

¡DE VUELTA A CLASES!

Lic. Paula Pueyrredon y Lic. Victoria Coronado

Empiezan de nuevo las clases y hay que volver a la rutina de levantarse y planificar que lleven los chicos al colegio. Además de contemplar los gustos de los chicos es importante que los alimentos que consuman sean nutritivos, es decir, que contengan los nutrientes que necesitan para estar saludables y tener energía para realizar todas sus actividades.

En la edad escolar es fundamental el balance de los alimentos a lo largo del día. Por eso es importante planificar las viandas y las cenas familiares a las necesidades nutricionales diarias según la edad. Para esto a continuación en la siguiente tabla se encuentran los grupos de alimentos para una alimentación variada y saludable y las porciones de alimentos correspondientes a cada edad.

Tabla 1: Porciones de alimentos recomendadas según edad

Grupos de alimentos	Porciones por edad		Equivalencias de 1 porción
	6 a 8 años	9 a 11 años	
Cereales	6	9	1 mignon de pan francés o integral 3 galletitas de agua ½ taza de copos de cereal ½ taza en cocido de: fideos, polenta, arroz, ñoquis, ravioles, sémola 1 unidad mediana de papa, batata o choclo
Lácteos	3	3	1 vaso de leche 2 cdas. soperas de leche en polvo 1 pote de yogurt, queso fresco tamaño cajita de fósforos 2 fetas de queso de máquina
Carnes y huevo	1	2	1 porción tamaño hamburguesa de: carne vacuna o pollo o pescado o hígado ½ lata de atún o caballa 1 huevo (3 veces por semana)
Vegetales	3	4	½ taza de los siguientes vegetales cocidos: acelga, espinaca, zanahoria, zapallo, calabaza, brócoli, zapallitos, berenjenas, coliflor, cebolla, ají, arvejas y remolacha. ½ taza vegetales crudos picados o rallados: zanahoria, tomate, remolacha, champignones, ají, etc. 1 taza de verduras de hoja crudas
Frutas	2	3	1 unidad mediana: manzana, naranja, pera, durazno, pelón, pera, etc. ½ taza de ensalada de frutas o frutillas 1 rodaja mediana de melón o sandía
Grasas y Aceites	2	3	1 cda. sopera de aceite vegetal (<i>diariamente</i>) 1 cdita. de té de manteca o margarina 2 cdas. soperas de crema de leche 1 cda. de té de mayonesa

Ideas para la vianda

- ✓ **Sándwiches:** son una muy buena opción por su practicidad, además de saludables si se reemplaza el típico sándwich de fiambre por trocitos de pollo, carne, pavita, atún y queso acompañados por hojas de lechuga, tomate, espinaca, choclo, etc.
- ✓ **Tartas de verduras o bocaditos:** son una opción sabrosa para que los chicos consuman verduras.
- ✓ **Verduras frescas:** los días de calor aprovechar para consumir trocitos de verduras (tomates, zanahoria, apio, berenjenas, etc.) o ensaladas. Se las puede acompañar con quesos descremados, que además aportan calcio y proteínas con baja cantidad de grasas.
- ✓ **Verduras cocidas:** utilizar distintas verduras salteadas y utilizarlas como salsa para pastas o arroz. Otra forma de cocinar las verduras es grillarlas en una plancha, quedan muy ricas para acompañar carnes o colocarlas en un sándwich.
- ✓ **Postre:** optar preferentemente por frutas de estación y de vez en cuando un postre lácteo, yogur, flan o postre de leche.

Planificar

Es importante planear las viandas que van a llevar los chicos en la semana (aprovechar para la planificación de la cena familiar) y en base a esto realizar las compras para tener todo lo necesario a la hora de preparar la vianda. Es recomendable contar con 8 a 10 preparaciones distintas (ver Tabla 2) e ir repitiendo a lo largo del mes, logrando con esto que los chicos coman variado y que no se cansen de comer lo mismo.

