

Guatita sana, Corazón contento

Guía de Alimentación Amigable para niños de 2 a 10 años



Índice

INTRODUCCIÓN	4	
EDUCACIÓN PARA MAPADRES Y CUIDADORES	6	
Importancia de la alimentación en niños		
Comida en familia		
¿Qué es comer en familia?		
Introduzca a los niños en la selección de su comida		
Ojo con las distracciones		
Los niños son excelentes imitadores		
¿Usted es el abastecedor/ra del hogar?		
¿Qué hacer cuando mi hijo no quiere comer?		
Mal apetito infantil		
Rechazo selectivo		
Quisquillosos		
Uso de endulzantes no nutritivos		
¿Qué es una alimentación nutritiva?		
MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN	16	
Desmintiendo mitos		
Evitemos estas conductas		
		RECETAS AMIGABLES
		Pauta diaria
		Pauta semanal
		Preparaciones saladas
		Preparaciones dulces
		BIBLIOGRAFÍA
		118

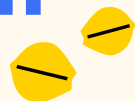
AUTORES

Joaquín Bravo
Francisca Fuentes
Alejandro Galaz
Sofía Gerstmann
Valentina Marchant
Aldo Tamblay

DISEÑADORES

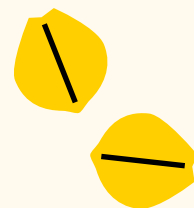
Perla Arrué Cornejo
Raúl Moya Vásquez
Antonia Pavez Parra

Introducción



Chile ha pasado una transición importante en problemas de malnutrición, entre los 60 y 70 era común ver la desnutrición en nuestros pequeños, principalmente durante sus primeros años de vida, pero gracias a políticas públicas en el territorio nacional, se logra erradicar como problema de salud pública en los 90, al mismo tiempo se iba incrementando el porcentaje de obesidad infantil en nuestros niños y niñas. Muchas de las causas de esta nueva problemática sanitaria se debe a la adquisición de productos y comidas altas en azúcares, en grasas y sal, que incluso podríamos asociarlo con la aparición de las cadenas de comida rápida o “chatarra” que se introdujeron fuertemente dentro de las ciudades.(1)

Los niños y niñas requieren de un buen hábito alimenticio para poder evitar cualquier tipo de complejidades que se puedan dar a futuro(2), en base a esto y para contribuir a la buena salud de las y los menores, es que como parte de la asignatura “Salud del niño” de la Escuela de Medicina de la Universidad Diego Portales hemos construido este recetario amigable, entretenido e informativo para madres, padres y/o cuidadores enfocados para las edades entre 2 a 10 años.



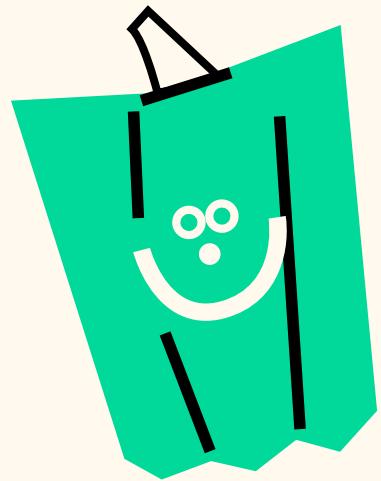
En este texto podrás encontrar algunos tópicos informativos sobre los mitos populares que existen en la población chilena, entregando detalles e información para no seguir el círculo vicioso de estos aspectos que se encuentran arraigados en nuestra idiosincrasia, pero a la vez dispondrás de algunos tips y educación sobre alimentación para tus pequeños, con algunos métodos que puedes incorporar en tu familia para poder llevar un estilo saludable en la alimentación de todos los miembros del núcleo familiar. Sumado a todo ello, en este texto, tendrás disponible una gran variedad de recetas para todos los días de la semana, que puedes realizar con las y los menores, consistente en desayunos, colaciones, almuerzos, onces y cenas, con diversos tipos de ingredientes, pero destacando en que verás atractivos y divertidos platillos, para que tus niños y niñas se sientan bien al comer.

Queremos agradecer a todas y todos quienes contribuyeron al desarrollo de este proyecto, a la Universidad Diego Portales, con su Escuela de Medicina y tutora a cargo **Dra Alejandra Quiroz**, a la Escuela de Diseño con sus alumnos, a los **CESFAM** que nos permitirán la difusión y entrega de este material, así como a cada madre, padre y/o cuidador que facilitó entregando su experiencia en nuestras encuestas y formularios de recolección de información, y finalmente a quienes lean este artículo, esperando de todo corazón que sea de mucha utilidad y contribución para el buen cuidado y desarrollo de su niña o niño.

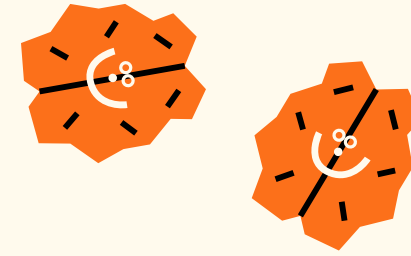
Educación para mapadres y cuidadores

IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN NIÑOS Y NIÑAS

La nutrición es un factor crítico para el desarrollo apropiado de niños y niñas, esto debido a que se encuentran en pleno crecimiento, por lo que las necesidades nutricionales cambian a medida que avanza este proceso. También está claro que la nutrición es un elemento importante para la prevención del desarrollo de enfermedades. Especialmente para patologías del tipo crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y la dislipidemia. Dado que gran parte del proceso de alimentación se da en entornos que no necesariamente promueven una nutrición óptima, esto en parte puede conducir a un mayor consumo de alimentos y bebidas altos en calorías pero pobres en nutrientes. Por lo tanto, las familias deben trabajar para proporcionar mejores entornos alimentarios para fomentar una nutrición óptima.



COMIDA Y FAMILIA



Comer en familia es una costumbre que es muy interesante de incorporar a la rutina familiar ya que resulta beneficioso para la madre, padre y/o cuidador/a, para saber y conocer el día que tuvieron o están teniendo, así como para el menor, que ya va ir incorporando este hábito a diario y tendrá previsto lo que pasará durante esas horas de la jornada. Cuando introducimos este ítem al sistema familiar, se pueden presentar las siguientes características:

- Es muy probable que puedan comer más vegetales y cereales, por el refuerzo que se le hará sobre la importancia de comer este tipo de alimentos.
- Hay baja probabilidad que puedan comer alimentos no saludables, ya que existen horarios establecidos comunes.
- Existe la oportunidad de que los adultos que se reúnan en la mesa, puedan presentar al menor nuevos alimentos, y dar el ejemplo de alimentación saludable.
- En adolescentes, es entendible que existan reticencias a comer en familia, pero existe evidencia, que luego de realizados estos momentos, se valoran de buena forma por parte de los menores, teniendo menos probabilidades que a futuro puedan desarrollar depresión y trastornos alimentarios. (3)

¿QUÉ ES COMER EN FAMILIA?

Momento en que toda o la mayor parte de la familia, se reúne para comer, con alimentos que puedan ser cocinados o comprados en comercio, lo ideal es encontrar momentos y horarios en que todos los miembros tengan disponibilidad de estar juntos y compartir. Esta práctica no solo tiene beneficios nutricionales, directos en niñas y niños pequeños, si no que es un espacio donde se comparten inquietudes del menor, lo que al avanzar a la adolescencia, puede ser un factor protector para alteraciones alimentarias o del ánimo. (4)

INTRODUZCA A LOS NIÑOS A LA SELECCIÓN

Iniciar el ejercicio de involucrar a los niños en la selección de los alimentos que deseen comer, que se encuentren a disposición en casa, es muy beneficioso, además que irán aprendiendo a tomar sus decisiones en cuanto a alimentación, es muy bueno para su formación en lo saludable, además de ser un proceso entretenido para ellos mismos. Es muy grato para los menores que se le integre en el ejercicio de la cocina, asignarle algún tipo de tareas

cuanto estén en tiempo libre, cosa que sirve para ir educando en cuanto a porciones y alimentos. Es importante destacar que los hábitos alimenticios que se cultiven en el presente, tendrán un gran impacto en la calidad de vida del futuro del niño y niña.(5)

OJO CON LAS DISTRACCIONES Y MASTICAR BIEN SU COMIDA

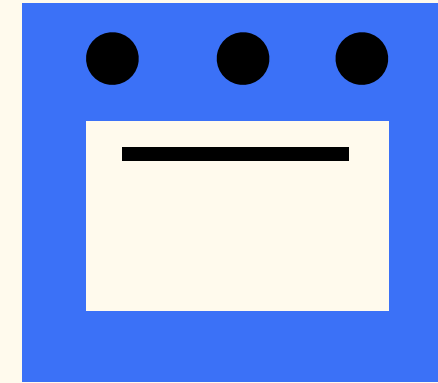
Al momento de la alimentación del niño o niña en cualquiera sean sus comidas, se recomienda que no estén frente a ningún tipo de distracción que no le permite estar concentrado en su comida, principalmente porque el menor debe estar viendo lo que va comiendo, diferenciando colores, sintiendo texturas, tipos de vegetales, además de degustar como corresponde cada uno de los sabores que va a ir adquiriendo(6). Importante hacer mención que el estar atento al proceso de comida, permitirá que el pequeño o pequeña pueda masticar como se debe cada uno de los alimentos, cosa que ayudará a una buena digestión y genere la satisfacción que corresponda.

LOS NIÑES SON EXCELENTES IMITADORES

Los niños y niñas son de aquellos que aprenden y se enlazan fuertemente en base a conductas que pueden estar viendo de sus cercanos y mayores, es por esto que pautas de buena alimentación son ideales para que se vean reflejadas en el aprendizaje de los pequeños(as). Esto se puede revelar en conductas muy básicas, pero que tendrán gran impacto, como lo son el consumo de agua, de vegetales, de frutas durante el día, seguir y respetar los horarios de la comida, con el objetivo de que el menor las pueda observar y así poder motivarse a seguir esos hábitos (7)

USTED ES EL ABASTECEDOR/RA DEL HOGAR

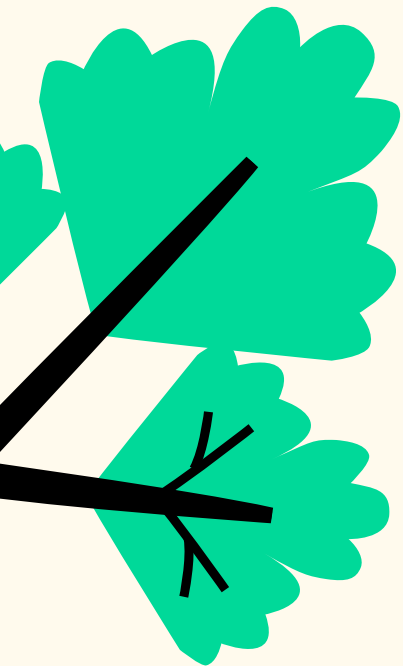
El menor tiene disponibilidad de alimentos, de acuerdo a lo que usted compra y traiga al hogar, por lo que es importante e preferir alimentos con poco contenido de azúcares, grasas y sodio, es fundamental verificarlo por medio de los sellos que tienen los alimentos, según ley de etiquetado de alimentos de Chile, así como de la tabla nutricional que se proporciona en el envase del producto. Si nuestro niño o niña está comiendo aquellos alimentos que no son necesariamente muy nutritivos,



¿CÓMO HACER CUANDO MI HIJA/O NO QUIERE COMER?

Juntar alimentos que no le gustan con alimentos que le gustan. No rendirse cuando existan alimentos que no le gustan por primera vez, evitar las colaciones a deshoras, para aumentar el hambre. Comidas con formas atractivas, como las presentadas en este artículo. La conducta en alimentación de niños y niñas se va modificando de acuerdo al desarrollo que va teniendo el menor. Por ello se espera que muchas de las conductas alimenticias que puedan tener en el momento, se deban a transformaciones que van sufriendo de acuerdo a como ven el mundo, que a problemas del apetito.

es necesario determinar cómo los obtiene, ¿es en el hogar que estamos adquiriendo productos o comidas que hacen que no prefieran los platillos que preparamos? o ¿algo está ocurriendo externo a la casa, en que se han habituado a otro tipo de comidas? El esfuerzo final de ello, es que tengamos claro que muchas de las acciones que hagamos como adultos, tienen consecuencia en los niños y niñas, estos no son los responsables de muchos de los gustos, alimentos y sabores que han adquirido en el camino.



A. NEGATIVISMO: Fase normal en el desarrollo de lactantes mayores y pre-escolares y que afecta todas las áreas en las cuales muestra socialización. Frases como “no pienso comer”, “yo como lo que yo quiero” o “si me obligan a comer entonces vomito” son esperables a esta edad.

B. AUTONOMÍA Y LOGROS PSICOMOTORES: Los niños exigen ayudar en su alimentación, por lo tanto pueden rechazar la cuchara si no la toman ellos mismos. Ante este hecho la interpretación de algunos padres es que sus niños rechazan ser alimentados “hasta me quita la cuchara para que no lo alimente”.

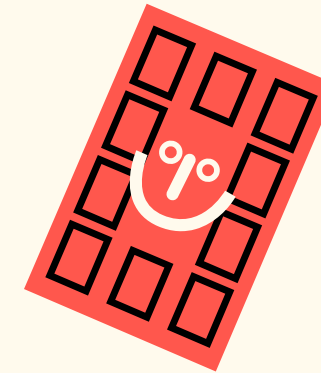
C. FALTA DE PERCEPCIÓN REAL EN TORNO AL TIEMPO: Los lactantes y pre-escolares aún no logran dimensionar el concepto de tiempo, por tanto tienden a experimentar alimentaciones extremadamente lentas y llenas de juegos (“pasa horas frente al plato”).

