 cda.

Agua: 1 taza

Leche: 1/2 taza

Perejil: 1 cda.

Orégano: cantidad  
suficiente

Nuez moscada:  
cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar y pelar los vegetales.

Picar la cebolla junto con el ajo.

Rehogar en una olla con agua.

Agregar el tomate picado, el resto de los vegetales previamente cortados en tiras (calabacín, chauchas, zanahoria), la papa cortada en cubos y el agua.

Dejar cocinar hasta evaporar el líquido.

Por último agregar el aceite, los condimentos y la leche.

Servir caliente.

### Sugerencia:

Se puede acompañar con arroz blanco.



Plato principal y acompañamientos

**Ricas en cereales**

## Ensalada diferente



Dificultad de elaboración 🐾

Aporte calórico: 46 Kcal/porción

Contenido HC totales: 7 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasas saturadas 🐾

**Rendimiento:** 4 porciones

### Ingredientes:

Pan viejo: 1/2 flauta (100 g)  
Cebolla: 1/2 unidad  
Tomate tipo americano: 1 unidad  
Perejil: 1 cda.  
Aceite: 1 cda.  
Vinagre: 1 cdita.  
Orégano: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar, pelar y picar los vegetales.  
Mezclar bien todos los ingredientes.  
Dejar descansar por media hora en la heladera para que el pan absorba los condimentos.  
Servir fría.

*El pan es una importante fuente de energía y si es integral además es más rico en fibra. Actualmente en Uruguay, por ley todas las harinas de trigo están fortificadas con hierro y ácido fólico, por lo cual todos los alimentos elaborados con esta, como el pan, también lo están.*

## Guiso de verduras y arroz



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 290 Kcal/porción

Contenido HC totales: 53 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Cebolla: 2 unidades

Zanahoria: 2 unidades

Papa: 2 unidades

Boniato: 1 unidad

Puerro: 1 unidad

Apio: 1 rama

Morrón: 1 unidad

Zapallito: 2 unidades

Ajo: 2 dientes

Arroz: 2 tazas

Aceite: 2 cdas.

Sal fina y perejil: 1/4 cta.

### Procedimiento:

Pelar y lavar las cebollas, las zanahorias, las papas y el boniato.

Picar las cebollas, el puerro y el apio.

Cortar el morrón en tiras y las zanahorias en rodajas.

Cortar las papas, zapallitos y el boniato en cubos.

Picar el perejil.

Poner en una olla las cebollas, el puerro, el apio, el morrón, las zanahorias, las papas, el boniato y el ajo con una taza de agua.

Cuando la papa está a medio punto de su cocción, agregar los zapallitos, el arroz y cinco tazas de agua.

Dejar cocinar ocho minutos luego de que hierva.

Retirar del fuego. Agregar el aceite y la sal.

Mezclar.

Servir espolvoreado con perejil picado.

### Sugerencia:

Se pueden cambiar las verduras en función de lo que se tenga, porque la gracia de este guiso está en la variedad.

*Muchas veces preparamos guisos de la misma manera, sin darnos cuenta de que les podemos agregar otros vegetales, haciendo que la comida aporte mayor variedad de vitaminas y de minerales. Si la preparación también será consumida por niños pequeños, se aconseja retirar la porción de ellos antes de agregar los condimentos.*

## Lasaña de pan y verduras



**Dificultad de elaboración** 🍴

**Aporte calórico:** 209 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 30 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🍴🍴

**Aporte de grasas saturadas** 🍴🍴

*La alimentación además de cubrir las necesidades vitales, tiene significados de orden psicológico, cultural y social.*

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Recipiente de Cocción:** asadera 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Pan flauta: 1 unidad  
(aproximadamente 260 g)  
Calabacín: 500 g  
Acelga: 1/2 atado  
Cebolla: 1 unidad  
Morrón rojo: 1/2 unidad  
Huevo: 3 unidades  
Queso rallado: 1/4 taza  
Orégano: cantidad suficiente

### Salsa blanca:

Leche: 1 litro  
Almidón de maíz: 4 cdas.  
Pimienta y nuez moscada: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.  
Cocinar los huevos.  
Cortar el pan en rodajas finas.  
Picar la cebolla y el morrón en tiras finas.  
Cocinar el calabacín y hacer un puré.  
Colocar en la asadera previamente aceitada una capa de pan, espolvorear con orégano, luego una capa de puré, una capa de hojas de acelga, una capa de cebolla y morrón.  
Para la salsa, colocar el almidón de maíz en una cacerola, agregar la leche revolviendo y cocinar a fuego suave hasta que espese.  
Colocar rebanadas de huevo duro, salsa blanca y por último el queso rallado.  
Llevar a horno precalentado.

## Hamburguesas de avena



### Dificultad de elaboración

**Aporte calórico:** 417 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 44 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🍷

**Aporte de grasas saturadas** 🍷🍷

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones (12 unidades)

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

Avena: 2 tazas

Zanahoria: 1 unidad

Zapallito: 1 unidad

Cebolla: 1 unidad

Ajo: 1 diente

Perejil: 1/4 taza

Huevo: 1 unidad

Orégano a gusto

### Procedimiento:

Lavar el huevo y los vegetales.

Pelar la cebolla y la zanahoria.

Rallar los vegetales. Picar el ajo y el perejil.

Mezclar los vegetales.

Agregar el huevo, avena y orégano.

Formar las hamburguesas.

Colocar en asadera aceitada. Llevar a horno previamente precalentado.

### Sugerencias:

Se le puede colocar salsa de tomate y muzzarella por arriba.

*En lugar de consumir hamburguesa de carne industrializadas las cuales contienen alto contenido de grasa y de sodio, elige esta opción saludable.*

## Ñoquis de arroz



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 409 Kcal/porción

Contenido HC totales: 64 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 4 porciones

**Porción:** 15 unidades

### Ingredientes:

Aceite: 1/4 taza

Harina de arroz: 1 taza

Almidón o fécula de maíz: 1 taza

Agua: 1 taza

Papa: 300 g (3 papas pequeñas)

Perejil: 6 cdas.

Sal: 1/4 cdita.

### Procedimiento:

Lavar las papas y el perejil.

Licuar el agua, el aceite, las papas y el perejil.

Verter lo licuado en una olla y llevar a fuego

hasta que rompa el hervor, incorporar harina

de arroz hasta que tome consistencia pastosa.

Retirar del fuego y amasar con la fécula de maíz.

Formar los ñoquis y hervir.