Tabla 2: Ideas de menús para la vianda

MENÚ	
1	Pastel de calabaza y papa Pera
2	Fideos a la "Shreck" Durazno
3	Pollo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y choclo Postrecito de vainilla (preferentemente casero)
4	Sándwich de carne con lechuga y tomate Ensalada de frutas
5	Filet o bastoncito de merluza (pueden ser congelados) con puré de papa y zapallo Banana con jugo de naranja
6	Arroz con pollo* (aprovechar para agregar todo tipo de verdura mezclada en la salsa). Mandarina
7	Tortillas mexicanas (marca comercial "Rapiditas") rellenas con espinaca y queso* Manzana
8	Bifes a la criolla* Pera
9	Pizza de vegetales* Flan
10	Milanesitas de pollo con bocaditos "Bugs Bunny"* Frutillas con jugo de naranja

* ver receta al final

Consejos para que los chicos coman variado:

- ✿ Darles nombres divertidos a las preparaciones para tentar a los chicos a comer nuevos platos. Ej: Fideos a la "Schreck" o Bocaditos "Bugs Bunny" (ver recetas al final)

- ♣ Preparar de distintas formas un mismo alimentos, por ejemplo: carne de vaca: en un bife o picada en una salsa; tomate: al medio con orégano o relleno con atún.
- ♣ Cocinar con los chicos y enseñarles las propiedades de los alimentos. Ej: las zanahorias te ayudan a ver en la oscuridad.
- ♣ Presentar las comidas en forma divertida: utilizando moldes (colocar un puré o una ensalada con mayonesa en un moldecito con forma), haciendo dibujos en el plato con rodajas de frutas y verduras, etc.

RECETAS

Fideos a la "SHRECK"

Ingredientes:

- Pasta corta (penne rigate, mostachotes etc)
- Acelga o espinaca ½ atado.
- Leche ½ taza
- Caldo ½ taza
- Nuez moscada c/n

Preparación:

1. Cocinar las hojas, en una mezcla de leche y caldo, por unos minutos hasta que se ablanden.
2. Retirar las hojas y licuarlas o procesarlas agregándoles la mezcla de caldo y leche hasta lograr la consistencia deseada (cremosa o líquida)
3. Condimentar con nuez moscada, sal y pimienta a gusto.
4. Cocinar los fideos como de costumbre y servirlos acompañados con la salsa verde y queso rallado.

Sugerencias: Se puede agregar a las hojas cocidas, ajo y/o cebolla previamente rehogados. Para lograr una salsa verde más cremosa, puede reemplazarse la leche por queso crema, y cocinar las hojas sólo en caldo.

Bocaditos de zanahoria "BUGS BUNNY"

Ingredientes:

- Zanahorias 2 unidades
- Huevo 1
- Avena arrollada fina 3 cdas.
- Queso de rallar 3 cdas.
- Sal, pimienta y tomillo c/n

Preparación:

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias.
2. Mezclar con el resto de los ingredientes.
3. Tomar porciones con la mano o con la ayuda de dos cucharas y colocarlas en una fuente de horno aceitada.
4. Cocinar por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén doradas.

Pizza de vegetales

Ingredientes:

- Prepizza o masa casera 1
- Berenjena 1
- Zapallito largo (zucchini)
- Morrón en tiras 1
- Albahaca 1 puñado
- Queso mozzarella o fresco rallado 200 g

Preparación:

- 1) Lavar las verduras, cortar el tomate y los zucchini en rodajas; la berenjena y el morrón en tiras.
- 2) Aceitar un molde para pizza rectangular y extender la masa.
- 3) Dejar levar durante unos 15 minutos.
- 4) Disponer encima las verduras ya cortadas, rociar con un hilo de aceite a gusto y condimentar con sal.
- 5) Hornear por 15 minutos en horno caliente (250°C).
- 6) Disponer sobre la superficie la muzzarella en cubitos y las hojas de albahaca.
- 7) Cocinar durante 5-6 minutos más hasta que el queso se derrita, y servir inmediatamente.

Sugerencias:

- ♣ Si se prefieren las verduras menos crujientes, grillar la berenjena y el morrón antes de disponerla sobre la pizza.

Milanesas vegetarianas

Ingredientes:

- Acelga o espinacas cocidas 1 taza
- Arroz cocido 2 tazas
- Zanahoria rallada ½ taza
- Queso rallado 6 cdas.
- Ajo picado 3 dientes
- Pan rallado c/n
- Condimentos: sal, pimienta, perejil y orégano c/n.

Preparación:

- 1) Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclarlos bien hasta formar una masa homogénea.
- 2) Darle forma de milanesa a la masa y pasarla por pan rallado.
- 3) Colocarlas en un placa de horno aceitada o freírlas.