Además se debe tener en cuenta la expectativa de las y los cuidadores en cuanto a que quieren que sus pequeños y pequeñas coman lo que ellos estimen, de acuerdo a experiencias que tuvieron



con sus mamás. Al igual que no son buenas las comparaciones de cuanto come un niño u otro, ya que muchas veces nos olvidamos, que si un niño es mas pequeño, comerá menos, así como si es mas grande, comerá más. Se debe tener muy cuenta que la ganancia de peso rápida que se da en los lactantes, es solo hasta los 6 meses, por lo que después va disminuyendo poco a poco en los meses subsiguientes, por lo que no son comparables de ninguna forma el aumento de peso entre un periodo u otro (8).

MAL APETITO INFANTIL



Así como el “mal apetito infantil” responde a causas normativas, también puede hacerlo a condiciones no normativas, sean éstas orgánicas como psiquiátricas. La Tabla 1 (9) resume estas causas y orienta a los distintos diagnósticos diferenciales para cada caso.

TABLA 1.
CAUSAS COMUNES DEL
MAL APETITO INFANTIL

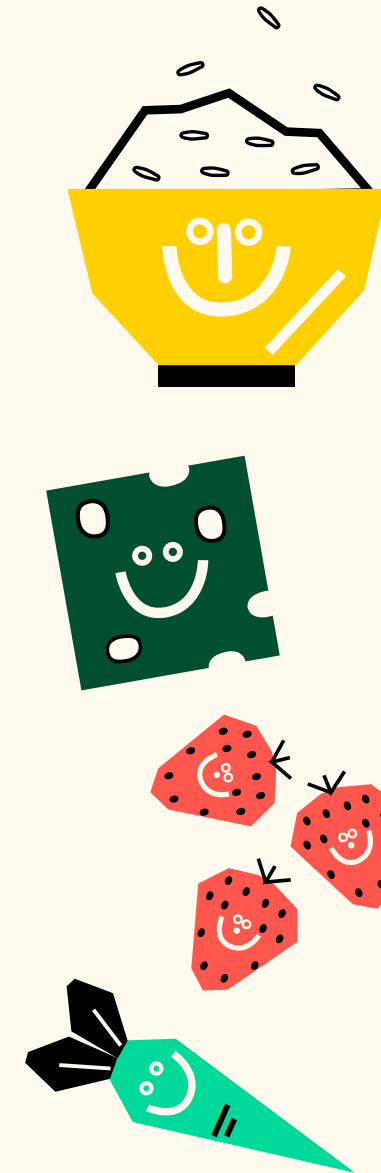
Rechazo selectivo	Fenómeno bastante frecuente, especialmente en preescolares. Consiste en el rechazo persistente a ciertos alimentos que compensa consumiendo otros.
“Picky Eater” (Quisquilloso)	Niños que comen pequeñas fracciones de una porción alimentaria. Se definen por sus padres como niños que “picotean” sus comidas.

USO DE ENDULZANTES NO NUTRITIVOS

Actualmente, los endulzantes usados en el mercado (sacarina, aspartamo, sucralosa, stevia, etc), son seguros para su consumo en niños y niñas, siempre considerando situaciones especiales de salud de cada niño (uso de aspartamo en fenilcetonuria, por ejemplo), ya que han sido aprobados, tanto por la FDA como por organismos de la unión europea. Pese a que existe evidencia que muestra, que el uso de endulzantes no nutritivos puede ayudar a pequeñas bajas de peso en niños, no se recomienda usarlos sin una terapia integral, además las y los profesionales de la salud deben estar alerta, ya que existe poca evidencia disponible sobre efectos generales de los endulzantes, además la variedad de estos productos en el mercado, no ha permitido hacer una aproximación real de su efecto. Finalmente dado que en el global, el uso de endulzantes no nutritivos, no presenta un perfil de uso más saludable, y existen riesgos similares al consumo de endulzantes tradicionales, no se recomienda el uso de este, pero de ser así, hay que mantener una consideración integral para la alimentación de niños y niñas, consumiendo bajo niveles de endulzantes de cualquier tipo y llevando una dieta balanceada como se ha comentado anteriormente.

ENTONCES...

¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?



Podríamos tender a pensar, que una alimentación saludable es solo comer balanceadamente y en cantidades comedidas, pero como hemos visto hasta ahora puede ser bastante más que eso. La generación de hábitos saludables y una relación sana y responsable con la comida, se acercan más a este concepto, el que sabemos puede no ser fácil de conseguir, es por esto que a continuación expondremos situaciones en las que puedes verte familiarizado, y cómo podrías enfrentarlas.

Y claro, también hay recetas!

Mitos y creencias sobre la alimentación

Es profundamente importante informar a todos los papadres y cuidadores que lean este recetario sobre algunas creencias populares o mitos que están muy arraigados en nuestra cultura, pero que no siempre son las conductas más adecuadas. En esta guía de alimentación saludable apuntamos a que no solo se hable de qué alimentos dar a nuestros niños, sino que también busque ayudar a modificar conductas que no son las más convenientes y desmentir mitos frecuentes.

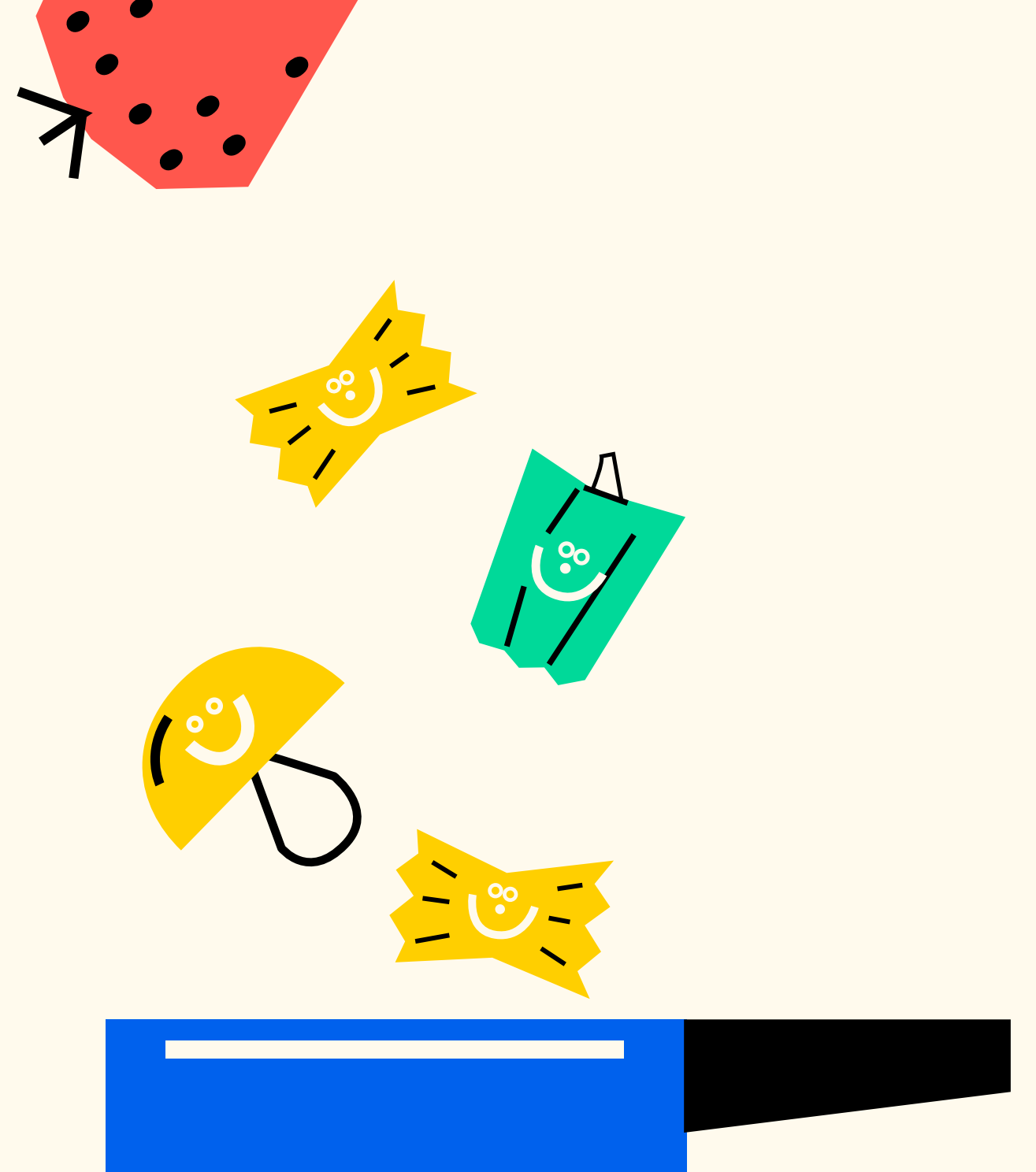
Esperamos que la información recopilada y presentada sea útil para el o la lector/a y no sea tomada como una recriminación hacia las conductas adoptadas, ya que son muchas las familias que imparten estas prácticas. Muy por el contrario, la intención de recopilar esta información busca ayudar a comprender el por qué de las recomendaciones que siempre escuchamos en las consultas de salud, pero que muchas veces no quedan del todo claras.

Para recopilar los mitos, creencias y conductas más frecuentes en relación a la alimentación de niños y niñas en nuestro entorno, es que creamos una encuesta dirigida a profesionales de la salud (10) y otra dirigida a madres, padres y cuidadores (11).

<i>Mientras más gordito, más sanito.</i>	La obesidad infantil predispone a enfermedades crónicas en un futuro, como diabetes, hipertensión arterial o problemas con el colesterol, con lo cual es imprescindible que el niño tenga una buena alimentación y se mantenga en su peso adecuado. Por otro lado, que esté más gordito no garantiza en un 100% que se estén supliendo todas sus necesidades nutricionales.
<i>La sal y el azúcar no son dañinos</i>	Son dañinas en edad temprana, además de predisponer conductas alimentarias perjudiciales a largo plazo, que podrían contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas a futuro.
<i>Si no le gusta algo, es maña propia del niño</i>	Es común tener que intentar introducir un alimento muchas veces, para que el niño logre aceptarlo. Además, las propias conductas familiares podrían influir en cómo este acepta ciertos alimentos. Ej: que algún miembro familiar tampoco coma ciertas comidas.
<i>Tomar jugo es lo mismo que comer una fruta</i>	Al hacer jugo de frutas, estas pierden una gran cantidad de los nutrientes, principalmente fibra. Es por esto, que siempre será mejor comer la fruta al natural y sin cocer.
<i>Los pasteles caseros son más saludables</i>	Serán los ingredientes de la receta, tales como el azúcar o el harina, lo que define si estas preparaciones son saludables o no, independiente de que las cocinemos en casa, ya que podrían seguir conteniendo una gran cantidad de calorías y grasas con poco contenido nutricional.
<i>Mientras más coma, mejor rendimiento escolar.</i>	Es sabido que los niños necesitan una buena alimentación para su buen rendimiento, sin embargo, un exceso de calorías no generará una mejora en el desempeño escolar, por el contrario, será menos saludable y dañino para la salud
<i>Da igual lo que coma total está bien en el peso</i>	Puede que incluso estando bien en peso, se esté alimentando de mala manera, provocando exceso calórico y/o déficit de otros nutrientes necesarios para un correcto desarrollo del niño.
<i>Niño flaco, necesita vitaminas</i>	Esto debe ser corroborado por un médico/a, que pueda cuantificar sus niveles de vitaminas; no hay una relación directa evidente entre el aspecto físico del niño y sus niveles de vitaminas o minerales, además, una alimentación equilibrada debería garantizar un buen aporte de vitaminas y nutrientes.
<i>Si el niño come poco, es porque está enfermo</i>	Es normal y no poco común, encontrar niños que comen poca cantidad, pero con mayor frecuencia. En estos casos, debemos asegurar que el niño se alimente con los nutrientes necesarios y suficientes para su correcto desarrollo.
<i>Están en periodo de crecimiento, entonces su ganas de comer se debe compensar comiendo a la hora que ellos quieran.</i>	El aporte nutricional que requiere un/a niño/a está definido y estudiado, por lo tanto, se requiere seguir las recomendaciones de porciones establecidas para cada edad.
<i>No sé cómo engorda, si no come tanto</i>	No solo es importante que les niños coman en cantidad adecuada, sino también que los alimentos elegidos tengan un buen aporte nutricional.