*La mejor forma de enseñar hábitos alimentarios es hacerlo de manera divertida incluyendo diferentes sabores, colores, texturas y consistencias en los platos de manera de estimular las ganas de comer.*

## Ñoquis de morrón con salsa de tomate



**Dificultad de elaboración** 🐼🐼

**Aporte calórico:** 230 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 12 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐼

**Aporte de grasas saturadas** 🐼

**Método de cocción:** hervido y salteado

**Tiempo de cocción:** 1 a 2 minutos

Luego de hervir (ñoquis), 15 minutos (salsa)

**Rendimiento:** 4 porciones

**Porción:** 15 unidades

### Ingredientes:

**Ñoquis:**

Morrón rojo: 2 unidades  
 Agua: 3 tazas (3/4 litros)  
 Aceite: 3 cdas.  
 Harina de trigo: 1/2 kg  
 Nuez moscada a gusto

**Salsa fileto:**

Tomate americano:  
 5 unidades  
 Ajo: 5 dientes  
 Laurel: 2 hojas  
 Aceite: 2 cdas.  
 Azúcar: 1 cda.  
 Orégano a gusto

### Procedimiento:

**Ñoquis:** Lavar los morrones, retirar semillas y licuar junto con el agua y el aceite. Colocar en una olla y llevar a fuego hasta que rompa hervor. Agregar la harina y mezclar hasta que la masa se separe del fondo. Retirar del fuego y dejar entibiar. Dividir la masa en porciones medianas, hacer tiras para formar los ñoquis.

**Salsa:** Lavar, pelar y picar los vegetales. Rehogar los dientes de ajo, el laurel y el orégano. Agregar el tomate y el azúcar. Mezclar. Cocinar a fuego lento revolviendo cada tanto para que no se pegue. Cocinar los ñoquis en agua hirviendo. Colocarlos en una fuente. Colocar la salsa de tomate sobre los ñoquis.

### Sugerencia:

Se puede sustituir el morrón por zanahoria, espinaca, calabaza.

*Esta receta es económica y sencilla de preparar. Si se desea, se pueden hacer algunos ñoquis de morrón y otros sin morrón, de modo que queden de dos colores, lo que le da un atractivo particular a la comida, especialmente para los/as niños/as.*

## Polenta verde rellena



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 457 Kcal/porción

Contenido HC totales: 80 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido y horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Recipiente:** budinera de 21x21 cm

**Rendimiento:** 10 porciones

### Ingredientes:

Lechuga: 1 taza  
Agua: 3 tazas  
Harina de maíz: 1 taza  
Leche en polvo: 4 cdas.  
Queso rallado: 1/2 taza  
Choclo en grano: 1 taza  
Cebolla: 1/2 unidad  
Morrón: 1/4 unidad  
Ajo: 2 dientes  
Nuez moscada: cantidad suficiente  
Pimienta: cantidad suficiente  
Romero: cantidad suficiente  
Aceite: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar, pelar y picar todos los vegetales.  
Licuar la lechuga con 1 taza de agua.  
Colocar en una cacerola 2 tazas de agua y el licuado y llevar al fuego hasta que hierva.  
Colocar la harina de maíz y cocinar.  
Agregar el queso rallado, la leche en polvo, el aceite, nuez moscada, pimienta y romero.  
Dividir en dos la preparación, colocar la mitad en una asadera aceitada.  
Rellenar con el choclo, cebolla, ajo y morrón.  
Por último colocar el resto de la preparación y gratinar en horno precalentado.

### Sugerencia:

Se puede sustituir la lechuga por cualquier otro vegetal aunque cambie el color de la preparación.

*Los lácteos (leche, queso, ricota, yogur) son la fuente principal de calcio. Junto con la actividad física y no fumar, este mineral ayuda a prevenir la osteoporosis.*

## Torta de fideos diferente



Dificultad de elaboración: 🍴🍴

Aporte calórico: 208 Kcal/porción

Contenido HC totales: 22 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🍴

Aporte de grasas saturadas 🍴🍴

*En esta preparación vemos una forma diferente de consumir un vegetal de hoja combinado con un cereal de manera económica y nutritiva a la vez.*

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Recipiente de Cocción:** asadera de 25x35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Fideos cocidos: 3 tazas (150 g en crudo)

Leche: 1 y 3/4 taza

Aceite: 1/4 taza

Harina de trigo: 4 cdas.

Huevo: 3 unidades

Queso rallado: 1/4 taza

Polvo de hornear: 1 cda.

Pan rallado: 2 cdas. para asadera

Ajo: 1 diente

*Relleno*

Lechuga: 1 unidad

### Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.

Licuar los fideos cocidos, la leche, el aceite, los huevos, el queso rallado y el ajo.

Incorporar la harina y el polvo de hornear a la mezcla anterior.

Colocar la mitad de la masa en asadera aceitada y espolvoreada con el pan rallado, colocar todas las hojas de lechuga y por último una capa con el resto de la masa.

Llevar al horno.

## Torta verde de arroz



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 159 Kcal/porción

Contenido HC totales: 8,5 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Recipiente de cocción:** asadera de 25×35 cm

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

*Masa:*

Leche: 1 taza

Tallos: 1 taza

Arroz: 2 y 1/4 taza cocido  
(3/4 taza crudo)

Aceite: 1/4 taza

Ajo: 1 diente

Harina de maíz: 2 cdas.

*Cobertura:*

Cebolla: 1/2 unidad

Pescado: 360 g

Choclo : 1/2 taza

Tomate: 1 unidad (200 g)

Perejil: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar, pelar y picar los vegetales.

Para la masa, licuar todos los ingredientes y colocar en una asadera previamente aceitada y espolvoreada con harina de maíz.

Para la cobertura, colocar en un bol el pescado cocido, sin espinas y cortado junto con el resto de los ingredientes.

Esparcir la cobertura sobre la masa y llevar a horno.

*Esta preparación es ideal para incluir el pescado en la alimentación. Se sugiere utilizar atún fresco o enlatado al natural, sardina, lenguado, palometa, lisa o anchoas. Los pescados frescos deben estar hervidos y desmenuzados.*



Plato principal y acompañamientos  
**Ideas con leguminosas**

## Ensalada de lentejas con arroz y zanahoria 🍴🌱



**Dificultad de elaboración** 🍴

**Aporte calórico:** 350 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 50 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🍴

**Aporte de grasas saturadas** 🍴

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 15–20 minutos

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Arroz: 1 y 1/2 taza

Zanahoria: 4 unidades

Cebolla: 1 unidad

Morrón: 1 unidad

Lentejas: 1 taza

Ajo: 2 dientes

Laurel: cantidad suficiente

Huevo: 6 unidades

Aceite: 4 cdas.

Vinagre: 1 cda.

Jugo de limón: 1/2 unidad

Agua para cocción de arroz: 3 tazas

### Procedimiento:

Lavar los vegetales y los huevos.

Pelar las zanahorias, la cebolla y el ajo.

Cortar en cubos las zanahorias.

Picar la cebolla y el morrón.

Cortar al medio los dientes de ajo.

Poner en una olla y cocinar el arroz, las zanahorias, la cebolla y el morrón.

Aparte cocinar las lentejas con el laurel, el ajo y los huevos hasta que estén duros.

Cuando los ingredientes estén cocidos, escurrir ambas preparaciones.

Retirar el laurel y el ajo. Pelar y cortar los huevos.

Mezclar todos los ingredientes.

Agregar el aceite, el vinagre y el jugo de limón.

Mezclar. Servir caliente o frío.

