



¿JUGAMOS A COCINAR...?

**Documento de
Educación Nutricional
para las familias**



JUNTA DE EXTREMADURA

¿JUGAMOS A COCINAR...?

Documento de
Educación Nutricional
para las familias

¿Jugamos a cocinar...?

DOCUMENTO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS

Coordinadores:

Clarencio Cebrián Ordiales, M^a José López Gómez, Ana Hermoso Martín

Autores:

López Gómez M^a José

Iglesias María

Alonso Núñez M^a del Carmen

López García Rosa

Imágenes:

Rafael Gómez Galán

Colaboradores:

Francisca Álvarez García, Soledad Vázquez González, Erundina Santano González

Edita:

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Dependencia

Servicio Extremeño de Salud y

Federación Extremeña de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios

ISBN:

Depósito Legal:

Imprime:

PRÓLOGO

Los cambios en la alimentación, caracterizados por la pérdida del patrón mediterráneo y un fuerte aumento del consumo de alimentos hipercalóricos (con alto contenido en grasas y azúcares), junto a los nuevos estilos de vida determinados por un importante sedentarismo, son los principales desencadenantes del aumento de la **obesidad** en nuestra sociedad actual, agudizada principalmente en **niños y jóvenes**; contribuyendo de manera evidente al incremento de la patología cardiovascular y de otras enfermedades como el cáncer.

Por otro lado, el **entorno familiar** es determinante en la adquisición y consolidación de los hábitos alimentarios y debe constituir el foco de atención de todas las intervenciones de promoción de salud. Si bien es cierto, que cada persona es responsable de su propia salud y de tomar las decisiones oportunas para mantenerla, es responsabilidad de las administraciones públicas proporcionar la información y los medios necesarios que posibiliten a los individuos y las familias la toma de decisiones, en las mejores condiciones posibles, además de velar porque el entorno favorezca las opciones más saludables.

En este contexto, y enmarcado en la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de Obesidad) del Ministerio de Sanidad y Consumo, la *Dirección General de Salud Pública del Servicio Extremeño de Salud* junto a la *Federación Extremeña de Amas de casa, Consumidores y Usuarios* hemos puesto en marcha el **“Programa de Prevención de la Obesidad en el ámbito familiar”**, que por segundo año consecutivo tiene el objetivo de incrementar la sensibilización, la información y la capacitación de las amas de casa, como principal agente de salud en el núcleo familiar, para poder configurar estilos de vida saludables centrados en la persona y en la familia.

El Documento de Educación Nutricional para las familias: ¿Jugamos a cocinar...? es un elemento importante de este programa, dada la importancia que la alimentación tiene para la salud fundamentalmente durante la infancia. Consideramos prioritario el papel de los padres y madres en la **educación nutricional** de los suyos para que a través de la transmisión de determinados valores y hábitos, con los que deben ser consecuentes, forjen un estilo de vida saludable. Y que mejor escenario para este fin que la **COCINA**, punto de encuentro intergeneracional donde confluyen todos los miembros de la familia en determinados momentos del día, independientemente del género o la edad.

Aprovechemos este trabajo, para compartir y disfrutar con nuestros hijos esos momentos cotidianos que a veces se nos escapan tan aprisa y, también ¿porque no?, para los que no tenemos mucha experiencia en ese desconocido pero apasionante mundo de la cocina nos lancemos a la aventura.

Mi agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de este proyecto, por su aportación, por su ilusión y el esfuerzo realizado.

Clarencio Cebrián Ordiales
Director General de Salud Pública

Cada día los esfuerzos de la Administración Central, C.C.A.A, colegios, institutos y otras instituciones del ámbito de la salud, se preocupan más por la alimentación de todos poniendo en marcha campañas informativas, interactivas o de otra índole, en la cual el ciudadano se siente bombardeado, para así empezar o intentar cambiar de hábitos alimenticios, o lo que es lo mismo reeducar.

¿Cómo es posible que un país mediterráneo como España tenga un elevado número de habitantes con problemas de sobrepeso y obesidad? Y lo que nos importa de manera sublime, nuestros niños y adolescentes.