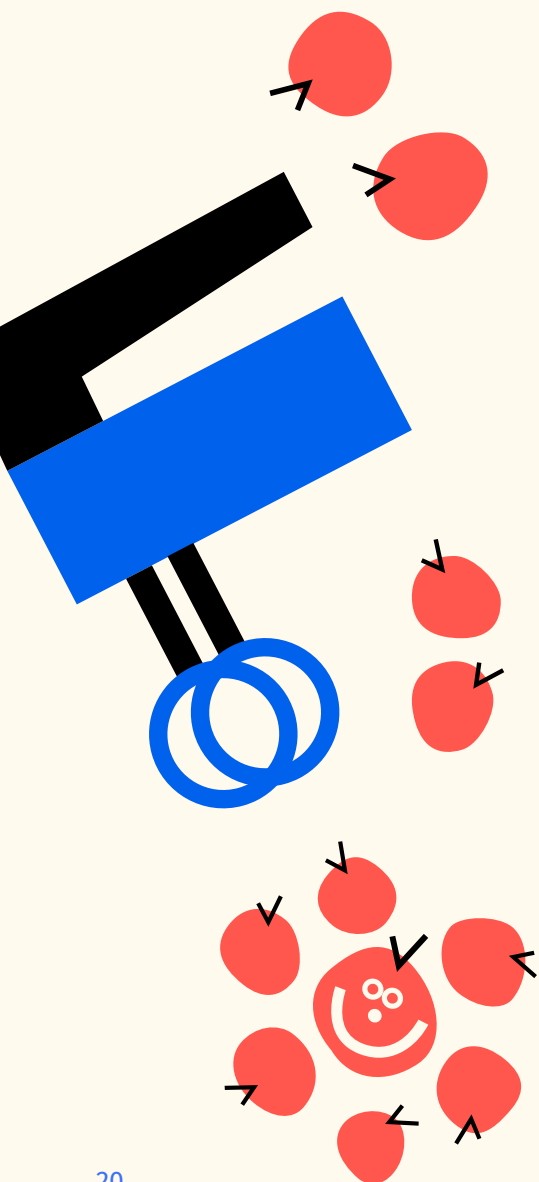
EVITEMOS ESTAS CONDUCTAS

Reemplazar un tiempo de comida por leche o yogurt	Una leche no reemplaza el aporte de nutrientes igual al de una comida completa y balanceada
Ofrecer juguetes nuevos o uso de tablet/celulares para que coman	Como reconocen en sus conductas disruptivas una eventual fuente de ganancias, perpetúan la conducta.
Que coman lo que les gusta mientras coman. Rechazo de las comidas en horarios formales o de todo lo que él no elija	Acogerse a esta demanda genera un refuerzo positivo en los niños (“si no como me dan lo que yo quiero”)
Convertir la comida en una fiesta	Los niños reciben un refuerzo positivo frente a no comer (“si me niego a comer me harán fiesta”), lo que perpetúa el cuadro.
Fuerza física (apretar la nariz, meter la cuchara a la fuerza)	Los niños ofrecerán aún más resistencia, dan manotazos, escupen la comida o la vomitan. La hora de la comida puede transformarse en un verdadero “campo de batalla”, lo cual se intensifica si sumamos una estrategia de alimentación basada en el uso de castigos y normas excesivamente rígidas. Estas pautas habitualmente traen como resultado un rechazo alimentario mayor y sistemático, lo que genera aumento de la angustia parental y un incremento en las conductas represivas.
Amenaza (“te vas a quedar chico”, “no te voy a querer más”, “voy a traer a otro niño para que se coma tu comida”)	Luego de las primeras amenazas, éstas pierden fuerza y terminan por no importar a los niños. Por otra parte saben que no son ciertas o bien que nunca se concretarán, lo que hace que los padres pierdan credibilidad.




Recetario

RECETARIO AMIGABLE PARA NIÑAS Y NIÑOS ENTRE 2 A 10 AÑOS
















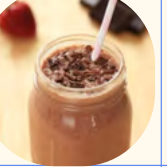






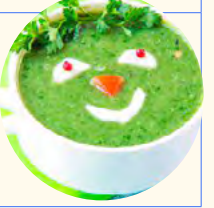
Siempre escuchamos que es importante llevar una alimentación balanceada y saludable. Pero, eso ¿Qué significa? En la infancia hay una serie de requerimientos y alimentos que se deben consumir, pero no siempre es fácil llevarlo a la práctica. Por lo que, a continuación se presenta de forma educativa lo que los niños y niñas deberían comer según su edad de acuerdo a las recomendaciones del ministerio de salud (13). Seguido por ideas de pautas semanales y recetas para lograr este objetivo.

PAUTA DIARIA

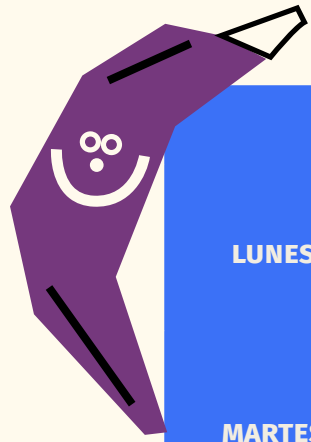
Alimento	Pautas de Alimentación Según Edad		
	Pre-escolar	Escolar	Adolecente
 Lácteos sin azúcar	Diaria 2 tazas de leche + otro lácteo	Diaria 2 tazas de leche + otro lácteo	Diaria 3 porciones
 Verduras	Diaria 2 Platos de ensaladas	Diaria 2 Platos de ensaladas	Diaria 2 Platos de ensaladas
 Frutas	Diaria 2 a 3 frutas	Diaria 3 frutas	Diaria 3 frutas
 Pescado	2 a 3 veces/semana 1 presa pequeña	2 a 3 veces/semana 1 presa pequeña	2 a 3 veces/semana 1 presa mediana
 Pollo, pavo, carnes rojas	1 o 2 veces / semana 1 presa pequeña	1 o 2 veces / semana 1 presa pequeña	1 o 2 veces / semana 1 presa mediana
 Legumbres	2 veces /semana 1 plato chico	2 veces /semana 1 plato chico	3 veces /semana 1 plato
 Huevo	3 veces /semana 1 unidad	3 veces /semana 1 unidad	3 veces /semana 1 unidad
 Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces / semana 1 plato chico	4 a 5 veces / semana 1 plato chico	4 a 5 veces / semana 1 plato mediano
 Pan	Diaria 1	Diaria 1 y 1/2	Diario 2
 Aceite y otras grasas	Diaria 4 cucharaditas	Diaria 4 cucharaditas	Diaria 4 cucharaditas
Aporte calórico aproximado	1200 Mujeres 1350 Hombres	1500 Mujeres 1700 Hombres	1750 Mujeres 2100 Hombres

PAUTA SEMANAL PARA NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS

	DESAYUNO	COLACIÓN
LUNES		
MARTES		
MÍRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

ALMUERZO	ONCE	CENA
		
		
		
		
		
		
		

PAUTA SEMANAL PARA NIÑOS DE 6 A 10 AÑOS



	DESAYUNO	COLACIÓN
LUNES	1 taza de leche + panqueque de avena plátano	1 manzana
MARTES	Porridge de avena cacao	1 compota de pera
MÍRCOLES	Taza de leche + huevo pochado con palta	Muffin de zanahoria
JUEVES	Smoothie de yogurt natural y arándanos + pan relámpago	1 compota de durazno
VIERNES	1 pan con jamón y huevo + taza de leche	1 naranja 
SÁBADO	Mini panqueques con mermelada	1 compota de frutilla
DOMINGO	Mug cake de plátano	1 porción de duraznos en conserva

ALMUERZO	ONCE	CENA
Hamburguesa de legumbres	Yogurt con fruta	Ensalada farfalle tricolor de atún
Brochetas de pollo al más puro estilo cienpiés	½ pan relámpago con queso	Tomate relleno con pino
Porotos con rienda	Yogurt con cereal	Setas del bosque con huevo y tomate
Varitas de merluza con arroz	Panqueques de avena con fruta	Champiñones rellenos
Espaguetis a la boloñesa	Smoothie de plátano	Ensalada provenzal
Pizza de verduras	Barra de cereal saludable	Quiche de queso y brócoli
Ñoquis de zapallo y queso	½ pan con huevo y jamón	Ensalada Olivier





Preparaciones saladas

Ensalada Provenzal



1 porción equivale a:

1 porción de vegetales | 1/2 de pescado | 1 porción de huevo



4

porciones



\$1650

por persona

Ingredientes

- 100 grs. de **porotos verdes** cortados en juliana
- 1 **lechuga** pequeña
- 1 **pepino** cortado en finas rodajas (sugiero mantener la cáscara)
- 4 **tomates** maduros
- 200 grs. de **lomitos de atún** (en agua escurrido)
- 4 **huevos duros**
- ½ manojo de **rábanos** (pueden agregarlos enteros o cortados en trozos)
- ½ taza de **aceitunas verdes** o negras (sin huesco)
- 2 cucharadas de **perejil** picado finamente

Preparación

1. Cocine los porotos verdes en agua hirviendo durante 2 minutos o hasta que estén tiernos, escurrir y reservar.
2. En una ensaladera o fuente grande, mezcle las hojas de lechuga (ya lavadas y cortadas), el pepino, tomates y porotos verdes. Corte las aceitunas a lo largo, desmenuce el atún, pele los huevos duros y córtelos en cuartos.
3. Disponga los rábanos, el atún, huevos duros y las aceitunas encima de la ensalada, cubrir la preparación con perejil.
4. Para condimentar, se sugiere elaborar un aliño con 6 cucharadas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo machacados, 1 cucharada de vinagre blanco, sal y pimienta negra. En un pocillo, batir el aceite, vinagre y ajo, incorporar sal y pimienta a gusto, sazonar la ensalada.

Ensalada Oliver





1 porción equivale a:

1 porción de pasta | 1 porción de verduras | 1/2 de pescado | 1 porción de aceite

La cocción de verduras requiere que la receta se haga con horas de antelación para que puedan reposar en el refrigerador y estén frías, puedes hacerlo de un día para otro o al menos con 5 horas de antelación.

 **4**
porciones

 **\$1010** 
por persona

Ingredientes

- 3 **papas**
- 2 **zanahorias**
- 100 g de **arvejas** congelados
- 3 **huevos cocidos**
- 6 **pepinillos** en vinagre
- 200 g de **jamón**
- 120 ml de **mayonesa**
- Un poco de **eneldo**

Preparación

1. La cocción de verduras requiere que la receta se haga con horas de antelación para que puedan reposar.
2. Lavar las papas y zanahorias sin quitarles la piel, las introducimos en la olla a presión con agua hasta cubrir las. Programar 6 minutos. Mientras, en una cacerola ponemos los huevos y cubrimos con agua, dejamos cocer y cuando el agua hierva dejamos reposar por 10 – 11 minutos. Sacamos los huevos y los introducimos en un recipiente con agua fría.
3. Introduce las arvejas congeladas en un recipiente apto para microondas con dos cucharadas de aceite durante 6 minutos a máxima potencia, luego deja reposar dos minutos. Si no posee microondas, se pueden dejar descongelando en agua tibia.
4. Escurrir y reservar verduras hasta que se temperen, luego enfriar en el refrigerador, lo mismo haremos con las arvejas y huevos cocidos.
5. Le retiramos la piel a las papas y zanahorias y cortamos en trocitos pequeños. Mezclamos las papas y las zanahorias con las arvejas. Corta los pepinillos en rodajas, mezcla con las verduras y añade el jamón picado.
6. Pelamos los huevos duros, los partimos en cuartos y añadimos al resto de ingredientes.
7. Sazonamos con sal y pimienta. Añade 3 cucharadas de mayonesa y mezcla con cuidado.

Ensalada Farfalle tricolor con atún



1 porción equivale a:

1 porción de pasta | 1 porción de verduras | 1/2 de pescado | 1 porción de aceite



4

porciones



\$1450

por persona



Ingredientes

- 300 grs. **Farfalle tricolor**
- 1 lata **Atún** claro en Aceite de oliva o en agua (200 grs.)
- 1 **Pimentón rojo**
- 1 **Pimentón verde**
- 1 **Cebolla**
- 1 chorrito **Vinagre de Jerez**
- Aceite de **Oliva Virgen**
- **Sal**

Preparación

1. Preparamos los farfalle, tenía un envase de 500gr. pero sólo empleé 300 gr. para esta receta, para 4 raciones está bien permite repetir a alguien. Ponemos a cocer la pasta con un poco de sal y un chorrito de aceite, debemos dejarla al dente, como la emplearemos de ensalada es obligatorio que se enfríe y la pasaremos luego a un recipiente con tapa para cubrir más adelante cuando la pongamos en el refrigerador.
2. Mientras se hace la pasta, preparamos el resto de ingredientes, comenzamos por picar ambos pimientos en cuadraditos y los mezclamos en un plato o en un bol. Picamos también en cuadraditos finos la cebolla que mezclamos con los pimientos.
3. Abrimos la lata de atún y con la ayuda de un tenedor lo sacamos y desmenuzamos, una vez hecho, lo mezclamos con las verduras. Agregamos el aceite del atún y si vemos que necesitamos más agregamos del nuestro también, echamos el vinagre y salamos un poco sin pasarnos porque el atún ya lleva. Agregamos la vinagreta a la pasta que tenemos reservada enfriándose y mezclamos el conjunto, una vez listo tapamos el recipiente y lo mantenemos como mínimo 1 hora en frío antes de servir.
4. Pasado el tiempo y cuando vayamos a degustar lo sacamos del refrigerador, removemos y si se ha resecado un poco agregamos más aceite y más vinagre si lo consideramos necesario.

Barquito de colores para niños



1 porción equivale a:

2 porciones de verduras | 1 porción de aceite



6

porciones



\$1022

por persona

Ingredientes

- 2 **zapallitos italianos**
- ¼ de **cebolla** cortadita
- ½ **diente de ajo** picado
- 2 **zanahorias** cortadas en dados
- ½ **pimentón verde** cortadito
- ¼ de **pimentón rojo** cortadito
- Una **papa** mediana
- 4 cucharadas soperas de **choclo**
- 1 latita de **atún** (opcional)
- **Queso rallado** al gusto (opcional)
- **Aceite virgen extra**
- **Sal y pimienta**

Preparación

1. Lavar bien todas las hortalizas y cortarlas. Lavar bien la piel de los zapallitos italianos, cortar las puntas y cortarlos a la mitad longitudinalmente y transversalmente. Con una cuchara pequeña retiramos la pulpa del zapallito italiano.
2. Colocar todos los calabacines sin pulpa en un plato, taparlos con papel de film y realizar unas pequeñas incisiones en el plástico, poner en el microondas 5 minutos a máxima potencia. Si no se dispone de microondas, sumergir 5 minutos en agua hirviendo. Retirar con cuidado el film y reservar o escurrir del escaldado y reservar.
3. En un sartén con un chorrito de aceite pochar la cebolla junto con el ajo a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que la cebolla esté pochada (semitransparente). Agregar los pimientos y por último la zanahoria, sofreír 8 minutos o hasta que las verduras estén más blanditas, pero con un toque crujiente (al dente).
4. Cocinar una papa con piel 5 minutos en el microondas o cocida y agregarla a la sartén sin piel y en daditos para acabar de dorar. En el último momento agregar el choclo, el atún y el queso (estos dos últimos opcionalmente).
5. Rellenar las barquitas de zapallito italiano con las verduras y decorar con una "vela" hecha con zanahoria y pinchada con un palillo.