*Si no tenemos carne, la podemos sustituir combinando algún cereal (arroz, fideos, polenta) con una leguminosa (lentejas, porotos, garbanzos) en una misma comida, como en esta receta. Esta mezcla es muy buena en proteínas, que son muy importantes durante el crecimiento (niños y adolescentes), el embarazo y el amamantamiento, pero también durante toda la vida para ayudar a mantener a nuestro cuerpo sano.*

## Ensalada de porotos



*Recuerde que las leguminosas aportan mucha fibra.*

**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 30 minutos  
**Rendimiento:** 4 porciones

### Ingredientes:

Porotos de manteca: 1 taza  
Zanahoria: 2 unidades  
Morrón: 1 unidad  
Tomate tipo americano: 1 unidad  
Huevo: 1 unidad  
Lechuga: 4 hojas  
Perejil: 1 cda.  
Aceite: 1/4 taza  
Vinagre: 2 cdas.

### Procedimiento:

Dejar en remojo por 12 horas los porotos y luego cocinarlos.  
Cortar las zanahorias y cocinar. Hervir el huevo.  
Lavar el tomate y la lechuga.  
Cortar el tomate en cubos pequeños  
Agregar y mezclar los porotos con el resto de los ingredientes.  
Servir sobre las hojas de lechuga.

### Sugerencia:

Se puede sustituir los porotos de manteca por porotos negros o de frutilla y se puede agregar aceitunas.



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 296 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 30,8 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

## Guiso de lentejas



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 170 Kcal/porción

Contenido HC totales: 26,4 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

### Ingredientes:

Lentejas: 2 y 1/4 tazas  
crudas

Cebolla: 1 unidad

Zanahoria: 2 unidades

Papa: 2 unidades

Boniato: 1 unidad

Morrón rojo: 1 unidad  
chica

Aceite: 3 cdas.

Laurel: 1 hoja

Sal gruesa: 1 cdita.

### Procedimiento:

Poner las lentejas en remojo.

Pelar la cebolla, las zanahorias, las papas y el boniato.

Lavar los vegetales, las papas y el boniato.

Cortar las zanahorias, las papas y el boniato en cubos.

Picar la cebolla y el morrón.

Saltearlos en el aceite.

Agregar las lentejas, el laurel, la sal y agua suficiente para cubrir todos los ingredientes.

Cuando el agua empieza a hervir, agregar las zanahorias, las papas y el boniato. Mezclar.

Dejar cocinar a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas.

Si hace falta más agua, agregarla poco a poco.

*Esta comida es muy fácil de preparar y se caracteriza por aportar energía, fibra, proteínas y hierro. Para aprovechar mejor el hierro de las lentejas se recomienda consumir, durante la misma comida, unos gajitos de mandarina o tomar jugo de naranja.*

## Hamburguesas de lentejas



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 164 Kcal/porción

Contenido HC totales: 12,6 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido y horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** Lentejas, 40 minutos;  
horno, 25 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 2 unidades (100g c/unidad)

### Ingredientes:

Lentejas cocidas:

1 y 1/2 taza

Cebolla: 1/2 unidad

Morrón: 1/2 unidad

Aceite: 3 cdas.

Huevo: 1 unidad

Sal: 1/2 cta.

Ajo y perejil:  
cantidad suficiente

Queso rallado:

1/4 taza

### Procedimiento:

Lavar los vegetales y el huevo.

Pelar, picar y saltear la cebolla, el morrón,  
el ajo y el perejil.

Batir el huevo junto con los vegetales salteados  
y el queso rallado. Pisar las lentejas cocidas con un  
tenedor o pisapapa. Incorporarlas a la mezcla anterior.

Dividir la mezcla en porciones y darle forma de  
hamburguesas. Llevarlas al horno o al sartén  
hasta que estén cocidas.

### SUGERENCIA:

Se las puede preparar a la marinera  
(mezcla de harina, huevo y leche).

*La hamburguesa suele ser una preparación muy aceptada por todas las personas. Prepararlas con lentejas parece atractivo para que estas sean mejor aceptadas y además son baratas.*

## Salpicón de lentejas



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 354,5 Kcal/porción

Contenido HC totales: 63,5 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Lentejas cocidas: 1 taza

Zanahoria: 3 unidades

Papa: 1 kg

Huevo: 2 unidades

Aceite: 2 cdas.

### Procedimiento:

Pelar las papas y las zanahorias.

Lavarlas. Cortarlas en cubos y cocinar en agua.

Aparte cocinar las papas.

Lavar los huevos y cocinarlos por separado hasta que estén duros.

Pelar y cortar los huevos.

Mezclar las lentejas, las zanahorias,

las papas y los huevos duros.

Agregar el aceite. Servir caliente o frío.

### Sugerencia:

Se puede agregar arroz.

Se puede agregar otro tipo de vegetales, como choclo, nabo, puerro, repollo, berenjena, zapallito, tomate.

*Las lentejas se pueden consumir tanto frías como calientes sin que cambie por ello su calidad nutricional.*

## Zapallito Rellenos de Lentejones



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 130 Kcal/porción

Contenido HC totales: 28,8 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Método de cocción:** horno 180 °C y hervido

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 3 porciones

**Porción** 1 unidad (2 mitades)

### Ingredientes:

Zapallitos: 3 unidades

Lentejones: 1/3 taza crudos o 1 taza cocidos

Arroz: 2 cdas. crudo o 1/4 taza cocido

Cebolla: 1/2 unidad

Morrón: 1/2 unidad

Condimentos vegetales: cantidad suficiente

Agua: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar las verduras.

Cocinar los zapallitos.

Cortar los zapallitos en mitades y retirar la pulpa. Cocinar el arroz y los lentejones.

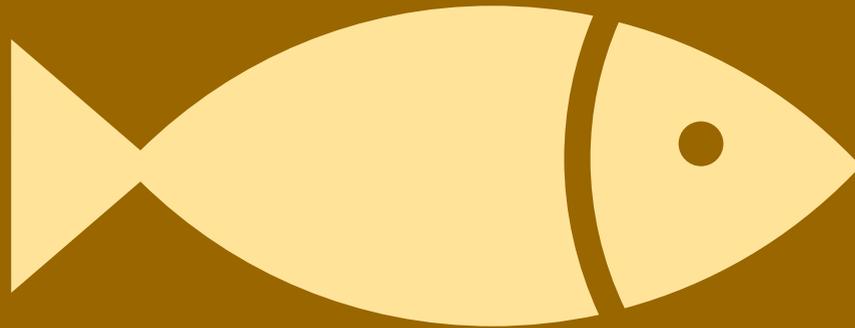
Picar la cebolla y el morrón.

Mezclar con la pulpa, lentejones, arroz y condimentos.

Por último rellenar los zapallitos con esta mezcla.

Hornear hasta que se doren.

*Al acompañar esta preparación con alimentos que tengan vitamina C, como tomate, cítricos (naranja, mandarina, limón), frutilla y kiwi podremos aumentar la absorción de hierro presente en los lentejones.*



Plato principal y acompañamientos

**Ideas con carne**

## Budín de pescado y vegetales



**Método de cocción:** horno 180 °C y hervido  
**Tiempo de cocción:** 20 minutos  
**Recipiente de cocción:** budinera de 21x21 cm  
**Rendimiento:** 4 porciones

### Ingredientes:

Pescado: 1/2 kilo  
Zanahoria: 3 unidades  
Cebolla: 1/2 unidad  
Tomate: 1 unidad  
Huevo: 2 unidades  
Queso rallado: 1/2 taza  
Aceite: 5 cdas.  
Almidón de maíz: 1 cdas.