Sugerencias:

- ♣ Utilizar la variedad de arroz que quede "pegajoso" al cocinar, como pasado.
- ♣ Se puede utilizar si es necesario para ligar huevo o salsa blanca.

Salsa Arco-iris

Ingredientes:

- Cebolla 1 unid.
- Morrón verde o rojo ½ unid.
- Zanahoria 1 unid. mediana
- Zapallitos 2 unid. medianas
- Berenjenas 1 unid. mediana
- Brócoli 5-6 flores
- Aceite 2 cdas.

Preparación:

- 1) Pelar y picar la cebolla bien chiquita.
- 2) Lavar el brócoli y separar las flores y blanquearlas (cocinar por 5 minutos en agua hirviendo) y reservar.
- 3) Lavar bien el resto de las verduras, pelar la zanahoria, y cortar todas las verduras en tiras finitas.
- 4) Calentar el aceite en una sartén amplia y agregar las verduras, removiéndolas de vez en cuando, para que se cocinen parejas.

Sugerencias:

- ♣ Si hace falta se puede agregar agua, caldo o salsa de soja, pero apenas unas cucharadas.
- ♣ Se pueden agregar o reemplazar las verduras por las locales u otras como: apio, puerro, cebolla de verdeo, repollo, hongos, calabaza o cualquier otra.

Bifes a la criolla

Ingredientes:

- Carne 1 kg
- Papas 2 unidades
- Cebollas 2 unidades
- Zanahoria 4 unidades
- Tomate 2 unidades
- Morrón 1 unidad
- Ajo 4 dientes
- Aceite vegetal ½ taza
- Vinagre ½ taza
- Condimentos: pimentón, ají, sal y pimienta.

Preparación:

- 1) Cortar la carne en bifes de ½ cm.
- 2) Realizar un adobo machacando los dientes de ajo con el aceite, el vinagre y los condimentos.
- 3) Colocar los bifes en este adobo por 1 hora.
- 4) Lavar bien todas las verduras y cortarlas en rodajas finas.
- 5) En una olla profunda colocar capas intercaladas de bifes, papa y el resto de las verduras.
- 6) Tapar la olla y cocinar a fuego medio, cuidando que no se queme, por 30 minutos o hasta que la carne esté bien cocida.
- 7) Servirlos acompañados de la salsa y las verduras.

Arroz con pollo

Ingredientes:

- Pollo (muslos, patas y pechugas), sin piel 6 porciones
- Arroz 2 tazas
- Aceite vegetal 2 cditas.
- Agua 4 tazas de
- Tomates, picados 2
- Morrón verde, picado ½ taza
- Morrón rojo, picado ¼ taza
- Apio, cortado en cubitos ¼ taza
- Zanahoria mediana, rallada 1
- Choclo desgranado ¼ taza
- Cebolla picada ½ taza
- Cilantro fresco, picado ¼ taza
- Dientes de ajo, finamente picados 2
- Arvejas (frescas o enlatadas) ½ taza
- Sal y pimienta a gusto
- Opcionales: pasas de uva, aceitunas, etc.

Preparación:

- 1) En una cacerola grande dore el pollo en el aceite.
- 2) Agregue el agua, el arroz, todas las verduras, la sal y la pimienta.
- 3) Coloque la tapa de la cacerola y cocine a fuego mediano, entre 20 y 30 minutos o hasta que el pollo y el arroz estén bien cocidos.
- 4) Si desea 10 minutos antes de finalizar la cocción incorpore las aceitunas y las pasas.

Tortillas mexicanas rellenas

Ingredientes:

- Tortillas* 2 unidades
- Espinaca cocida (fresca o congelada) ½ taza
- Queso blanco 1 cucharada
- Queso de rallar 1 cucharadita
- Queso fresco 1 rebanada

Preparación:

- 1) Mezclar la espiga con el queso blanco y el queso de rallar y condimentar a gusto.
- 2) Colocar la preparación distribuida en ambas tortillas y colocar en cada una un trozo de queso fresco.
- 3) Cerrarlas como un panqueque y cocinarlas en una sartén vuelta y vuelta o llevar al horno hasta que estén apenas doradas.

Sugerencias:

- ♣ Se pueden hacer rellenos con otras verduras: zanahoria, berenjenas, tomate, choclo, etc.