Pasta Garfield



1 porción equivale a:

1 porción de verduras | 1 porción de carne | 1 porción de pasta | 1 porción de aceite



2

porciones



\$2120

por persona



Ingredientes

- 100 g **espagueti**
- 1 **huevo duro**
- 1 **zanahoria**
- ½ **zapallito italiano**
- **Lonchas de queso**
- **Lechuga**
- **Algas nori**
- **Tomate cherry**
- **Salsa ragú:** 200 g *carne picada*, 1 *pimentón*, 2 *tomates maduros*, 1 *zanahoria* y 1 *cebolla*
- **Sal y aceite de oliva**

Preparación

1. Ponemos a cocer el huevo y calentamos el agua para la pasta. La zanahoria y el zapallito italiano lo cocinamos al vapor.
2. Por otro lado en una sartén honda ponemos media cucharadita de aceite y allí sofreímos todas las verduras para la salsa, después de unos minutos agregamos la carne y añadimos un poco de sal, dejamos que se cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Añadimos un poquito de agua y dejamos que se seque. Reservar.
3. Mientras cocinamos la pasta.
4. Armamos el plato: colocamos de base la pasta, cortamos el huevo de manera que sea parecido al de la foto. Cortamos el alga para dar mejor forma. Por abajo va la salsa y arriba la zanahoria en forma de flores, por arriba de la misma forma el zapallito italiano, a los costados la lechuga picada. Para el bigote usamos el queso y la nariz sería el cherry. Los puntitos del bigote son algas cortadas. Para distinguir las orejas también usaremos algas. Y finalizamos la carita de garfield.

Champiñones rellenos



2 champiñones equivalen a:

1 porción de vegetales cocidos | 1 porción de alimentos ricos en lípidos



3

porciones



\$660

por persona



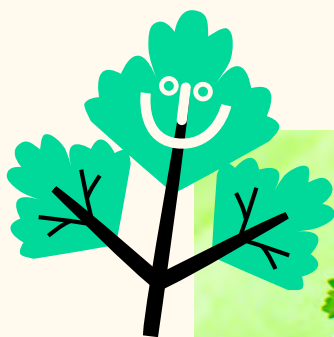
Ingredientes

- 6 unidades **champiñones** medianos
- 30 gr **maní o castañas** de cajú sin sal
- 4 cucharadas **aceite oliva**
- 4 ramitas de **perejil o cilantro**
- 1 diente de **ajo**
- 60 gr **queso mozzarella o parmesano**
- **Sal y pimienta** a gusto

Preparación

1. Limpiar los champiñones y quitarle el relleno. Incorporar el maní o castañas de cajú, ajo, cilantro o perejil, aceite de oliva, pimienta y sal, en una procesadora y mezclar. Rellenar los champiñones con la mezcla y agregar el queso arriba. Incorporal al horno durante 15 a 20 minutos. ¡Y listo!

Un puré de verduras muy simpático



1 porción equivale a:
1 porción de verduras | 1/2 porción de pollo



2

porciones



\$1020

por persona

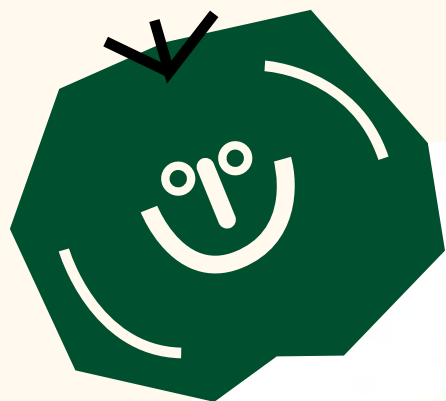
Ingredientes

- 2 **patatas**
- 1 **calabacín**
- 1 **puerro**
- 2 **zanahorias**
- Unas hojas de **espinaca**
- 1 **pechuga de pollo**
- **Aceite de oliva**
- **Pimienta blanca**
- Un par de **quesitos**
- **Sal**
- Para decorar: *un quesito y un trocito de tomate*

Preparación

- 1.** En una cacerola grande, pon agua abundante a calentar con un chorrito de aceite de oliva. Mientras, lava, pela y trocea las verduras. Para que se cuezan antes haz trocitos pequeños, así tardaremos menos en hacer el puré. Trocea también la pechuga de pollo y sálala.
- 2.** Echa las verduras en la cacerola cuando el agua empiece a hervir. Deja que todo cueza durante media hora con el pollo, hasta que notemos que las verduras están blanditas. En ese momento, retira del fuego, saca las verduras, añade los dos quesitos y el pollo, y tritura en el vaso de una batidora con un poco de caldo. Si ves que queda demasiado espeso, ve añadiendo caldo poco a poco hasta que encuentres la textura perfecta. Una vez tengas hecho el puré, vuelve a ponerlo en el fuego a nivel bajo. Añade la sal y la pimienta blanca. Pasados unos 5 minutos sírvelo en un plato y no te olvides de decorarlo para que sea más divertido para los pequeños.

Setas del bosque con huevo y tomate



1 porción equivale a:
1 porción de huevo | 1 porción de ensalada

 **2**
porciones

 **\$1170** 
por persona

Ingredientes

- 4 **huevos**
- 4 **tomates** pequeños
- **Mayonesa**
- Acompañamiento: **Lechuga**
- **Nueces**
- **Manzana**
- **Sal**
- **Pimienta**
- **Vinagre de módena**

Preparación

- 1.** Empezaremos preparando nuestros huevos cocidos.
- 2.** Una vez los tenemos listos, los dejamos enfriar, le retiramos la cáscara y los partimos a la mitad.
- 3.** Lavamos los tomates, les quitamos el rabito, y los partimos por la mitad. Ahora será el momento de preparar nuestras setas. Con la ayuda de un palillo, uniremos la mitad del huevo, con la mitad del tomate. Para decorar con pequeñas motitas nuestras setas, le daremos un toque de color con la mayonesa. Acompañamos nuestros huevos con una rica y fresca ensalada de lechuga, nueces y manzana, aliñada con vinagre de módena, sal y un toque de pimienta.

Brochetas de pollo al más puro estilo ciempiés



2 brochetas equivalen a:
1 porción de pollo



2

porciones



\$1360

por persona

Ingredientes

- Brochetas de pollo
- Tomatitos cherry
- Pollo
- Tiras de **cebollin**
- **Salsa de soja** para los ojos

Preparación

1. Son unas simples brochetas a las cuales vamos a darle un toque diferente con unos tomatos cherry y un poco de cebollino que serán las antenas de nuestro ciempiés.
2. Haz las brochetas de pollo a la plancha como normalmente las preparas, y una vez las tengas listas, solamente tendrás que colocar en el extremo de la brocheta un tomatito cherry, al cual le pondremos ojos con salsa de soja y antenas con un poco de cebollin.

Baritas de merluza muy especiales



1 porción equivale a:
1 porción de pescado | 1 porción de cereal



3

porciones



\$1990

por persona



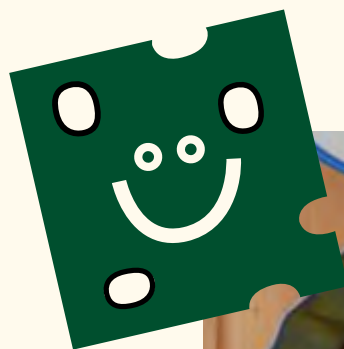
Ingredientes

- 500 gr de filetes de **merluza**
- 3 **yemas de huevo**
- 3 **huevos**
- 1 cucharada de **queso rallado**
- 2 cucharadas de **harina**
- **Sal y pimienta**
- **Aceite de oliva**
- **Para rebozar:** *Harina, Pan rallado, Perejil picado, 1 cucharada de mostaza*
- **Para acompañar:** *250 gr de arroz, 250 gr de papas*

Preparación

- 1.** Tritura en una batidora los filetes de merluza hasta que se queden hechos una pasta. Añade las yemas de los huevos y el queso rallado. Coloca la pasta en un bol, y añade la harina y la sal y la pimienta.
- 2.** Espolvorea tus manos con un poco de harina, y ve cogiendo pequeñas porciones de masa y ve dando forma a las varitas de merluza. Pasa las barritas por la harina, para después pasarla por los huevos, la mostaza y el perejil, y al final reboza con pan rallado.
- 3.** Fríe las varitas en aceite abundante y después de freírlas, déjalas reposar para quitar el aceite sobrante sobre un papel absorbente. Acompaña las varitas con un poco de arroz cocido y unas patatas fritas.

Quiche de queso y brócoli



1 trozo equivale a:

1 porción de cereal | 1 porción de vegetales cocidos | 1 porción de lácteos



8

porciones



\$430

por persona



Ingredientes

- 200 gr harina **trigo integral** o **harina de avena**
- 30 ml de **aceite de oliva**
- Pizca de **sal**
- 1 cucharadita **polvos de hornear**
- 1/2 taza **agua tibia**
- 1 unidad **yema**
- 100 gr queso
- 1 unidad **crema light**
- 100 gr de **brócoli** (pre cocido al vapor)
- Pizca de **sal y pimienta**




Preparación

- 1.** Tamizar la harina, agregar la sal y el polvo de hornear juntos y mezclar. Agregar el agua tibia y la yema, amasar hasta crear una masa blanda y consistente.
- 2.** Agregar al congelador por 30 minutos envuelto en papel alusa. Amasar y agregar al molde engrasado con un poco de aceite de oliva. Precalentar el horno e incorporar durante unos minutos para precocer la masa a fuego moderado 180°C.
- 3.** Aparte, mezcla en una fuente el queso picado en cuadritos, la crema, el brócoli la sal y pimienta. Sacar la masa e incorporar el relleno. Meter al horno nuevamente por 20 minutos a 180°C, ir viendo el dorado y retirar. **¡Y listo!**

Hamburguesa de legumbres



1 unidad de 100 g equivale a:
2 porciones de legumbres

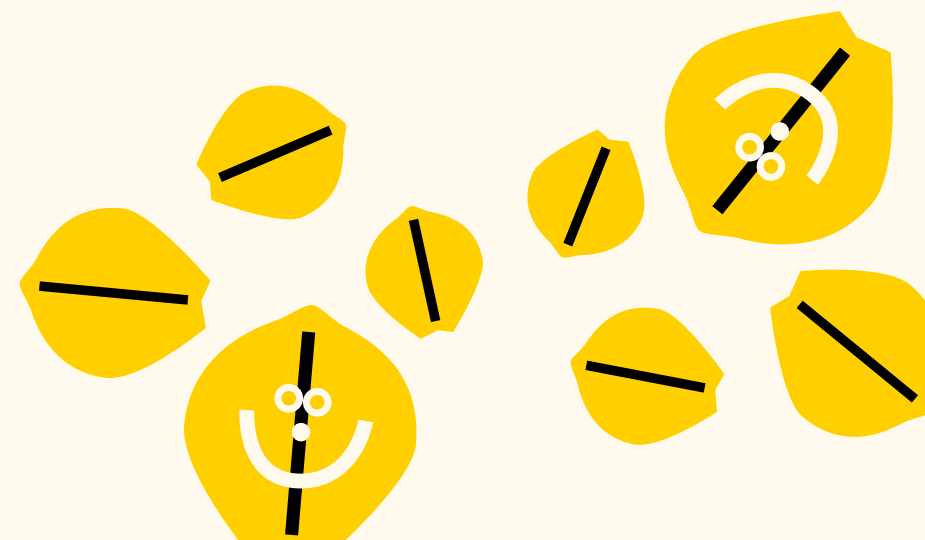
	6 porciones		\$333 por persona	
--	-----------------------	---	-----------------------------	---

Ingredientes

- 200 gr **legumbres cocidas** (las que tú quieras)
- 1 taza **harina de avena** (si no tienes harina, puedes moler la avena en la juguera)
- 1 taza de **vegetales salteados** (los que tú elijas, ejemplo zanahoria, cebolla, ajo y pimentón).
- Pizca de **sal**
- **Pimienta** a gusto

Preparación

- 1.** Moler con una procesadora las legumbres ya cocidas. Agregar la harina de avena (para darle consistencia).
- 2.** Aparte, cocinar vegetales a gusto (con muy poco aceite de oliva o sartén antiadherente), sal a gusto y pimienta.
- 3.** Formar las hamburguesas con las manos mojadas y después pasar por harina (de trigo o de avena). Dorar en ambos lados en el sartén. **¡Y listo!**



¡Nos subimos al tren!