**Dificultad de elaboración**   
**Aporte calórico:** 382 Kcal/porción  
**Contenido HC totales:** 7,14 g/porción (azúcar: no contiene)  
**Aporte de sodio**   
**Aporte de grasas saturadas** 

125

**Procedimiento:**

Pelar, lavar y rallar la cebolla y las zanahorias.  
Cocinar junto con el tomate lavado y picado.  
Cocinar el pescado y desmenuzar  
(cuidar que no queden espinas).  
Lavar los huevos y mezclar en un bol  
con el aceite y el almidón de maíz.  
Mezclar todos los ingredientes juntos  
con el pescado y disponer en budinera  
pincelada con aceite.  
Llevar al horno.

1



2



*Las grasas de los pescados grasos proporcionan sustancias llamadas ácidos grasos esenciales. En los/as niños/as son fundamentales para el desarrollo del cerebro y la visión.*

## Guiso de hígado



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 361 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 50 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** porotos: 30 minutos;  
hervido: 20 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

### Ingredientes:

Hígado: 1 unidad (1 kg)

Cebolla: 1 unidad

Puerro: 1 unidad

Morrón: 1 unidad

Ajo: 3 dientes

Zanahorias: 4 unidades

Papa: 3 unidades

Boniato: 3 unidades

Porotos: 1 y 1/2 tazas (1/4 kg)

Pulpa de tomate: 4 y 1/4 tazas (1 litro)

Laurel: 2 hojas

Orégano: 1 cda.

Azúcar: 1 cda.

Sal fina: 1 cdira.

### Procedimiento:

Desgrasar el hígado. Pelar la cebolla, los dientes de ajo, las zanahorias, las papas y los boniatos. Lavar los vegetales, las papas y los boniatos. Picar la cebolla, el puerro, el morrón y los dientes de ajo. Rallar las zanahorias. Cortar en cubos el hígado, las papas y los boniatos. Hervir los porotos durante 30 minutos. Saltear en un poco de agua el hígado, la cebolla, el puerro, el morrón, los dientes de ajo y las zanahorias. Agregar las papas, los boniatos, los porotos, la pulpa de tomate, el laurel, el orégano, el azúcar y la sal. Mezclar. Cubrir con agua caliente. Cocinar a fuego suave hasta que los ingredientes estén prontos.

*Quando compramos carne, no es necesario elegir los cortes más caros. Las vísceras, como el hígado, riñón o corazón, son más económicas y aportan los mismos nutrientes (proteínas, hierro, zinc, ácido fólico, entre otros).*

## Hamburguesa de pescado



Dificultad de elaboración 🐟🐟

Aporte calórico: 139 Kcal/porción

Contenido HC totales: 9 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 🐟

Aporte de grasas saturadas 🐟🐟🐟

*Es una preparación ideal para que los/as niños/as consuman pescado.*

*Los pescados aportan omega 3, nutriente fundamental para la formación del sistema nervioso*

**Método de cocción:** hervido, horno 180 °C o sartén

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 2 unidades

### Ingredientes:

Pescado: 400 g  
Avena: 2 tazas  
Zanahoria: 1 1/2 unidad  
Perejil: 3 cdas.  
Morrón: 1 unidad  
Cebolla: 1 unidad  
Queso rallado: 1/2 taza  
Huevo: 2 unidades  
Sal: 1/2 cdita.

### Procedimiento:

Lavar los huevos y los vegetales.  
Procesar el pescado junto con los vegetales, los huevos, el queso rallado y los condimentos. Agregar la avena, mezclar y formar las hamburguesas.  
Hornear en asadera previamente aceitada o cocinar en sartén.

## Mini brochettes de verdura y de pescado



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 10 porciones

**Porción:** 2 brochettes + 1 cda. de salsa/porción

### Ingredientes:

*Para las albóndigas:*

Atún al natural:

2 latas (240 g escurrido)

Huevo: 1 unidad

Puré de calabacín: 3/4 tazas

Harina de arroz: 1/2 taza

Harina de maíz: 2 cdas.

Queso: 2 cdas.

perejil, ciboulette, ajo)

*Para armar las brochette:*

Boniato: 4 unidades

Rabanito: 10 unidades

Aceite cantidad necesaria  
20 hojas de albahaca fresca

*Para rebozar:*

Harina de arroz: 1/2 taza

Harina de maíz: 1/4 taza

*Para la salsa:*

Tomate (tipo americano):

6 unidades

Cebolla: 1/2 unidad

Morrón (rojo o verde): 1/4 unidad

Sal: 1 cda.

Agua: 3/4 tazas

Pizca de curry suave

Condimentos a elección

(orégano, albahaca,

*Evitemos realizar preparaciones fritas, debemos sustituir este método de cocción por el horno que es una forma de cocción más saludable, debido a que el aceite al elevar su temperatura es perjudicial para la salud.*

### Procedimiento:

Lavar bien las verduras, hierbas y huevo.

*Rebozado:* Mezclar las harinas. Reservar.

*Albóndigas:* Batir el huevo, agregar el puré, el atún, harinas y queso.

Mezclar y formar esferas pequeñas con esta pasta, pasar por el rebozado.

*Salsa:* Cortar la cebolla, el morrón y el tomate en cubitos pequeños. Cocinar. Condimentar.

Colocar las albóndigas dentro. Cocinar a fuego lento 15 o 20 minutos. Agregar el agua necesaria.

*Vegetales al horno:* Pelar los boniatos. Cortar los boniatos y los rabanitos.

Colocar las verduras en asadera aceitada.

Condimentar. Hornear a 180°C hasta tiernizar.

*Armado de brochette:* Pinchar hoja de albahaca, medio rabanito, una rodaja de boniato y una albóndiga.

Apoyar sobre 1 cda. de la salsa de cocción.

Servir caliente.



**Dificultad de elaboración**

**Aporte calórico:** 175 Kcal/porción 

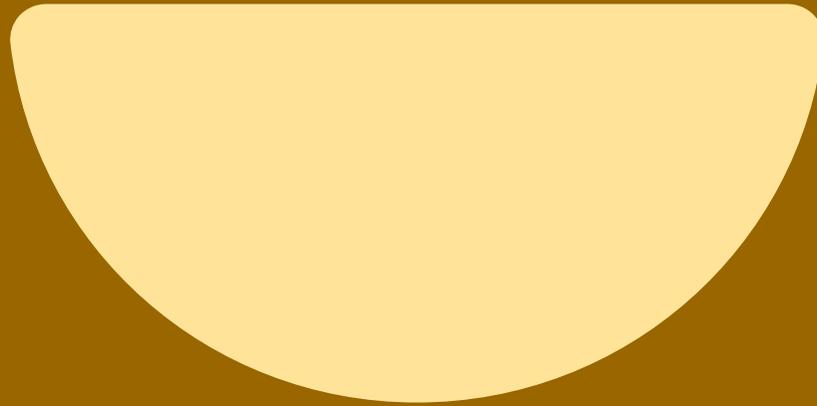
**Contenido HC totales:** 32,5 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

Receta aportada por:

Ganadora del Concurso en la Rural del Prado 2018



Plato principal y acompañamientos

**Sopas**

## Sopa de berro



**Dificultad de elaboración** 🐾

**Aporte calórico:** 117 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 16 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 🐾

**Aporte de grasas saturadas** 🐾

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 4 porciones

*Para desinfectar los vegetales se sumergen en agua con hipoclorito por 10 minutos (1 cucharadita, 5 ml, en 5 litros de agua) y enjuagar en agua potable.*

### Ingredientes:

Aceite: 1 cda.