Según la Dra Pilar Martín, "el origen de la dieta mediterránea es tan antiguo, como la agricultura misma, pues nace en el Neolítico cuando el hombre aprendió a cultivar plantas como los cereales, la vid o el acebuche. Los sumerios hace 5.000 años y otras civilizaciones mantuvieron esta dieta que luego se extendería por el mediterráneo a través de los fenicios. Pero, fueron los griegos los que le darían la forma que, a grandes rasgos, conserva aún hoy. A ellos se debe la triada clásica de trigo, vino y aceite a la que añadieron el arroz y algunas clases de frutos secos. Durante años, esta ha sido la dieta básica y principal de los países de la cuenca de Mediterráneo, especialmente, Grecia, Italia, Creta, España y Portugal.

Científicamente se ha comprobado que la llamada dieta mediterránea, caracterizada por el consumo preferente de aceite de oliva, fruta y pescado es el tipo de alimentación más sana y eficaz contra las enfermedades cardiovasculares.

Desde Extremadura queremos volver a esos orígenes históricos, queremos prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer que tantos estragos está haciendo en nuestra sociedad actual.

La campaña puesta en marcha desde el Servicio Extremeño de Salud a través de la Dirección General de Salud Pública y la Federación de Asociaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios (FEACCU) de *Prevención de Obesidad y Sobrepeso* que desde 2007 está llegando a toda nuestra región y así será en años venideros; demuestra el interés de nuestras autoridades sanitarias por la introducción de nuevas costumbres en nuestra dieta y de hábitos saludables, ejercicio físico, interés por el etiquetado de los productos que compramos, formas saludables de cocinar y elaboración de menús.

Nuestro esfuerzo e interés se basa en llegar al mayor número posible de extremeños, intentar cambiar ciertos hábitos muy arraigados en nuestra Región, no sólo alimenticios y de volver a nuestro orígenes en una dieta variada con el aporte calórico apropiado sino también de hábitos saludables como el ejercicio físico.

Ha habido un descenso de la forma física y aumento de las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. La aptitud física es la capacidad de desempeñar una actividad física ligera o moderada sin fatiga excesiva durante toda nuestra vida.

Con esta campaña y las venideras hemos querido y queremos haceros pensar, cambiar, enseñar, aclarar dudas, intercambiar conocimientos, costumbres, recetas antiguas, con un único propósito mejorar nuestra salud y estilo de vida. Seguiremos con mucha ilusión.

María Iglesias Martín
Bióloga

SUMARIO

Introducción	9
Capítulo I: LA COCINA: Lugar de encuentro intergeneracional	7
Padres, madres, abuelos y abuelas.... su influencia en la adquisición de hábitos alimentarios.	8
La implicación de las familias en la cocina.....	8
Los pequeños cocineros	9
Y a la hora de comer...¡ IMAGINACIÓN en el plato!	10
Capítulo II: Recomendaciones para la alimentación de los niños.	11
¿Qué mensajes debemos transmitir a nuestros hijos?	12
Preguntas para reflexionar.....	14
La planificación y organización del menú	14
Capítulo III: ¡Tus Hábitos Alimenticios a...."Examen"! Analízalos y ponte Nota	16
Examina tus hábitos alimentarios	17
Analízalos: Soluciones y comentarios	18
Ponte nota	20

Capítulo IV: ¡A la cocina!	21
Utensilios que te servirán para medir	22
Utensilios que te servirán para cocinar.....	22
Indicaciones antes de empezar a cocinar	23
Capítulo V: Recetas Caseras – Jornadas 2008	24
Capítulo VI: ¡LOS CUMPLES!: Actividades, Recetas y Juegos para Fiestas Saludables	42
Actividades para organizar tu fiesta	43
Recetas para Fiestas saludables	45
Juegos.....	49
Recordatorio	51
Índice de Recetas	52
Bibliografía	54

INTRODUCCIÓN

Alimentarnos adecuadamente, es algo más que proveernos de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada, intervienen además de una buena elección de alimentos, factores como la situación socio-familiar, hábitos y costumbres, educación, nivel cultural, etc...

Una alimentación correcta (es decir variada, saludable y equilibrada) es importante para garantizar, en todos nosotros, un adecuado desarrollo de las capacidades de aprendizaje y de trabajo, y además en nuestros niños, un adecuado crecimiento.