1 porción equivale a:

1 porción de verduras | 1 porción de proteína | 1 porción de aceite



2

porciones



\$1293

por persona

Ingredientes

Para un trencito

- 2 **tomate** naturales
- 2 **huevos**
- 50 gr de **queso rallado**
- 50 gr de **jamón cocido**
- **Aceite de oliva**
- **Sal**
- **Pimienta**

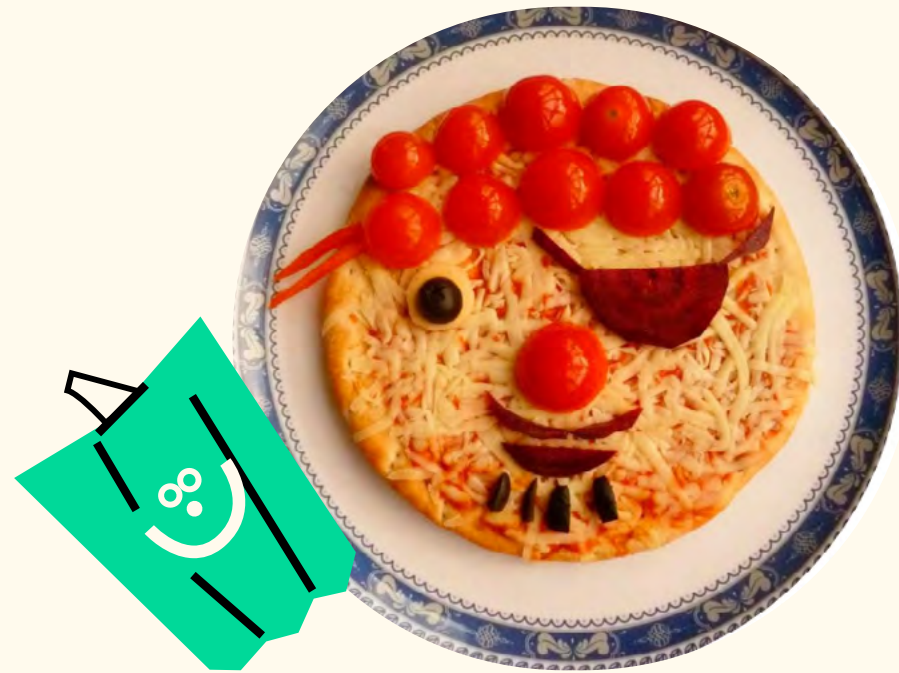
Taquitos de pollo

- 1 **zanahoria**
- 1/2 **calabacín**
- 1/2 **cebolla**
- Un chorrito de **vino blanco**
- **Pollo**

Preparación

1. Empezaremos preparando el sofrito de pollo porque es el plato que requiere mayor elaboración. Ponemos a calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y añadimos la cebolla partida en trocitos muy pequeños. En cuanto esté transparente le añadimos la zanahoria también partida en trocitos muy pequeños y el calabacín. Dejamos que se sofrían los tres ingredientes, y le añadimos un tomate rallado. Cuando tengamos todo rehogado, le agregamos los trocitos de pollo. Salpimentamos y dejamos que se cocine. Cuando esté hecho, le añadimos un chorrito de vino blanco y ponemos el fuego a nivel medio para que el vino se evapore. Una vez dejamos que el pollo vaya reduciendo, unos 10 minutos, vamos preparando nuestra tortilla francesa. Bate dos huevos y añade a los huevos un poco de queso rallado y jamón cocido. Haz la tortilla como de costumbre, con muy poquito aceite de oliva.
2. Mientras, parte el tomate que te sobra en lonchas, dos más grandes y tres más pequeñas. Y reserva un trocito de zanahoria para hacer la chimenea de nuestro tren. Empieza a montar el tren en un plato. Pon de base la tortilla francesa, y sobre ella, el pollo. Decora las ruedas a los lados con tomate natural, y pon como chimenea un trocito de zanahoria, y una última loncha de tomate delante.

Pizza pirata con verduras



1 porción equivale a:
1 porción de pan



1
porción



\$1035
por persona

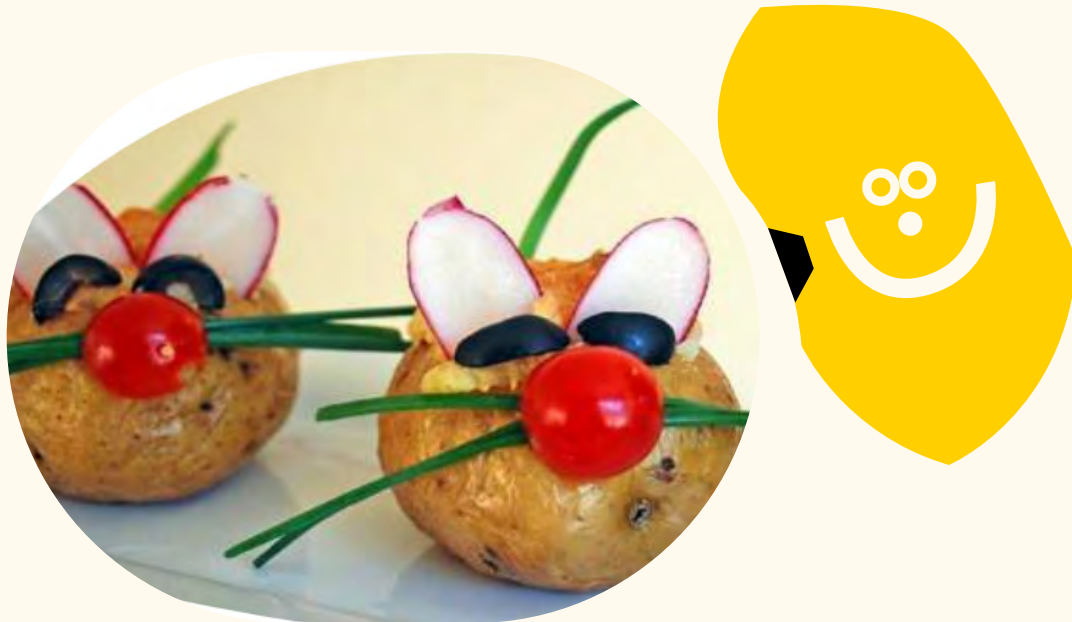
Ingredientes

- 200 ml de **agua**
- 50 ml de **aceite**
- 10 gr de **sal**
- 20 gr de **levadura prensada fresca de pan**
- **Tomates cherry**
- **Aceitunas negras**
- **Tomate** natural triturado
- **Betarraga**
- **Orégano**
- **Queso mozzarella**
- **Betarraga**
- **Orégano**



Preparación

1. Poner la harina con la sal en un recipiente hondo, hacer un hueco en el centro e introducir el agua tibia en la que habremos disuelto la levadura. El agua no debe de estar demasiado caliente, a 50º la levadura se muere y no haría su efecto. Para que te hagas una idea: la misma temperatura de tu dedo cuando lo introduces en el agua no tienes que notar diferencia. Con una cuchara de palo se va mezclando todo hasta hacer una bola que pasaremos a la encimera y amasamos 3 minutos o 5 hasta que obtengamos una masa suave y manejable, si es necesario nos ayudamos con un poco más de harina. Dejar fermentar en un recipiente tapado con un plástico para que no le dé el aire por ningún sitio (se le puede poner una bolsa del super con las asas metidas debajo del recipiente) Dejar en un sitio cálido y libre de corrientes hasta que doble su volumen.
2. Luego ya se puede utilizar. Cuando la masa haya fermentado, “romperla”, es decir, juntarla bien otra vez pero sin amasar. Dejar reposar 5 minutos. Extenderla en forma redonda y finita, ayudándonos con harina. **Cubrirla con el tomate, mozzarella y decorarla con el resto de ingredientes formando cara de pirata.**

Ratones de papas y verduras



1 porción equivale a:
1 porción de verduras

 <p>1 porción</p>	 <p>\$980 por persona</p>
--	---

Ingredientes

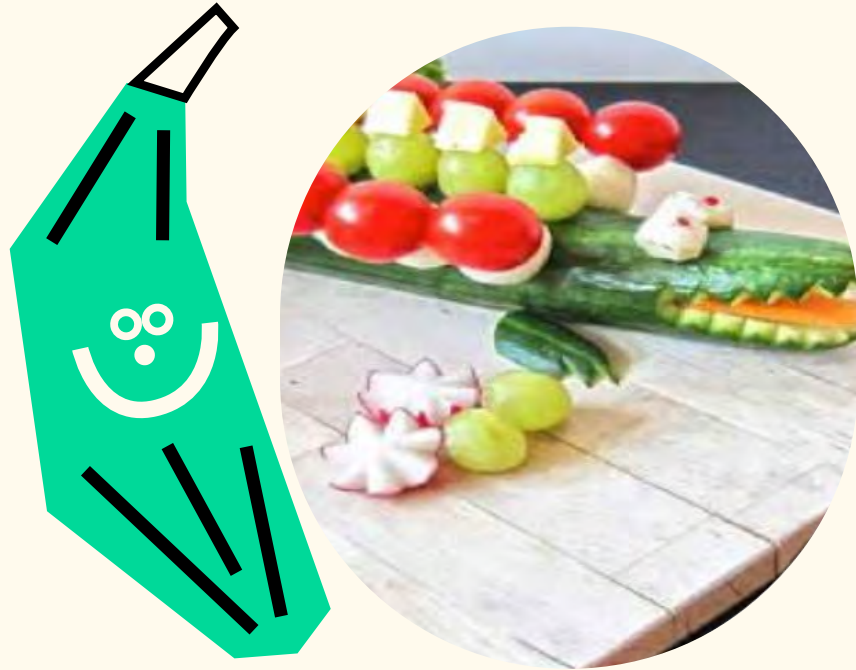
- **Papas** del mismo tamaño
- **Tomate Cherry**
- **Rábano**
- **Cebollin**
- **Aceitunas**

Preparación



- 1.** Cocer las papas con piel, bien en el microondas o en la olla.
- 2.** Abrir un poco la piel y decorarlas en forma de ratón con el tomate cherry, la nariz, los bigotes con el cebollino, los ojos con aceituna negra y el rabito con una tira verde de puerro o cebollino.



Un estupendo cocodrilo con frutas y verduras



1 porción equivale a:
1 porción de verduras

 <p>1 porción</p>	 <p>\$2090 por persona</p>
--	--

Ingredientes

- 1 **zapallo italiano**
- 250 gr de **tomates cherry**
- Un racimo de **uvas blancas**
- Un trozo de **queso**
- Perlas de **mozzarella**
- 1 **zanahoria**
- Unos **rabanitos**

Preparación


1. Corta la parte inferior del zapallo italiano para que puedas fijarlo perfectamente a la mesa, y utiliza la parte sobrante para hacer los pies de nuestro cocodrilo. Ahora, corta un pequeño hueco en la parte delantera del calabacín, que será la boca, y con la ayuda de un cuchillo ve haciendo los dientes afilados. La zanahoria nos servirá como lengua.
2. Para los ojos utilizamos dos bolas de mozzarella y la cáscara de un rabanito. Pon todos los palillos en la parte posterior del cocodrilo para ir haciendo cada uno de los canapés. Unos irán con tomatitos cherry y mozzarella, y otros de uva con queso.

Hamburguesas de pescado



1 porción equivale a:
1 porción de pescado

 **4**
porciones

 **\$1261** 
por persona

Ingredientes

- 400 g de **pescado** (merluza, pescadilla, salmón, atún...)
- 1 **huevo**
- 1 **cebolla** pequeña
- **Pan rallado**

Preparación

1. Pica el pescado muy fino. Haz lo mismo con la cebolla y saltéala en aceite para que se ablande. Mezcla la cebolla con el pescado, el huevo y la sal y ve añadiendo pan rallado para que quede una masa pegajosa. Forma bolas con las manos y aplástalas. Cocina las hamburguesas en la sartén donde has hecho la cebolla, hasta que estén doradas por ambos lados. Se sirven en un plato con ensalada o metidas en un pan de hamburguesa acompañadas de un trozo de tomate y una hojita de lechuga, sal y pimienta. Para acompañar, 4 panes de hamburguesa, tomate crudo, lechuga.

2. Ten cuidado de no pasarte con la cocción para que la hamburguesa quede jugosa. En caso necesario, sírvela con un poco de mayonesa o salsa de tomate.

Ñoquis de zapallito italiano y queso



1 porción equivale a:
1 porción de verduras | 1 porción de cereal



2

porciones



\$830

por persona



Ingredientes

- 250 ml de **leche**
- 66 g de **harina de sémola**
- 2 **zapallos italianos**
- 1 cucharadita de **mantequilla**
- 25 gramos de **queso parmesano rallado**
- **Pimienta**

Preparación

- 1.** Cortamos finamente los zapallos italianos con un poco de su piel y los rehogamos en una sartén con un poco de aceite y sal. Cuando el jugo se haya evaporado y estén tiernos, los pasamos por el colador.
- 2.** En una cacerola ponemos a hervir la leche, le añadimos un poco de sal y agregamos la sémola. Removemos continuamente y añadimos el zapallo italiano hecho puré. Cuando tengamos una pasta espesa, agregamos el queso rallado y la mantequilla. Colocamos la masa en una bandeja rectangular para hornear y la extendemos bien para que quede una capa de unos 1,5 cm. Ponemos en la nevera hasta que la pasta esté más consistente y bien fría.
- 3.** Pasado el tiempo de reposo de los ñoquis, extraemos porciones de pasta con ayuda de los cortadores de formas divertidas. Los ponemos en una bandeja de horno con un poco de mantequilla fundida en la superficie y los cocemos durante 10 minutos a 200 grados para que se doren. Podemos también gratinarlos en el grill.