Cebolla: 1/2 unidad

Harina de trigo: 4 cdas.

Leche: 2/3 tazas

Berro: 1 atado

Tomate (tipo americano): 1 unidad

Perejil: 2 cdas.

Agua: 1 litro (4 tazas)

Sal: 1/2 cditas.

### Procedimiento:

Lavar, picar los vegetales y reservar.

Saltear en una olla la cebolla.

Licuar junto con el berro, tomate, perejil y agua.

Colocar la leche con harina al fuego y revolver hasta formar una crema.

Reservar.

Mezclar el licuado con la crema.

Llevar al fuego hasta espesar, servir caliente.

### Sugerencia:

Se puede sustituir el berro por espinaca o acelga.

## Sopa crema de calabacín



*La calabaza es rica en beta caroteno, precursor de vitamina A.*

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Rendimiento:** 4 porciones

### **Ingredientes:**

Aceite: 2 cucharadas

Leche: 2 tazas

Cebolla: 3/4 unidad

Calabacín: 2 y 1/2 tazas

Arroz crudo: 4 cdas.

Agua: 3 tazas

Sal: 1/2 cditas.

### **Procedimiento:**

Lavar, picar los vegetales y reservar.

Cocinar la calabaza en agua hasta que quede tierna.

Agregar el arroz y dejar cocinar hasta evaporar el agua.

Licuar la mezcla anterior con la leche, la cebolla y el aceite.

Llevar a fuego suave hasta espesar.



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 173 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 21 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

## Sopa crema de Brócoli



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 167 Kcal/porción

Contenido HC totales: 86 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas  

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 1 taza (250 ml)

### Ingredientes:

Aceite: 4 cdas.

Cebolla: 1 unidad

Calabacín: 1 taza

Agua: 2 tazas

Leche descremada: 2 tazas

Brócoli: 1 unidad

Queso rallado: 1/4 taza

Pimienta: cantidad necesaria

Ajo: 2 dientes

Puerro: 1/2 unidad

### Procedimiento:

Lavar, pelar y cortar los vegetales.

Cocinar en el agua y la leche el calabacín, la cebolla y el puerro durante 15 minutos. Dejar entibiar.

Licuar la preparación anterior junto con el brócoli, el aceite, el ajo y el queso rallado.

Verter en una olla y llevar nuevamente a fuego por 10 minutos.

Condimentar.

*Las vitaminas son sustancias que se encuentran principalmente en frutas y verduras y el organismo requiere para su correcto funcionamiento. Con una alimentación equilibrada las personas aportan a su organismo todas las vitaminas necesarias y no requieren ningún aporte adicional en forma de suplementos.*

## Sopa crema de Zanahoria

*Muy sabrosa y fácil de hacer.*



**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Rendimiento:** 2 litros. 8 porciones

**Porción:** 1 taza

### Ingredientes:

Zanahoria: 8 unidades

Papa: 1 unidad grande

Cebolla: 1 unidad

Almidón: 40 gramos

Leche: 1 litro

Queso: 1/4 taza

Pimienta.

### Procedimiento:

Lavar y pelar los vegetales.

Cortar la zanahoria, papa, cebolla y hervirlas en 500 cc agua.

Cuando estén cocidas, licuar junto con la leche, almidón, queso rallado y condimentos.

Cocinar 5 minutos más.



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 136 Kcal/porción

Contenido HC totales: 24 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

## Sopa de palta y cilantro



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 230 Kcal/porción

Contenido HC totales: 47 g/porción (azúcar: no contiene)

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

**Rendimiento:** litro. 4 porciones

**Porción:** 1 taza (250 ml)

### Ingredientes:

Palta: 2 unidades chicas

Leche: 2 tazas

Cilantro fresco: 2 hojitas

Aceite: 3 cdas.

Pimienta: pizca

Perejil: 2 cdas.

Ajo: 1 diente

Queso crema: 2 cdas.

### Procedimiento:

Lavar la palta, el cilantro y el ajo.

Licuar la pulpa de la palta junto con el resto de los ingredientes.

Calentar antes de servir.

### Sugerencia:

Sustituir cilantro por ciboulette.

Se puede agregar queso rallado.

*La palta es un alimento rico en potasio y pobre en sodio, lo cual favorece la disminución de la presión arterial y con ello el riesgo de presentar accidentes vasculares.*



## Ideas dulces

Cremas y flanes

Helados

Otras preparaciones dulces



Ideas dulces

**Cremas y flanes**

## Budín de zapallo y coco



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 180 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 30 g/porción (azúcar: 19 g/porción)

**Aporte de azúcar**   

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasas saturadas** 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Recipiente de cocción:** budinera de tubo, de 22 cm de diámetro

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Zapallo: 1 kg (calabaza o kabutiá)

Almidón de maíz: 6 cdas.

Leche: 2 tazas (1/2 litro)

Azúcar: 3/4 taza

Coco rallado: 3/4 taza

Vainilla: 1 cdita.

Clavo de olor: 3 unidades

Canela en rama

### Procedimiento:

Lavar, cortar y cocinar el zapallo junto con la canela en rama y el clavo de olor.

Luego que este cocido, retirar la canela.

Retirar la pulpa, pisar y mezclar con el almidón.

Colocar en una olla el resto de los ingredientes y la mezcla anterior, revolver constantemente hasta que espese.

Retirar del fuego, colocar en una budinera previamente aceitada y refrigerar.

*Este budín tiene la particularidad de aportar calcio gracias a la leche, y vitamina A y fibra gracias al zapallo. Es una preparación que disimula muy bien el sabor del zapallo, con lo cual se logra aumentar su consumo.*

## Crema de arroz



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 20 minutos  
**Rendimiento:** 6 porciones  
**Porción:** 1 taza aproximadamente

### Ingredientes:

Arroz crudo: 3/4 tazas  
Azúcar: 1/2 taza  
Agua: 200 cc  
Leche: 3 tazas (800 cc)

### Procedimiento:

Colocar el arroz y el agua en la licuadora, dejar hidratar por lo menos 30 minutos.  
Licuar.  
Verter en una olla la mezcla anterior e incorporar la leche y el azúcar.  
Revolver constantemente hasta que espese.  
Por último agregar la vainilla.  
Colocar en molde y conservar en heladera.