La **familia** desempeña un papel primordial en la adquisición de los hábitos alimentarios, ya que es en ella donde se construye la base del comportamiento alimentario a lo largo de toda vida. Por ello, *si desde pequeños aprendemos a comer de todo y en su justa medida*, si desde la infancia se adoptan hábitos alimentarios saludables que se mantengan hasta la edad adulta, podremos prevenir importantes patologías futuras como la obesidad, la diabetes o el cáncer.



El documento publicado el pasado año, como resultado del desarrollo del Programa de Prevención de la Obesidad en el ámbito Familiar, fue el *“Recetario de Comida Extremeña Saludable. Para los Míos: LO MEJOR”*. Con él, se pretendía ofrecer una información básica y práctica para que la realización del menú diario resultara lo más saludable posible, incidiendo sobre el patrón dietético mediterráneo, señalando los grupos de alimentos y su distribución a través de la pirámide nutricional ofreciendo consejos prácticos a la hora de realizar la compra, etc...En esta ocasión, os presentamos *el Documento de Educación Nutricional para las Familias: ¿Jugamos a cocinar...?* cuyo objetivo es aportar una herramienta eficaz para la mejora de la adquisición de hábitos y prácticas culinarias saludables destinada a toda la familia: Para los padres, los abuelos y en general los responsables de la preparación de la comida porque van a disponer de pautas, recomendaciones y sencillos trucos que les ayudarán a elaborar una alimentación variada, equilibrada y a su gusto, y para los jovencitos y más pequeños de la casa por ayudarles a conocer un nuevo campo de acción, con apasionantes aventuras para compartir con sus padres o abuelos, que les acercará al maravilloso mundo de los alimentos a través de fáciles recetas para realizar juntos.

Por ello, para facilitaros el trabajo y para que los pequeños se vayan familiarizando con el apasionante mundo de la cocina, la recetas están explicadas paso a paso, ordenadas y clasificadas según tipos de menús, con ingredientes que podrás encontrar en la nevera o en la despensa de tu casa.

Además los más pequeños podrán encontrar un apartado de fiestas y celebraciones donde se incluyen recetas, una series de trabajos manuales, juegos y algunas ideas para que las ocasiones especiales como “los cumpleaños” sean muy divertidos y los que es más importante, muy, muy saludables.

¡Qué disfrutéis y buen provecho!



CAPÍTULO 1

**LA COCINA:
Lugar de encuentro
intergeneracional**

LA COCINA: Lugar de encuentro intergeneracional

Padres, madres, abuelos y abuelas.... su influencia en la adquisición de hábitos alimentarios.

La educación nutricional de l@s niñ@s depende, en gran medida, de las actitudes de los padres y las madres, la “**Ley de la Imitación**” funciona como un reloj en lo que a los hábitos alimentarios se refiere: los más pequeños imitan los comportamientos de sus progenitores, sobre todo en las edades más tempranas de la infancia, tienden a no comer aquellos alimentos que sus padres y madres no comen, entre otras cosas por un motivo lógico: porque no los ven, ya que dichos alimentos no están presentes en el menú cotidiano de la familia, y numerosos niñ@s con problemas de sobrepeso, e incluso de obesidad, tienen a uno o ambos progenitores con problemas similares. Y, salvo que se trate de enfermedades genéticas o endocrinas, poco frecuentes por otra parte, la causa hay que buscarla en el patrón alimentario que sigue la familia.

En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia y en las experiencias sociales (comidas con amigos, comedor escolar, etc...) y cada persona va mostrando sus preferencias a lo largo del tiempo. Es difícil que un niño o niña aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición.



Existen niños con buen apetito, curiosos, a los que les encanta probarlo todo, lo que facilita la tarea educativa de los padres y madres. Otros por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para "chantajear" y conseguir lo que desean (no acostarse temprano, ver más horas la televisión, un juguete...).

La mejor manera de alimentar a nuestros hijos es presentándoles los alimentos, ofreciéndoles una amplia variedad que les resulten atractivos y agradables, procurando incluir de todos los grupos y en su proporción correspondiente, transmitiendo pautas simples y demostrando coherencia entre lo que "predicamos" y lo que hacemos.