Un coche delicioso



1 porción equivale a:
1 porción de pescado | 1 porción de pan



1

porción



\$3166

por persona

Ingredientes

- Bollito de **pan**
(puede ser media-luna)
- **Jamón**
- **Queso**
- **Alga nori o aceituna negra**
- **Zanahoria**
- **Espagueti** sin cocinar

Preparación

1. Lo primero que tenemos que hacer es preparar el bollito suizo, o media luna, lo partimos como lo mostramos en la imagen, para que así le podamos hacer hueco al relleno, y lo rellenamos de ensalada de atún que haremos con papa cocida, atún y tomate.

2. Lo mezclamos todo, y con cuidado iremos completando el bollito de pan, que será lo que sujete nuestro coche. Una vez tengamos listo la base del coche, iremos recopilando cada uno de los elementos de nuestro cochecito:

- La cara del oso, será queso en forma redonda, una rebanada de pan y alga nori.
- El conductor (conejo), lleva jamón para la cara, una rebanada de queso en la nariz y alga nori para los ojos
- Los neumáticos llevan una rodaja de zanahoria y una aceituna negra.
- La rueda lleva una rebanada de queso y una aceituna negra.

Pimentones rellenos



1 porción equivale a:

1 porción de cereal | 1 porción de verduras | 1 porción de legumbres



4

porciones



\$1964

por persona



Ingredientes

- 4 **pimientos verdes**
- 300 gr de **frijoles o porotos negros**
- 200 gr de **arroz**
- 100 gr de **queso rallado**
- 180 gr de **aceitunas negras** picadas

Preparación

1. Para el relleno mezclamos el arroz cocido, frijoles escurridos, aceitunas picadas, queso rallado y un poco de orégano, pimienta y sal. Limpiamos los pimientos y los rellenos con la mezcla recién preparada. Colocamos las tapas a cada pimiento y los disponemos en una bandeja para hornear forrada con papel mantequilla.
2. Cocinamos los pimientos en horno precalentado a 185 grados durante 25-30 minutos. Retiramos los pimientos del horno y dejamos enfriar un poco. Para la decoración cortamos un pequeño triángulo para hacer la nariz y una ranura en forma de luna para la boca. Insertamos un trozo de pimiento rojo en la ranura de la boca. Cortamos cuatro aceitunas por la mitad y partimos ocho círculos de queso de bola.
3. Ensartamos en ocho palillos primero un trozo de queso y luego una media aceituna. Son los ojos, que los pinchamos cuidadosamente en los pimientos rellenos.

Hummus multicolor



100 g de hummus equivale a:
2 porciones de legumbres

 **4**
porciones

 **\$834** 
por persona

Ingredientes

Para 3 tipos distintos

- 2 tazas de **garbanzos cocidos**
- 3/4 tazas de **zanahoria y zapallo camote**
- 3/4 tazas de **arvejas**.
- 3/4 tazas de **betarraga**
- 1 ramita de **cilantro** (opcional, para el hummus de arvejas)
- 3 cucharadas **aceite de oliva**
- **Jugo de 2 limones**
- 1 diente de **ajo**
- 3 cucharadas **semillas de sésamo** y 3 cucharaditas de **aceite de sésamo "tahini"** (opcional).
- **Sal y pimienta** a gusto

Preparación

- 1.** Dar cocción en ollas separadas con agua fría a las arvejas, betarraga y la zanahoria junto con el zapallo camote. Una vez cocidos, retira el exceso de agua y reserva, en fuentes separadas.
- 2.** Cada Hummus se prepara así: Se agrega la base (las arvejas o la betarraga o la zanahoria con zapallo camote).
- 3.** Después se agrega 4 a 5 cucharadas de garbanzos, 1 cucharada aceite oliva, un poco de jugo de limón, una pizca de ralladura de ajo o gotitas de ajo en líquido, 1 cucharada de semillas sésamo, 1 cucharadita de aceite de sésamo (si es que tiene), sal y pimienta a gusto, y se procesa, hasta tener una consistencia cremosa. Para decorar agrega una lluvia de semillas de sésamo blanco y/o negro arriba, y un chorrito de aceite de oliva. **¡Y listo!**

Huevos pochados con palta



1 porción equivale a:

1 porción de cereal | 2 porciones de carne | 1 porción de alimentos ricos en lípidos

 **2**
porciones

 **\$1019**
por persona 

Ingredientes

Para 3 tipos distintos

- 2 rebanadas de **pan molde integral** (50 a 70 gr)
- 2 unidades **huevos** (100 gr)
- 1/2 unidad **palta** (60 gr)

Preparación

1. Hervir agua en una olla a fuego lento y añadir un chorrito de vinagre. Romper un huevo en una taza cuidando que no se rompa la yema. Apenas el agua comience a echar burbujas, retirar la olla del fuego y comenzar a crear una especie de remolino.

2. Verter el huevo en el centro y dejar cocinar por dos minutos hasta que flote y se vea la clara cuajada. Sacar con una espumadera y reservar en otra olla con agua caliente (160 grados) por 15 minutos.

3. Tostar el pan y agregar la media palta en mitades y el huevo por encima. Para darle un toque le agregué arriba una pizca de sal, pimienta y albahaca picada.



¡Y listo!

Pan relámpago



1 unidad de 60 g equivale a:
1 porción de cereal

 **8-10**
porciones

 **\$220**
por persona 

Ingredientes

Para 3 tipos distintos

- 300 gr **harina integral de trigo**
- 2 cucharaditas de **polvos de hornear**
- 1 cucharadita de **sal**
- 1 cucharadita de **azúcar**
- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 300 ml de **agua tibia**
- 1 cucharada de **semillas de sésamo**
- **Aceite vegetal** para el molde de muffins o moldes de muffins de papel.

Preparación

- 1.** Mezclar la harina integral, polvo de hornear, sal, azúcar, aceite y 300 ml de agua.
- 2.** Con las manos húmedas, formar bolitas e incorporarlas en cada molde previamente engrasado. Precalentar el horno a 180 grados.
- 3.** Espolvorear con sésamo cada bolita y cocinar en el horno medio durante 15 a 20 minutos hasta que estén levemente doradas. **¡Y listo!**

Sandwich palta espinaca tomate pepino queso



1 porción equivale a:

1 porción de cereal | 1 porción de vegetales cocidos | 1 porción de lácteos
1 porción de alimentos ricos en lípidos



1
porción



\$2640
por persona

Ingredientes

- 1 rebanada de **pan molde integral**
- 1/2 unidad de **palta** (60 gr)
- 1 puñado de **espinacas**
- 1/4 unidad de **pepino**
- 3 unidades **tomate cherry** o 1/2 unidad de **tomate**
- 2 rebanadas de **queso**
- **Sal y pimienta negra** a gusto

Preparación

1. Une todos los ingredientes en el orden que te plazca, poner en la sartén y aplastarlo por ambos lados o en una plancha panini/sandwichera. **¡Y listo!**

Sandwich de conejito



1 porción equivale a:
1 porción de pan

 **1**
porción

 **\$1500**
por persona 

Ingredientes

- Una hoja de **lechuga**
- Una rebanada de **pan de molde**
- **Aceitunas negras y verdes**
- **Jamón cocido**
- **Zanahoria**
- **Queso laminado**

Preparación

1. Como base de nuestro sandwich, usaremos una hojita de lechuga, la cual colocaremos sobre el plato. Sobre ella, pondremos el pan de sandwich y la loncha de queso. Empezaremos a hacer la forma de nuestro conejo con la ayuda de un cuchillo. Realizaremos varios círculos. El primer círculo será la cabeza del conejo, el segundo círculo, lo partimos a la mitad y serán las orejas. Un tercer círculo, será el cuerpo, un pequeño círculo partido por la mitad para las manitas, y por último haremos dos círculos más ovalados para las patas del conejo. Continuaremos con la zanahoria, le haremos unos pequeños triángulos para que parezcan las zanahorias del conejo, y en las patitas haremos dos óvalos que colocaremos sobre las patas.

2. Por último solo queda ponerle la expresión de la cara a nuestro conejo. Un óvalo será la parte central de su cara. Los ojos dos trocitos de aceitunas verdes y la nariz un trozo de aceituna negra.

Ratoncitos de carne



1 porción equivale a:
1 porción de carne

 **3**
porciones

 **\$1576** 
por persona

Ingredientes

Para la carne picada

- 500 gr de **carne picada de ternera**
- Medio vaso de **vino blanco**
- **Pimienta**
- **Sal**
- **Pan rallado**
- **1 huevo**

Para decorar el ratón

- Unos **clavos aromáticos**
- Láminas de **zanahoria**

Preparación

1. Prepara la carne picada en un bol. Añade el medio vaso de vino blanco, el huevo, la sal, la pimienta y el pan rallado. Mezcla todo hasta conseguir una masa compacta. Haz pequeñas bolas alargadas como si fueran croquetas con la carne picada, y pon una sartén con aceite. Fríe las bolitas de carne picada como haces normalmente, y después cuando estén hechas, para quitar el sobrante de aceite, ponlas sobre un papel absorbente.

2. Ahora solo nos queda decorar nuestro ratoncito. Haz unos pequeños cortes en la zona de las orejas e introduce dos finas láminas de zanahoria. Para los ojos, ponle unos clavos aromáticos. **¡Quedan preciosos!**

Dip's saludables



1 porción equivale a:
1 porción de verduras | 1/2 porción de lácteos

 **4**
porciones

 **\$1243** 
por persona

Ingredientes

Dip de cilantro y ají verde

- 1 **yogurt natural** sin endulzante
- 2 cucharadas de **queso crema**
- 1 atado hojas **cilantro**
- 1 unidad **ají verde** sin membranas ni pepas
- **Jugo de un limón**
- 3/4 cucharadita **sal**
- 1/2 cucharadita **jengibre**

Dip de palta y rvejas

- 1/2 **yogurt natural** sin endulzante
- 1 taza **arvejas cocidas**
- 1/2 **unidad palta** (60 gr)
- 1/2 taza de **maní sin sal** (30 gr)
- 2 cucharadas **cilantro picado**
- 1/2 cucharada **menta**
- 1 cucharadita **sal**
- **Jugo de un limón**

Preparación

1. Moler todos los ingredientes de cada dip en una procesadora de alimentos o licuadora. **¡Y Listo!**

Pan de avena



1 unidad de 60 g equivale a:
1 porción de cereal

 **4**
porciones

 **\$543** 
por persona

Ingredientes

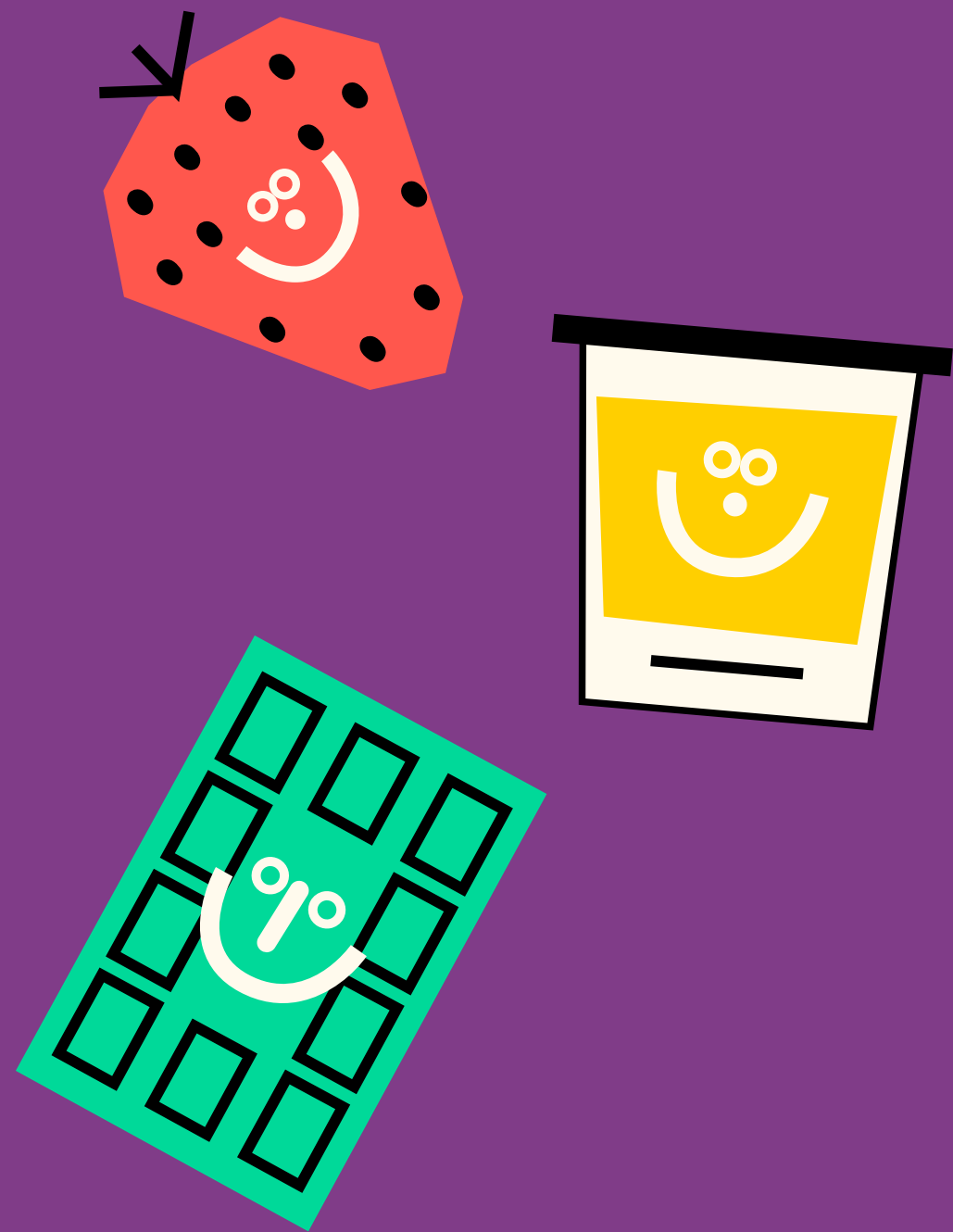
- 8 cdas **harina de avena** (en la juguera)
- 4 cdas **hojuelas de avena**
- 4 cdas **chía molida** (en la juguera)
- 1 cdita **polvos de hornear**
- 1 cdita **sal**
- 3 **claras de huevo**
- 6 cdas de **leche descremada** o **bebida vegetal** a gusto
- 4 cdas de **aceite de oliva**
- 5 gotitas de **endulzante**

Si la mezcla queda muy líquida, agrega más harina de avena, si queda muy espesa agrega 1 clara de huevo más.