### Sugerencia:

Se puede consumir tanto fría como caliente.

*Se le puede agregar frutas picadas y será un desayuno completo, pues incluye lácteo, cereal y frutas.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 236 Kcal/porción

Contenido HC totales: 49 g/porción (azúcar: 17 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte de grasas saturadas 

## Crema de calabacín



*Esta crema tiene la particularidad de que, además de aportar calcio (gracias a la leche), incluye calabacín, el cual brinda vitamina A.*

**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 20 minutos  
**Rendimiento:** 12 porciones  
**Porción:** 1/2 vaso

### Ingredientes:

Calabacín: 1/2 unidad mediana  
Leche: 4 tazas (1 litro)  
Azúcar: 3/4 taza  
Vainilla: 1 cdita.  
Almidón de maíz: 4 cdas.

### Procedimiento:

Lavar, pelar y cortar en cubos el calabacín.  
Cocinar el calabacín en la leche.  
Dejar enfriar y licuar junto con el almidón de maíz.  
Verter la preparación anterior en una olla junto con el azúcar y la vainilla.  
Revolver constantemente hasta que espese.  
Colocar en molde y conservar en heladera.



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 150 Kcal/porción

Contenido HC totales: 32 g/porción (azúcar: 16 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte de grasa saturada: no contiene

## Crema de limón



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 20 minutos  
**Rendimiento:** 4 porciones  
**Porción:** 1/2 vaso

### Ingredientes:

Almidón de maíz: 4 cdas.  
Agua: 1 y 1/2 taza  
Azúcar: 1/2 taza  
Limón: 2 unidades  
Leche descremada: 1 y 1/2 taza

### Procedimiento:

Lavar los limones, rallar la cáscara, exprimir el jugo y reservar.  
En una olla, colocar el almidón de maíz disuelto en agua, leche y azúcar.  
Llevar al fuego hasta espesar; mezclar para no formar grumos.  
Retirar del fuego y agregar jugo de limón y la ralladura.  
Llevar a la heladera.

*Conviene rechazar los cítricos de poco peso, ya que probablemente carecen de pulpa y jugo. La piel áspera suele indicar que es de corteza gruesa y poca pulpa, y la piel opaca, seca y esponjosa indica que la fruta está pasada y deteriorada.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 100 Kcal/porción

Contenido HC totales: 24 g/porción (azúcar: 17 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte de grasa saturada: no contiene

## Crema de naranja 🚫🌱



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 20 minutos  
**Rendimiento:** 12 porciones  
**Porción:** 1/2 vaso

### Ingredientes:

Almidón de maíz: 9 cdas.  
Agua: cantidad suficiente  
Azúcar: 3/4 tazas.  
Leche: 4 y 1/2 tazas  
Ralladura de naranja: 6 cdas.  
Huevo: 4 unidades  
Jugo de naranja: 2 tazas (8 unidades)

### Procedimiento:

Lavar los huevos. Disolver el almidón de maíz en un poco de agua.  
Mezclar el almidón de maíz disuelto, la leche, el azúcar y los huevos.  
Llevar a fuego en una olla y cuando comience a hervir, agregarle la ralladura y el jugo de naranja.  
Mezclar continuamente hasta que espese.  
Retirar del fuego.  
Colocar en recipientes individuales.  
Dejar enfriar.

*Es importante comer todos los días por lo menos una fruta cítrica como naranja, mandarina o pomelo, por el aporte de vitamina C, que es necesaria para evitar algunas enfermedades. Siempre es mejor consumir estas frutas frescas, ya que la vitamina C se destruye con la cocción.*



**Dificultad de elaboración** 📈

**Aporte calórico:** 225 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 42 g/porción (azúcar: 15 g/porción)

**Aporte de azúcar** 📈📈📈

**Aporte de sodio** 📈

**Aporte de grasa saturada:** no contiene

## Crema de naranja y zanahoria



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 107 Kcal/porción

Contenido HC totales: 40 g/porción (azúcar: 17 g/porción)

Aporte de azúcar   

Aporte de sodio

Aporte de grasa saturada: no contiene 

**Método de cocción:** hervido

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Rendimiento:** 6 porciones

**Porción:** 1/2 vaso

### Ingredientes:

Agua: 1 y 1/2 taza

Azúcar: 1/2 taza

Naranja: 4 unidades

Zanahoria: 1 unidad

Almidón de maíz: 1/2 taza

Ralladura de naranja: 1 unidad

### Procedimiento:

Lavar, picar y licuar la zanahoria con el agua.

Pelar las naranjas, sacarle las semillas y

agregar a la licuadora, seguir licuando.

Por último agregar el almidón de maíz y azúcar, licuar nuevamente.

Verter lo licuado en una olla y calentar revolviendo hasta que espese.

Colocar en un molde.

Servir bien frío.

### SUGERENCIA:

Esta crema puede utilizarse también como relleno de tortas.

*El aporte calórico del desayuno es de gran importancia, ya que ayuda a lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual en las tareas escolares y en el trabajo diario.*

## Flan de zapallo



**Método de cocción:** horno 180 °C

**Tiempo de cocción:** 50 minutos

**Recipiente de Cocción:** budinera de tubo, de 22 cm de diámetro

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Zapallo: 300 g

Leche: 1/2 litro

Azúcar: 4 cdas.

Huevo: 4 unidades

Vainilla: 1 cdita.

### Procedimiento:

Lavar el zapallo y los huevos.

Pelar, cortar el zapallo y licuar junto con el resto de los ingredientes.

Verter en budinera previamente aceitada y cocinar a baño maría en horno precalentado.

Dejar enfriar para desmoldar.

*Prueba y animate a elaborar preparaciones dulces con diferentes tipos de verduras. Recuerda que las frutas y las verduras por tener alto contenido en agua tienen función diurética.*



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 104 Kcal/porción

Contenido HC totales: 15 g/porción (azúcar: 5 g/porción)

Aporte de azúcar  

Aporte de sodio 

Aporte de grasa saturada 



Ideas dulces

**Helados**

## Helado de banana y ciruela 🚫🍷



**Rendimiento:** 4 porciones

**Porción:** 1/2 vaso

### Ingredientes:

Banana 3 unidades

Ciruelas pasas: 1 taza

Miel: 1 cda.

### Procedimiento:

Lavar las frutas.

Pelar las bananas.

Congelar las frutas en trozos.

Procesar o mixear hasta formar una crema uniforme.

Colocar en el freezer y, luego de una hora, volver a procesar.

Congelar.

### Sugerencia:

Se puede agregar ralladura de limón o naranja y canela.

*Elabora helados sin agregar clara de huevo. No es recomendado su consumo crudo.*



Dificultad de elaboración 🏹

Aporte calórico: 126 Kcal/porción

Contenido HC totales: 29 g/porción (azúcar: 3,6 g/porción)

Aporte de azúcar 🏹🏹

Aporte de sodio 🏹

Aporte de grasa saturada 🏹

## Helado de palta



**Rendimiento:** 6 porciones

### Ingredientes:

Palta: 1 unidad

Banana: 1 unidad

Jugo de limón: 1/4 taza

Leche condensada: 3/4 taza

(ver página 156)



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 95 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 14 g/porción (azúcar: 8,5 g/porción)

**Aporte de azúcar**  

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasa saturada** 

**Procedimiento:**

Pelar y lavar la palta y la banana.  
Cortar y freezar.  
Procesar, mixear o licuar junto con el resto de los ingredientes.  
Colocar nuevamente en el freezer y servir.