La implicación de las familias en la cocina

La implicación de las familias en la cocina es fundamental, como también lo es en el diseño de las comidas en casa y en el aprovechamiento de ese espacio para inculcarles el gusto por comer de todo y educarlos para que tengan un comportamiento adecuado en la mesa.

La educación nutricional exige de los padres y madres paciencia, dedicación, estrategias conjuntas para transmitir un mensaje común, y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.

Los niños y niñas, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Y otras etapas en las que come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Esta situación debe ser entendida por la familia. Los padres y madres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero. El peso y la estatura son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado y la opinión del pediatra es esencial para valorar si la situación puede calificarse de normal o de preocupante.

Los Pequeños Cocineros

El contacto con el alimento debe ser tan cotidiano para un niño como sus juguetes independientemente de la edad. La gran variedad de texturas, formas y colores que nos ofrecen los alimentos hacen de ellos materiales versátiles que se pueden tocar, revolver, machacar, moler, cocer, repartir antes de ser consumido, algo que incluso podríamos comparar con la “plastilina” y que por tanto, llama poderosamente la atención de los más pequeños. Sin embargo, en muchas ocasiones no les permitimos disfrutar de esta actividad ¿Cómo podemos pretender que acepten como alimentos algo que apenas conocen?



Debemos aprovechar el potencial de estos pequeños cocineros para romper las barreras de su natural suspicacia hacia la comida. Nuestros hijos pueden y deben colaborar con nosotros en la cocina siempre que sea posible, para manipular el alimento, familiarizarse con él antes de comérselo, de esta manera su aceptación será mucho mayor.

Los beneficios son muchos: Cocinar les ayuda a sentirse parte integrante del grupo familiar, pero también refuerza en ellos el sentido de la responsabilidad, mitiga el efecto de la publicidad que incentiva el consumo de comida rápida y les acostumbra a buenos hábitos higiénicos y alimenticios que perdurarán para el resto de su vida.

Introducir a los niños en la cocina suele ser más fácil cuanto más pequeños son, sin embargo hay un “gancho” o una tarea que pueden desarrollar según la edad: Los más pequeños, con 2 o 3 años, pueden simplemente poner la guinda al pastel en el lugar que más le plazca, distribuir los ingredientes en las pizzas, añadir la sal o poner las legumbres en remojo.

Entre los 4-6 años, seguro que les gusta batir los huevos, agitar, escurrir, dar vueltas con la cuchara...y los mayores, más privilegiados por razón de edad, pueden llegar a confeccionar sus propios platos... sorprendiéndonos si un domingo quieren ganar puntos ante tus hermanos menores, o mayores, abuelos, primos o amigos, y se lanzan receta en mano.

Debemos intentar que “Jugar a cocinar” sea una experiencia divertida para ellos, tomando eso, sí, las precauciones necesarias para evitar cualquier accidente, “ataviándolos” con un mandil, buscándoles un buen puesto en la cocina y escuchándoles y practicando sus sugerencias.

Y a la hora de comer... ¡IMAGINACION EN EL PLATO!

La fantasía de los niños es inagotable y un alimento puede resultar una buena fuente de historias. Por eso si la presentación del plato es divertida o llama su atención tiene más probabilidades de acabar en el estómago que uno monótono al que ya está acostumbrado y al que rechaza reiteradamente. Eso significa que debemos ser imaginativos a la hora de preparar y presentar la comida.

Si les estimulamos iniciando un pequeño relato, su imaginación hará el resto pudiéndonos ayudar a vencer la resistencia inicial de un mal comedor, permitiéndonos relajar el ambiente del momento y ofreciéndonos un instante para disfrutar de nuestros hijos.



Recomendaciones para la alimentación de los niños

¿Qué mensajes debemos transmitir a nuestros hijos?

- 1 Ofrézcales una gran variedad de alimentos**, de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades nutricionales. Ofrézcales los nuevos alimentos de forma repetida y habitual, preferiblemente al principio de cada comida cuando el niño tiene más apetito. La primera vez que los pruebe es frecuente que los rechace, pero poco a poco se acostumbrarán a su sabor.
Aprovechen las visitas al supermercado para enseñar a sus hijos alimentos diferentes y a elegir los más adecuados para su salud.
Procure que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones que les hacen a sus hijos.
- 2 Sírvales porciones y consistencias adecuadas**
La ración en la edad infantil no es la misma que para un adulto. Enséñeles a comer con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- 3 No endulce, ni sale excesivamente los platos**
Recuerde que la fruta o algunos yogures ya contienen azúcar. No le añada más en los zumos o batidos que les prepare.