Preparación

1. Unir todos los ingredientes hasta formar una masa espesa y gelatinosa.
2. Precalentar el horno a 170 grados, engrasar moldes gruesos. Incorporar la mezcla y dejar en el horno por 15 minutos a 180oC. **¡Y listo!**





Preparaciones dulces

Panqueques de avena y plátano



Toda la preparación equivale a:
1 porción de fruta | 1 porción de cereal



1
porción

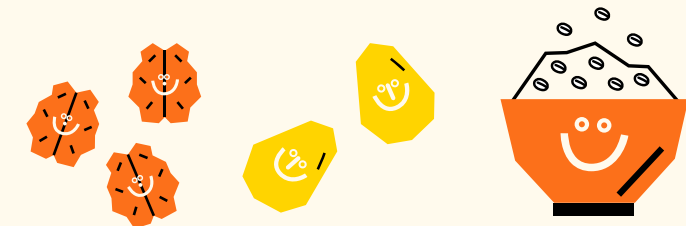
\$769
por persona

Ingredientes

- 1 unidad **plátano** (100 gr)
- 1/2 taza **avena** (30 gr)
- 1 clara de **huevo**
- 3 cucharadas de **leche descremada**
- 1 cucharadita de **canela** en polvo
- 10 gotitas de **endulzante**

Preparación

- 1.** Bata la clara de huevo a nieve e incorpore junto con los demás ingredientes en la juguera.
- 2.** Precalentar un sartén antiadherente, agregar la mezcla y dar vuelta por ambos lados y listo.
- 3.** Decora con frutos secos, frutas a elección y/o syrup sin azúcar añadida.
¡Y listo!



Porridge de avena y cacao



Toda la preparación equivale a:
1 porción de fruta | 1 porción de cereal | 1 porción de lácteos



1
porción

\$1590
por persona

Ingredientes

- 1/2 taza avena (30 gr)
- 1 vaso leche descremada (200 ml)
- 1 cucharadita de canela en polvo o 1 ramita de canela (opcional)
- 1 cucharada cacao amargo
- 10 gotitas de endulzante
- Para decoración
- 100 gr de fruta a elección
- 1 cuadrado de cacao amargo en barra (sobre 80%)

Preparación

1. Bata la clara de huevo a nieve e incorpore junto con los demás ingredientes en la juguera.
 2. Precalentar un sartén antiadherente, agregar la mezcla y dar vuelta por ambos lados y listo.
 3. Decora con frutos secos, frutas a elección y/o syrup sin azúcar añadida.
- ¡Y listo!**

Muffins de avena berries



1 unidad de 60 g equivale a:
1 porción de cereal



6

porciones



\$555

por persona

Ingredientes

- 1 1/2 taza **harina de avena** (150 gr)
- 1 cucharadita **polvos de hornear**
- 1 cucharada de **aceite de coco**
- 1 **clara de huevo**
- 1 cucharadita de **esencia de vainilla**
- **Stevia**
- 1 unidad **yogur descremado**
- **1/2 taza leche** descremada
- 1 1/2 taza de **mix berries**
- **Hojuelas de avena** para decorar

Preparación

1. Mezclar la harina de avena con los polvos de hornear. En otro bowl batir a mano aceite coco, la clara de huevo y esencia de vainilla, agregar el endulzante, el yogurt y la leche.
2. Agregar la mezcla de harinas a la mezcla líquida de a poco y revolver hasta tener una mezcla homogénea, por último agregar las hojuelas de avena arriba.
3. Engrasar moldes con aceite de oliva o coco. Hornear 25 a 30 min a 180 oC.
4. Sacar del horno y esperar a que se enfríe para desmoldar. **¡Y listo!**

Batido de moras, coco y semillas



1 vaso de 200 ml equivale a:

1/2 porción de alimentos ricos en lípidos | 1/2 porción de fruta

1/2 porción de lácteo o bebida vegetal



1

porción



\$1526

por persona

Ingredientes

- 200 ml de **bebida vegetal**
- 1 cucharadita de **semillas de calabaza** (7 gr)
- 1 cucharadita de **semillas de girasol** (7 gr)
- 1 cucharadita de **coco laminado o rallado** (7 gr)
- 1 cucharadita de **semillas chía** (7 gr)
- 100 a 120 gr **moras**

Preparación

- 1.** Incorpore todos los ingredientes en la batidora/juguera en el mismo orden y mezcle hasta obtener un batido espeso. **¡Y listo!**

Galletas de avena, sin hornear, sin huevo y sin lácteos



1 galleta de 30 g equivale a:
1/2 porción de cereal



3
porciones

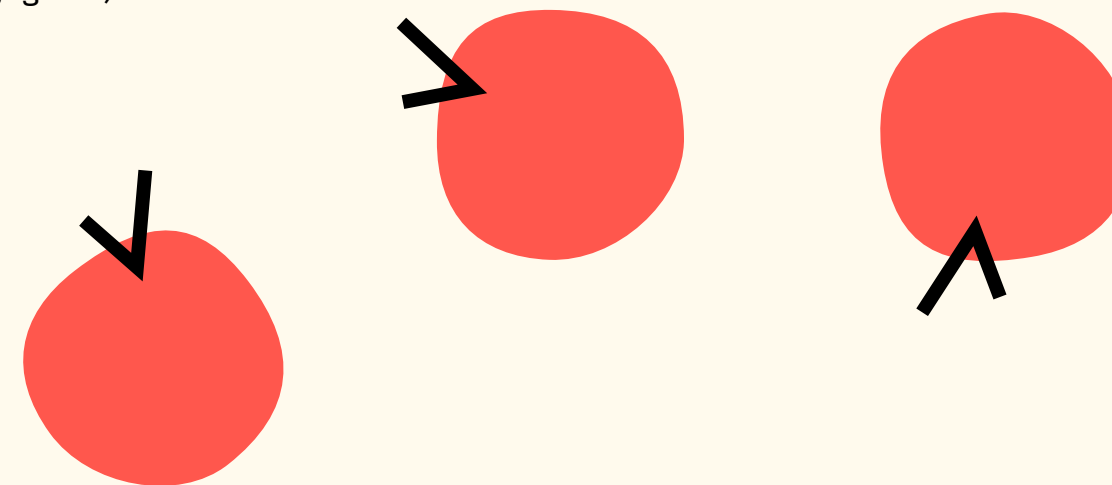
\$514
por persona

Ingredientes

- 1 unidad de **plátano molido**
- 1 cucharada de **endulzante**
- 30 gr o 1 puñado de **almendras trozadas sin sal**
- 3 cucharadas de **coco laminado o rallado**.
- 60 gr de **avena**
- 30 gr de **harina de avena** (avena molida en juguera)
- **Agua a gusto**

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes, agregar agua y harina de avena a medida que la mezcla quede firme y consistente.
2. Formar bolitas y aplastar para dar forma a una galleta, incorporar en papel alusa y meter al congelador por 30 min. **¡Y listo!**



Smoothie de yogurt natural y arándanos



Equivale a:

1 porción de lácteo | 1 porción de fruta



1

porción



\$1070

por persona

Ingredientes

- 1 unidad de **yogurt natural**
- 1/2 unidad de **plátanos congelados**
- 1/2 taza de **arándanos**
- 5 a 10 gotitas de endulzante como **stevia**
- **Agua** a gusto, vas viendo la consistencia

Preparación

1. Incorpora todos los ingredientes en la juguera. **¡Y listo!**



Panqueques de avena sin huevo



Equivale a:

1 porción de cereal | 1 porción de fruta



1

porción



\$800

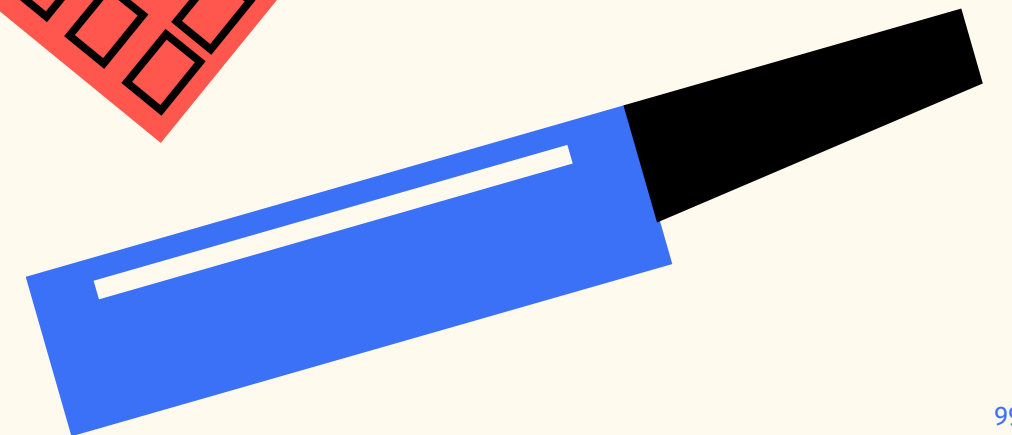
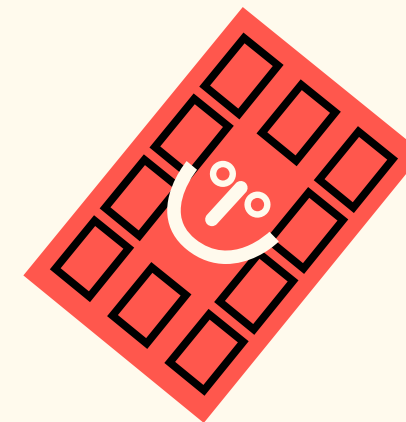
por persona

Ingredientes

- 30 gr de **avena** en hojuelas.
- 1 **plátano** (idealmente más maduro).
- 1 pizca de **polvos de hornear** (opcional).
- **Endulzante** a gusto.
- **Canela o Cacao amargo** en polvo a gusto.
- Chorrillo de **agua** para darle consistencia.

Preparación

1. Incorporar todos los ingredientes en la juguera o procesadora, se agrega a un sartén antiadherente, vuelta por ambos lados.



Barra de cereal saludable en frío o caliente



1 trozo de 60 g equivale a:
1 porción de cereal

 **10**
porciones

 **\$342**
por persona 

Ingredientes

- 2 tazas de **avena** (160 gr)
- 2 cucharaditas de **esencia de vainilla**
- 2 cucharadas de **endulzante**
- 2 unidades de **plátanos** maduros.
- 1 taza de **arándanos** (120 gr)
- 1/2 taza de **nueces trituradas** (30 gr)
- 1 taza de **crema de coco** (o puedes hacer una crema con 1 taza leche descremada y agregarle 2 cucharadas de maizena a fuego lento hasta que quede cremosa)
- 1/2 taza de **coco rallado**

Preparación

En caliente

1. Mezclar todos los ingredientes, hasta que se incorporen bien. Precalentar el horno a 180°C.
2. Agregarlos en una fuente de vidrio o antiadherente con papel de mantequilla o un poco de aceite de coco/maravilla.
3. Incorporar en el horno a fuego moderado durante 25 a 30 minutos. Retirar, dejar enfriar y cortarlos en trozos cuadrados o en forma de barra.