**Sugerencia:**

Se puede agregar ralladura de limón o naranja, canela.

*La palta es un fruto con beneficios importantes para la salud, la cual es consumida en general en preparaciones saladas. Esta es una idea para consumirla de otra forma.*

2



1

## Helado de pera, albahaca y canela



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 139 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 34 g/porción (azúcar: 19 g/porción)

**Aporte de azúcar**  

**Aporte de sodio:** no contiene

**Aporte de grasa saturada:** no contiene

**Rendimiento:** 8 porciones

### Ingredientes:

Azúcar: 3/4 taza

Pera: 7 unidades medianas

Albahaca: 5 hojas

Jugo de limón: 3 cdas.

Cáscara de limón: 1 unidad

Agua: 1 taza

Canela: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar las peras, la albahaca y la cascara del limón.

Mezclar en una olla el agua, el azúcar, la albahaca, la canela y la cascara de limón. Dejar cocinar hasta formar un almíbar. Colar y reservar el almíbar.

Pelar, cortar y licuar las peras junto con el almíbar y el jugo de limón.

Llevar a freezer por 1 hora y volver licuar. Conservar en freezer.

### Sugerencia:

Se puede sustituir la pera por duraznos u otras frutas de estación.

*Los helados industrializados tienen alto contenido de azúcar, grasa saturada, conservantes y en algunos casos grasas trans. Estas son ideas para elaborarlos de forma casera y así conocer qué ingredientes tiene.*

## Helado palito de banana



**Rendimiento:** 2 unidades

### **Ingredientes:**

Banana: 1 unidad

Yogur natural: 2 cdas.

Granola: 2 cdas.

### **Procedimiento:**

Pelar y cortar a la mitad la banana.

Revolver el yogur para que quede más líquido.

Pinchar la banana con un palito de helado.

Pasar la banana por el yogur y luego por la granola.

Congelar.

*Es una idea muy fácil para elaborar un helado dando participación a los/as niños/as.*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 123 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 16 g/porción (azúcar: no contiene)

**Aporte de sodio:** no contiene

**Aporte de grasa saturada** 



Ideas dulces

Otras preparaciones dulces

## Bavaois de frutas



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 103 Kcal/porción

Contenido HC totales: 22 g/porción (azúcar: 17 g/porción)

Aporte de azúcar   

Aporte de sodio 

Aporte de grasa saturada: no contiene

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Rendimiento:** 4 porciones

### Ingredientes:

Frutilla: 1/2 taza (150 gramos)  
Gelatina: 1 caja chica (90 gramos)  
sabor frutilla  
Yogur natural: 180 cc  
Agua: 1 taza

### Procedimiento:

Lavar las frutillas.  
Licuar el yogur con las frutillas apenas para mezclar, dejando la fruta en trocitos.  
Disolver la gelatina en el agua caliente. Mezclar el licuado con la gelatina diluida.  
Colocar en moldes individuales o en budinera.  
Se puede servir adornado con frutillas en rodajas y hojas de menta.

### Sugerencia:

Se puede sustituir la frutilla por otra fruta, por ejemplo banana.

*Elija las frutas de estación así será una preparación más económica, y estará utilizando frutas con mejor sabor y nutricionalmente más completas.*

## Bombones de manzana y avena



**Método de cocción:** hervido  
**Tiempo de cocción:** 10 minutos  
**Rendimiento:** 5 porciones  
**Porción:** 4 unidades

### Ingredientes:

Manzanas: 4 unidades  
Avena: 10 cdas.  
Azúcar: 4 cdas.  
Coco rallado: 1/2 taza  
Agua: cantidad suficiente

### Procedimiento:

Lavar, pelar y rallar las manzanas.  
Cocinar con agua y azúcar hasta que se consuma el agua.  
Dejar enfriar.  
Agregar avena y mezclar.  
Formar los bombones y pasarlos por el coco rallado.

*Procura comenzar el día consumiendo frutas al natural, en jugo, en ensaladas, cremas o yogures. Esta preparación es una idea para incluir frutas y una forma muy atractiva para que la consuman los niños.*



Dificultad de elaboración 🐾

Aporte calórico: 129 Kcal/porción

Contenido HC totales: 21 g/porción (azúcar: 5 g/porción)

Aporte de azúcar 🐾🐾

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasa saturada 🐾🐾🐾

## Crêpes de banana



**Método de cocción:** plancha  
**Tiempo de cocción:** 15 minutos  
**Rendimiento:** 8 porciones  
**Porción:** 2 unidades

*Es recomendable que las bananas o cualquier otra fruta que se use para la preparación sea pelada y pisada o rallada inmediatamente antes de usar, pues cuanto más tiempo pasa entre que se ralla y se usa se pierde mayor cantidad de vitaminas y minerales.*

### Ingredientes:

Banana: 3 unidades  
Huevo: 1 unidad  
Leche: 100 cc  
Azúcar: 4 cdas.  
Harina de trigo: 9 cdas.  
Polvo de hornear: 1 cditas.  
Aceite: cantidad suficiente para untar el sartén

### Procedimiento:

Pisar las bananas y mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.  
Untar la sartén con aceite.  
Con la ayuda de una cuchara colocar en porciones de forma redonda la preparación en la sartén.  
Dorar de los dos lados.



Dificultad de elaboración 🐾

Aporte calórico: 104 Kcal/porción

Contenido HC totales: 22 g/porción (azúcar: 5 g/porción)

Aporte de azúcar 🐾🐾

Aporte de sodio 🐾

Aporte de grasa saturada 🐾

## Bombones de zanahoria



**Método de cocción:** hervido o microondas

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Rendimiento:** 12 porciones

**Porción:** 2 unidades (20 gramos cada una)

### Ingredientes:

Zanahoria: 1/2 kilo

Agua: 1/4 taza

Azúcar: 1/2 taza

Ralladura de naranja: 2 cdas.

Jugo de naranja: 1/2 taza

Almidón de maíz: 2 cdas.

Coco rallado: 1/4 taza



Dificultad de elaboración 

Aporte calórico: 82 Kcal/porción

Contenido HC totales: 17 g/porción (azúcar: 8,3 g/porción)

Aporte de azúcar 

Aporte de sodio 

Aporte de grasa saturada 



1

**Procedimiento:**

Lavar, pelar, rallar y cocinar la zanahoria con el azúcar y el agua. Mezclar junto con el jugo, la ralladura y el almidón de maíz. Cocinar en una olla, revolver constantemente hasta lograr una consistencia firme. Dejar enfriar y formar los bombones. Por último rebosar por coco.