Acostumbre a sus hijos a aceptar los alimentos con un grado bajo en sal y consecuentemente disminuirá la ingesta de sal a lo largo de la vida.

4 Mantenga los horarios de las comidas

Establezca un adecuado patrón de distribución de comidas, donde la frecuencia sea de 4-5 comidas al día. Sirva las comidas siguiendo un horario fijo y enséñeles la importancia del momento de la comida y no permita los picoteos entre horas.

5 Haga de la comida un momento agradable

Comparta, en la medida de lo posible, la preparación de algunas comidas con su familia. Sirva la comida en un ambiente relajado y atractivo. Mantenga una conversación agradable y haga de la comida un momento placentero. Enséñeles a masticar y a comer despacio. Fomenten la conversación entre sus hijos. Comenten los beneficios para su salud de los alimentos que componen el menú familiar, tratando que los niños hablen sobre sus experiencias con los alimentos, como saben, como les gusta más, como huelen, etc.

No se angustie si el niño no come. No le fuerce, ni le riña. Nunca utilice los alimentos como premio o castigo, si no quiere comer, no sustituya alimentos “que no le gustan” por otros de su agrado. Recuerde que las experiencias positivas con los alimentos, a cualquier edad, establecen las bases de buenos hábitos alimentarios para toda la vida.

6 Varíe las preparaciones culinarias y cuide la presentación de los platos

Haga los platos más atractivos e incluya diferentes tipos, sabores, texturas y colores con el fin de estimular su apetito.

Sírvale distintos alimentos en poca cantidad. Facilite la ingesta de determinados alimentos ayudándoles a cortarlos o desmenuzarlos, la consistencia de los alimentos tienen que estar en función de la edad del niño. Cuide las preparaciones y prevenga accidentes como los atragantamientos.

- 7 Acostumbre a su hijo a tomar un buen desayuno que incluya leche, pan o cereales y fruta**
La energía que aporta el desayuno debe ser la cuarta parte de la energía total del día. Incluya al menos alimentos de los tres grupos y varíeselos con frecuencia.
- 8 Incluya siempre hortalizas y verduras en sus comidas**
Se ha demostrado que el consumo de 5 o más porciones de verduras y frutas al día puede evitar muchos problemas de salud en el futuro. Haga esta práctica habitual en sus hijos desde pequeños.
- 9 Estimule a sus hijos a beber agua con frecuencia**
Haga del agua la bebida habitual en su casa. No utilice otras bebidas o refrescos como premios. Recuerde que las bebidas ricas en cola o las bebidas “energizantes” pueden tener un alto contenido en azúcares simples y cafeínas, con efectos perjudiciales en su hijo.
- 10 Disminuya el consumo de comida “rápida”: fritos, envasados, pizzas, hamburguesas, golosinas y bollería industrial**
Si forman parte de la dietas de sus hijos, trate de que lo consuman ocasionalmente. Prepárele meriendas saludables para el colegio. Innove e introduzca habitualmente vegetales en los bocadillos de sus hijos.
- 11 Enséñeles la importancia de las buenas maneras en la mesa**
Invite a sus hijos a poner la mesa y a comer correctamente. Cuiden la postura en la silla. Permita que se familiaricen con los utensilios. Dejen que sirvan los alimentos y que recojan y limpien la mesa después de comer.

12 Incluye hábitos básicos de higiene

Enséñeles cómo y cuándo lavarse las manos o cómo manipular los alimentos. Recuerde que el lavarse bien las manos antes de las comidas puede ayudar a prevenir algunas enfermedades transmisibles. Fomenten el cepillado de dientes después de cada comida.