En frío

1. Mezclar todos los ingredientes, hasta que se incorporen bien. Agregarlos en una fuente de vidrio o antiadherente con papel de mantequilla. Incorporar en el congelador durante una noche.
2. Retirar, cortarlos en trozos cuadrados o en forma de barra. **¡Y listo!**

Galletas de avena, mantequilla de maní y cacao



1 trozo de 60 g equivale a:
1 porción de cereal

 **6**
porciones

 **\$1080**
por persona 

Ingredientes

- 1/2 taza de **mantequilla maní** (60 gr)
- Endulzante a gusto
- 1 unidad de **huevo**
- 1 cucharada de **esencia de vainilla**
- 1/2 taza **chips de cacao o chocolate sobre 70% de cacao** en trozos pequeños
- 1 taza de avena (60 gr)
- 1/2 cucharadita de **polvos de hornear**
- Pizca de **sal**

Preparación

- 1.** En un bowl mezclar la mantequilla de maní, el huevo y la vainilla. Aparte juntar los polvos de hornear, la avena, y la sal.
- 2.** Juntar los ingredientes secos con los húmedos y por último agregar el cacao.
- 3.** Con una cuchara poner en una lámina de silicona, o en una bandeja de horno previamente con aceite de oliva o coco. Precalentar el horno a 180°C. Dejar en el horno aproximadamente 20 minutos. **¡Y listo!**

Muffins de zanahoria



1 trozo de 60 g equivale a:
1 porción de cereal



12
porciones



\$250
por persona

Ingredientes

- 2 taza **harina de avena**
- 2 cucharaditas **polvos de hornear**
- 1 cucharadita de **canela** en polvo
- 1/2 taza tagatosa o 40 gotas **endulzante**
- 3 **huevos**
- 3 cucharadas **nueces** picadas
- Ralladura de 1 **naranja**
- 1 taza de **zanahoria**
- 1/2 taza **aceite de oliva** extra virgen
- 1/2 taza **leche descremada**

Preparación


1. Mezclar la harina con los polvos de hornear y la canela. En otro recipiente juntar la zanahoria, la ralladura naranja, el aceite, la leche, la tagatosa o endulzante y los huevos. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla anterior.
2. Engrasar y enharinar los moldes de muffins, o agregar moldes de papel, agregar la mezcla hasta 3/4 de su capacidad e incorporar arriba las nueces trituradas. Precalentar el horno a 180°C.
3. Hornear durante 20 a 25 minutos y servir. **¡Y listo!**

Macedonia de frutas



1 porción equivale a:
2 porciones de frutas

 **6**
porciones

 **\$768**
por persona

Ingredientes

- 500 g de **frutillas**
- 4 **naranjas**
- 3 **kiwis**
- 2 **plátanos**
- 1/2 **limón**
- 2 cucharaditas de **stevia**
- 10 hojas de **menta**

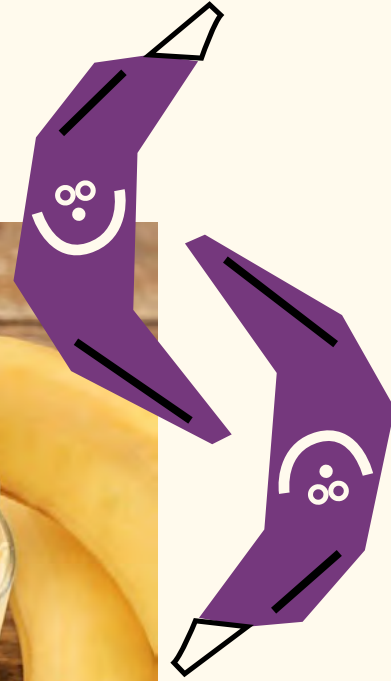
Preparación

- 1.** Pela dos naranjas. Separa los gajos y quítales la piel blanca. Córtalos en trocitos. Lava las frutillas y córtalas en cuatro partes. En una ensaladera mezcla las frutillas con los trozos de naranja.
- 2.** Pela los kiwis y los plátanos, trózalos y añádelos a la mezcla anterior.
- 3.** Exprime las otras dos naranjas y el medio limón. Con cuidado, corta las hojas de menta con un cuchillo.

CONCEJO

Añade o elimina las frutas que más te gusten y varía la receta: puedes incluir piña, melón, pera etc.

Mug Cake de plátano



1 porción equivale a:
2 porciones de frutas



1
porción

\$312
por persona

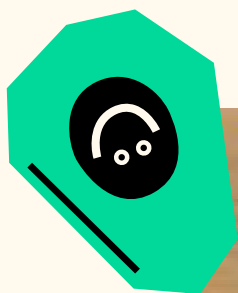
Ingredientes

- 1 **huevo**
- 1/2 **plátano maduro**
- 2 cucharadas de **harina de avena**
- 1 cucharadita de **levadura**
- **Esencia de vainilla** (dos o tres gotitas)

Preparación

1. Bate el huevo en un plato, tritura el plátano con la harina de avena en la batidora, añade el huevo y las gotitas de vainilla. Remueve bien la mezcla.
2. Coloca todos los ingredientes en una taza o bol de desayuno e introduce la taza en el microondas a máxima potencia durante 30 segundos. Si no está cuajado el huevo, vuelve a introducirlo en el microondas y espera unos 10 segundos más. Comprueba de nuevo el resultado (puedes introducir un palillo) y si aún le falta un poquito, repite la operación.
3. Cuando esté cuajado, deja que se enfríe unos minutos a temperatura ambiente y...
4. **¡Listo para tomar!**

Tostadas de desayunos para niños



1 porción equivale a:
1 porción de pan

 **4**
porciones

 **\$1010**
por persona 

Ingredientes

- 4 rebanadas de **pan de molde**
- 2 **plátanos**
- 1 **huevo**
- 2 **frutillas**
- 1 **kiwi**
- ½ **palta**
- 10 **arándanos**
- 100 gr **mantequilla de maní**
- 100 gr de **almendras**
- **Jamón**

Preparación

Tostada de oso

1. Untar el queso crema sobre las tostadas, agregar rodajas de plátano para las orejas y la nariz.
2. Colocar los arándanos para los ojos y agregar un arándano encima de la nariz del plátano.

Tostada de oso básico

1. Untar la mantequilla de maní sobre las tostadas, agregar rodajas de plátano para las orejas y la nariz. Colocar dos arándanos para los ojos y agregar un arándano encima de la nariz del plátano.

Tostada de gato

1. Untar el queso crema sobre las tostadas, agregar rodajas de kiwi para los ojos. Colocar las frutillas en rodajas, cortadas hacia arriba, sobre las tostadas para las orejas. Agregar queso cheddar para formar la boca. Colocar astillas de almendras para formar los bigotes.



Tostada de búho

1. Triturar media palta hasta convertirlo en puré, extender el puré sobre las tostadas. Agregar un pedazo de fresa cortado en forma de pico, colocar jamón y cubrir con los huevos cocidos en rodajas para los ojos. Colocar las almendras a los lados para formar plumas.

Yogurt con fruta



1 porción equivale a:
1 porción de lácteo | 1 porción de fruta

 <p>1 porción</p>	 <p>\$498 por persona</p>
--	---

Ingredientes

- **Yogur semidescremado**
- **Tu fruta favorita**
- **Cereal integral o avena a gusto**

Preparación

- 1.** Abrimos el yogur, pelamos nuestra fruta favorita y la echamos por encima incluyendo el cereal si se desea.
¡Y listo!

Se hace en menos de 30 segundos, es una merienda sana y **¡encima está riquísima!**



Compota de pera y frutillas



1 porción equivale a:
1 porción de fruta

4
porciones

\$535
por persona

Ingredientes

- 6 **peras** (de cualquier variedad)
- 300 g de **frutillas**
- 1 ramita de **vainilla** (opcional) o extracto de vainilla
- 1 **clavo de olor**
- 2 gotas de **aceite de oliva**
- **Agua**
- 1 cucharada de **miel** (opcional)

Preparación

1. Lo primero que tenemos que hacer, una vez lavada toda la fruta, es pelar las peras, quitarles el corazón y cortarlas en cuadraditos. Cortaremos la fresa.
2. En una sartén antiadherente con dos gotas de aceite de oliva, a fuego suave, echaremos la ramita de vainilla y el clavo de olor y sofreír 1 minuto. Después añadimos la pera cocinándose hasta que empiece a tomar color y por último las fresas y lo cocinaremos durante 5-10 minutos más. Añadiremos un poquito de agua mineral y dejaremos cocinar con el fuego tapado, sin olvidarnos de remover para que no se pegue.
3. Pasados unos 10 minutos más añadiremos una cucharada de miel y volveremos a remover y dejar un rato más. El punto exacto lo tendremos cuando todo se pueda aplastar con la ayuda de un tenedor y comerlo tal cual, o poder triturarlo con la batidora de mano. Dejaremos reposar hasta que se enfríe y lo guardaremos en el refrigerador.
4. Podemos utilizarla tanto así tal cual, como en postres, o mezclada con otras frutas y frutos secos.

Serpiente de frutillas



1 porción equivale a:

1 porción de frutas | 1/2 porción de lácteo

 **3**
porciones

 **\$2016**
por persona

Ingredientes

- 2 tazas de **harina**
- 2 cucharadas de **azúcar glas**
- 4 cucharaditas de **levadura**
- 1 cucharadita de **sal**
- 200 gr de **margarina**
- 1 taza de **leche**

Para el relleno

- 500 gr. de **frutillas**
- 4 cucharadas de **azúcar glas**

Para la crema del relleno

- 1 taza de **crema de leche**
- 2 cucharadas de **azúcar**

Para la guarnición

- 4 **frutillas** enteras
- **Chips de chocolate**

Preparación

Tostada de gato

1. Calentamos el horno a 200 grados y tamizamos la harina, el azúcar, la levadura y la sal en un recipiente y lo mezclamos todo. Le añadimos la margarina y la leche y seguimos mezclando. Ponemos la masa sobre una superficie enharinada y hacemos un rectángulo de unos 2 cm. Cortamos la masa en rectángulos y colocamos las tiras que vamos a obtener sobre una bandeja para hornear sin engrasar. Dejamos que nuestros peques de la casa den forma curva a nuestra serpiente antes de meterla en el horno y lo dejamos hornear durante 10 minutos.

2. Una vez que se ha enfriado lo cortamos por la mitad longitudinalmente y separamos los dos trozos que obtenemos. Lavamos las fresas y dejamos las 4 que más nos gusten para las cabezas de las serpientes. El resto las cortamos y las metemos en un recipiente junto al azúcar glas. En otro recipiente mezclamos la crema de leche con el azúcar glass y batimos hasta que se monte.

3. Colocamos el bizcocho, una capa de fresas, la nata y el otro bizcocho. Para las cabezas cortamos las aberturas de las boca y le ponemos algunas de las hojas de las fresas. Por último le ponemos los ojos a la serpiente con unos chips de chocolate.

Los precios por persona para cada receta han sido calculados en base al precio aproximado de cada producto en proporción a los requerimientos de cada elaboración. La información de precios ha sido obtenida a partir del Cotizador de Productos Básicos del Servicio Nacional del Consumidor SERNAC (14) y de los reportes de precios consumidor de la oficina de estudios y políticas agrarias ODEPA del mes de mayo 2021 (15) respecto a la comuna de La Florida.



Bibliografía

1. **Vío F, Kain J. Descripción de la progresión de la obesidad y enfermedades relacionadas en Chile. Revista médica de Chile** [Internet]. 2019;147(9):1116-1123. Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/wp-content/uploads/2019/12/Descripci%C3%B3n-de-la-progresi%C3%B3n-de-la-obesidad-y-enfermedades-relacionadas-en-Chile.pdf>
2. **Vío del Río, F. El preocupante incremento de la obesidad infantil en Chile | INTA** [Internet]. INTA. 2021. Disponible en: <https://inta.cl/el-preocupante-incremento-de-la-obesidad-infantil-en-chile/>
3. **Los múltiples beneficios de comer en familia [Internet]. Clínica Alemana.** 2014. Disponible en: <https://www.clinica-alemana.cl/articulos/detalle/2014/los-multiples-beneficios-de-comer-en-familia>
4. **Riquelme O, Giacoman C. La comida en familia: La idealización de un evento social. Revista chilena de nutrición.** [Internet]. 2018 ; 45(1): 65-70. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182018000100065&lng=es.
5. **Universidad de Granada. Los niños comen más verduras cuando se les permite elegir, encuentra un estudio español. ScienceDaily** [Internet]. 2011. Disponible de: www.sciencedaily.com/releases/2011/06/110602084232.htm
6. **Valdés V. Trastornos de la alimentación infantil: prevención y manejo en AP** [Internet]. Medicina Familiar UC. Diponible en: <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/216.htm>
7. **Nazar G, Petermann-Rocha F, Martínez-Sanguinetti M, Leiva A, Labraña A, Ramírez-Alarcón K. et al. Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. Revista chilena de nutrición** [Internet]. 2020; 47(4): 669-676. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000400669&lng=es
8. **Rojas G. P, Verscheure P F. Niños “Malos para comer”: ¿Cómo abordarlos? Parte II** [Internet]. Medicina Familiar UC. Disponible en: <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/137.html>
9. **Rojas G. P, Verscheure P. F “Mi niño no come nada”: ¿Cómo abordarlo? Parte I** [Internet]. Medicina Familiar UC. 2021. Disponible en: <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/136.html>
10. **Bravo J, Fuentes F, Galaz A, Gerstmann S, Marchant V, Tamblay A.. Encuesta para Proyecto ABPro Recetario niños de 2 a 5 años y 5 a 10 años** [Internet]. Google Docs. 2021. Dsiponible en: <https://docs.google.com/forms/d/12MA0ZVS93i4IWWdi-TxD6WwfhXMIlfONFQd43BZ7eSe9Q/edit>
11. **Bravo J, Fuentes F, Galaz A, Gerstmann S, Marchant V, Tamblay A. Encuesta sobre alimentación en niños para MaPadres** [Internet]. Google Docs. 2021. Disponible en: <https://docs.google.com/forms/d/1zqDwDIDZPal-uWtirYilnQEpnSrp8B-6DZc8qNb7xfZl/edit>
12. **Brown J. Por qué tomar jugos naturales no es tan bueno para la salud (y cómo hacerlos más saludables) - BBC News Mundo** [Internet]. BBC News Mundo. 2019. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-46900997>
13. **Departamento de Nutrición y Alimentos, Ministerio de Salud. Guía alimentación del niño(a) menor de 2 años / Guía de alimentación hasta la adolescencia.** Lorena Rodríguez Osíac, Anna Cristina Pinheiro, Cristian Cofré Sasso; 2015 p. 31 - 32. Disponible en <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>
14. **Cotizador de Productos Básicos por Coronavirus - Portal SERNAC** [Internet]. SERNAC: Información de mercados y productos. 2021. Disponible en: https://www.sernac.cl/portal/619/w3-article-58435.html?utm_source=SITIO%20WEB&utm_medium=BANNER&utm_campaign=DESTACADO%20COTIZADOR%20PRECIO%20CORONAVIRUS
15. **Precios consumidor [Internet]. Reportes.odepa.gob.cl.** 2021. Disponible en: <https://reportes.odepa.gob.cl/#/noticias-mercado/precios-consumidor>