*Recordemos que la higiene de manos, verduras y utensilios que se usen para cocinar ayudan a mantenernos con salud.*



2

## Leche condensada



**Rendimiento:** 12 porciones

**Porción:** 2 cucharadas

### Ingredientes:

Agua tibia :100 cc

Azúcar: 3/4 taza

Leche en polvo: 1 taza

### Procedimiento:

Licuar el agua y el azúcar por 5 minutos.

Agregar la leche en polvo y licuar por unos minutos más hasta que tome consistencia. Colocar en un recipiente y llevar a la heladera.

*Esta preparación tiene alto contenido de azúcar por lo que se debe consumir como un dulce o mermelada en pequeñas cantidades.*



**Dificultad de elaboración** 

**Aporte calórico:** 157 Kcal/porción

**Contenido HC totales:** 28 g/porción (azúcar: 12,5 g/porción)

**Aporte de azúcar** 

**Aporte de sodio** 

**Aporte de grasa saturada:** no contiene

## Pesos y medidas

La siguiente tabla permite conocer de forma rápida y sencilla los pesos y medidas aproximados de algunos alimentos.

Grupo de alimentos	Alimento	Volumen	Peso
Cereales	Almidón de maíz	1 cucharadita	2 g
		1 cucharada	6 g
		1 taza	110 g
	Arroz, Sémola	1 cucharada	10 g
		1 taza	200 g
	Avena	1 cucharada	5 g
		1 taza	125 g
	Germen de trigo	1 taza	60 g
	Harina de maíz o Polenta	1 taza	155 g
	Harina de trigo	1 cucharada	7,5 g
		1 taza	120 g
	Harina de soja	1 taza	110 g
	Pan rallado	1 taza	130 g
Salvado de trigo	1 taza	40 g	
Leguminosas	Garbanzos, Lentejas, porotos	1 taza	180 g

Grupo de alimentos	Alimento	Volumen	Peso
Vegetales	Acelga	1 taza	45 g
		1 atado	1,5 kg
	Apio	1 taza	55 g
		1 ramita	25 g
	Arvejas	1 cucharada	12 g
		1 taza	160 g
	Berenjena	1 unidad	200 g
	Berro	1 atado	350 g
	Brócoli	1 taza	140 g
	Calabacín	1 taza	100 g
	Calabacín	1 unidad	1,5 kg
	Cebolla	1 unidad	120 g
	Chaucha	1 taza	200 g
	Choclo	1 lata, 1 taza	200 g
		1 unidad	100 g
	Coliflor	1 unidad	350 g
	Espinaca	1 taza	40 g
		1 atado %/tallos	330 g
		1 atado %/tallos	280 g
	Lechuga	1 taza	30 g
1 planta		200 g	
Morrón, Nabo	1 unidad	90 g	
Puerro	1 unidad	50 g	
Remolacha	1 unidad	80 g	
Repollo	1 unidad	1 a 2 kg	

Grupo de alimentos	Alimento	Volumen	Peso
Vegetales	Salsa de tomate	1 taza	240 g
		1 cucharada	15 g
	Tomate (tipo americano)	1 unidad	200 g
	Tomate (tipo perita)	1 unidad	50 g
	Zanahoria	1 unidad	95 g
	Zapallito	1 unidad	200 g
	Zapallo (en cubos)	1 taza	100 g
Tubérculos	Boniato	1 unidad	120-150 g
	Papa	1 unidad	100-150 g
Frutas	Banana	1 unidad	100 g
	Durazno	1 unidad	120 g
	Frutilla	1 unidad	8 g
	Limón	1 unidad	120 g
		1 unidad	3 cdtas. jugo
		1 unidad	2 cdtas. ralladura
	Mandarina	1 unidad	85 g
	Manzana	1 unidad	150 g
	Naranja	1 unidad	150 g
		1 unidad	1/4 taza de jugo
		1 unidad	3 cdtas. ralladura
	Pasas de uva	1 taza	225 g
	Pera	1 unidad	110 g

Grupo de alimentos	Alimento	Volumen	Peso
Leche y derivados	Leche en polvo	1 cucharadita	2 g
		1 crda. al ras	6 g
		1 cucharada	10 g
		1 taza	120 g
	Leche fluida	1 taza	250 cc
	Queso de sándwich	1 feta	15 g
	Queso mozzarella	1 feta	15 g
	Queso rallado	1 cucharada	6 g
		1 taza	90 g
	Queso magro	1 feta	15 g
Carnes y huevos	Yogur	1 taza	250 cc
		1 vaso	180 cc
	Carne picada	1 taza	240 g
	Paleta	1 feta	20 g
	Riñón	1 unidad	400 g

Grupo de alimentos	Alimento	Volumen	Peso
Azúcares y Dulces	Azúcar	1 cucharadita	4 g
		1 cucharada	10 g
		1 taza	200 g
	Azúcar impalpable	1 cucharada	9 g
		1 taza	140 g
	Dulce de membrillo	1 taza	150 g (en cubos)
		1 cucharada	20 g
		1 rebanada	40 g
	Mermelada	1 cucharadita	3,5 g
		1 cucharada	18 g
	Miel	1 cucharada	17 g
Aceites y Grasas	Aceite	1 cucharadita	5 cc
		1 cucharada	15 cc
		1 taza	250 cc
	Manteca	1 cucharada	4 g
		1 cucharada	12 g
		1 taza	200 g
	Semillas de lino	1 taza	150 g
	Semillas de girasol	1 taza	150 g
Sal	Sal fina	1/2 cdta.	3 g
		1 cucharadita	5 g
		1 cucharada	14 g
	Sal gruesa	1 cucharada	15 g

Grupo de alimentos	Alimento	Volumen	Peso
Agentes de crecimiento	Levadura fresca	1 cucharada	30 g
	Lavadura seca	1 cucharadita	4 g
		1 cucharada	8 g
	Polvo de hornear	1 cucharadita	3,5 g
		1 cucharada	10 g
Varios	Coco rallado	1 taza	100 g
		1 cucharadita	2 g
	Cocoa	1 cucharada	5 g
		1 taza	130 g
	Caseinato de calcio	1 cucharada	6 g

## Bibliografía

- Ministerio de Salud. Área Programática Nutrición. Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. Uruguay. 2016
- Ministerio de Salud. Norma Nacional de Lactancia materna. Uruguay. 2017
- Ministerio de Salud. Guía de alimentación Complementaria para niños entre 6 y 24 meses. Uruguay. 2017
- Ministerio de Salud. Nutrición, Alimentación y Actividad Física para la prevención de enfermedades No Transmisibles. Uruguay.
- Ministerio de Desarrollo Social. Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud - Informe de la Segunda ronda - Uruguay. 2018  
Equipo Técnico Operativo de Cocina Uruguay.
- Recetario Cocina Uruguay. Intendencia de Montevideo, Edición 2010.
- República Oriental del Uruguay. Decreto N° 272/018; Rotulado Frontal. 2018.
- Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C, Tablas de Composición de Alimentos.
- España, Madrid; 12a edición. 2013  
Universidade Estadual de Campinas.
- Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO. 2011
- OMS-OPS. Cinco Claves para la Inocuidad de los Alimentos