13 Sea un buen ejemplo

Su despensa puede ser un ejemplo de la alimentación saludable. Recuerde que la infancia se aprende imitando lo que se ve. Si éste se acostumbra a ver un plato de pescado con frecuencia o frutas de postre, probablemente lo adquirirá entre sus hábitos alimentarios. Enséñeles a descubrir el sabor de los alimentos sin necesidad de añadirles salsas ya preparadas. Limite la compra de alimentos ya procesados y preparados comerciales, de gran atractivo para los niños pero de escaso valor nutritivo.

14 Sea flexible

No se preocupe si el niño rechaza alguna comida o un nuevo alimento. Continúe ofreciéndole alimentos que usted crea que son adecuados para él, poco a poco los introducirá en su dieta. Deje que sus hijos hagan elecciones entre una variedad de alimentos que usted les ofrece.

15 Apague el televisor

Comer con el televisor impide la práctica de la conversación familiar e interfiere con la secuencia normal de la ingesta, provocando muchas veces excesos o defectos en la cantidad de alimento ingerido por el niño.

16 Ayúdenles a prevenir desórdenes alimentarios y obsesiones con la imagen corporal

Colabore en la autoestima de sus hijos y valore la importancia de apreciar sus cualidades personales. Enséñeles a ser críticos con algunos modelos de belleza de la sociedad actual. Evite comentarios del tipo “me engorda” cuando coma con sus hijos.

Preguntas para reflexionar:

Según la edad de su hijo/a:

- *¿Sus hijos han aprendido a comer lo que se les ha servido? ¿Cómo lo refuerza desde casa?*
- *¿Su hijo o hija sabe el nombre de la comida prevista en casa para ese día? y ¿comentan algún aspecto específico de esta? por ejemplo, forma de prepararlo, comida típica de una zona...*
- *¿Ofrece pequeñas cantidades con una presentación atractiva y una actitud flexible en un plato nuevo?*
- *¿Refuerza el hábito de tomar alimentos como las verduras?*
- *Cuándo su hijo/hija no come, ¿analiza cual puede ser la causa (enfermedad, cansancio, alimento en concreto, ha picado entre horas...)?*
- *Según la característica de su hijo ¿ha establecido un tiempo adecuado para la duración de la comida (alrededor de 30 minutos)?*
- *¿Le estimula para que ponga la mesa, haga la comida, retire la mesa, lave los platos?...*
- *¿Está al corriente del consumo de refrescos y golosinas que toma entre horas?*
- *¿Procura comer en familia con objeto de desarrollar vínculos afectivos y hábitos sociales?*
- *¿Procura inculcarle, a la hora de sentarse en la mesa, el cuidado por su aspecto personal?*
- *¿Dispone con el máximo cuidado y limpieza, el espacio y los objetos sobre la mesa, para que los niños y niñas aprendan a través del ejemplo?*

La Organización y Planificación del Menú:

La organización y la planificación del menú son dos herramientas esenciales a la hora de desarrollar en los más pequeños y en toda la familia, hábitos de alimentación saludables.

A la hora de planificar los menús, habla con tus hijos y ten en cuenta sus preferencias...hasta cierto punto. Si algo no te parece adecuado explícales por qué, recuerda que estás educando y ellos están aprendiendo.

Hacer la compra con ellos puede ser una tarea agradable para compartir, escucha sus sugerencias y aprovecha la toma de contacto con gran variedad de alimentos. Es importante hacer una planificación semanal de las comidas para que resulte más equilibrada, y además, porque de esta forma podrás ahorrar tiempo y dinero.

El menú elegido tiene que tener en cuenta la edad, las necesidades fisiológicas y las características de todos los miembros de la familia y ofrecer todos los nutrientes necesarios para un normal crecimiento y desarrollo de la actividad física a desarrollar.



Utiliza productos de temporada eligiendo preferiblemente las materias primas y utiliza con poca frecuencia los productos elaborados. Cambia según la estación del año, tanto en el tipo de alimento como en su preparación.

Varía el menú a lo largo de la semana y combina adecuadamente los nutrientes para que aseguren un menú global equilibrado. Las familias con niños que utilicen comedores escolares deben planificar sus menús con objeto de combinar estos con el resto de las comidas de casa.

Educar a los niños y niñas a comer de todo fomentando una actitud positiva hacia la diversidad de los alimentos.



CAPITULO 3

¡Tus hábitos alimenticios a... examen!
Analízalos y ponte nota

¡Tus hábitos alimenticios a... examen! Analízalos y ponte nota

Examina tus hábitos alimentarios

1) **¿Cuántas comidas haces al día?**

- a) Dos: Como y ceno
- b) Cuatro: desayuno, como, meriendo y ceno
- c) Tres: desayuno, como y ceno

2) **¿Qué sueles tomar en el desayuno?**

- a) Nada, no suelo desayunar, no me da tiempo.
- b) Sólo me tomo la leche, y muy de vez en cuando pico algo.
- c) Mi zumo, mi tostada y mi leche.

3) **¿Comes fruta a diario?**

- a) No; no suelo tomar postre y mucho menos fruta.
- b) Si me pelan la fruta, si me la como
- c) Dos o tres piezas por lo menos

4) **¿Cuántos bocatas te comes al día?**

- a) Ninguno. Prefiero la bollería: cruasanes, bollos, donuts, galletas, etc.
- b) Me encantan los bocatas: si puedo, los como a todas horas: para desayunar, para comer, merendar, cenar...
- c) Suelo comerme un bocadillo para merendar y otro para cenar

5) **Ensaladas y verduras.**

- a) No las pruebo; no me gusta ni una cosa, ni otra. Lo "verde" es para los que comen hierbas.
- b) Las ensaladas me gusta mucho, pero no pruebo las verduras, si hay guarnición en el plato, me como la carne o el pescado y dejo la verdura.
- c) Como ensalada o verdura a diario.

6) La leche y sus derivados (queso, yogurt, etc.)

- a) Suelo consumir leche o algún derivado lácteo en cada comida.
- b) Tomo un lácteo al día
- c) Normalmente no bebo leche ni tomo derivados de la leche

7) ¿Comes carne y pescado?

- a) Normalmente, como carne a diario. El pescado no me gusta.
- b) Normalmente no como nada de todo eso, solo muy de vez en cuando.
- c) Suelo comer más pescado que carne a la semana (dos o tres veces/semana)

8) La pasta, el arroz (y cereales) y las patatas

- a) Si puedo, como un buen plato de pasta, arroz o patatas para comer y para cenar, y ya no como nada más
- b) Casi nunca los como
- c) Todos los días como dos raciones

9) ¿Y las legumbres (garbanzo, lentejas, judías...)?

- a) ¡Ni catarlas! ¡No me gustan nada y no las como nunca!
- b) Me gustan y las como una o dos veces por semanas
- c) Las como muy de vez en cuando

10) Las "chuches"...

- a) ¡Me chiflan!, ¡siempre tengo que llevar alguna encima!
- b) Me gustan mucho y las tomo una o dos veces por semana
- c) Las como muy de vez en cuando

11) ¿Qué sueles beber durante las comidas?

- a) Siempre agua.
- b) Prefiero comer con algún refresco, sobre todos de cola.
- c) La verdad es que bebo muy poco, si en algún momento tengo sed tomo agua

Analízalos: Soluciones y Comentarios

1) ¿Cuántas comidas haces al día?

- a) 0 punto
- b) 1 punto
- c) 1/2 punto

Comentario: Conviene hacer al menos, cuatro comida al día: Desayuno, almuerzo, merienda y cena. Si te levantas muy temprano, te recomendamos que además del desayuno tomes algo a media mañana.

2) ¿Qué sueles tomar en el desayuno?

- a) 0 punto
- b) 1/2 punto
- c) 1 punto

Comentario: Es muy importante empezar el día con energía. Si no desayunas, terminarás picando entre horas y te pasarás demasiado en la comida.

3) ¿Comes fruta a diario?

- a) 0 punto
- b) 1/2 punto
- c) 1 punto

Comentario: ¡No seas perezoso y come fruta, que es muy sana! Si crees que no te gusta es porque la has probado poco. Con la gran variedad que hay (de temporada, tropicales...) seguro que haces una buena elección.

4) ¿Cuántos bocatas te comes al día?

- a) 0 punto
- b) 0 punto
- c) 1 punto

Comentario: Los bocatas son ideales para desayunar o para merendar, para algún sábado por la noche, una excursión.... La bollería es mejor consumirla ocasionalmente, su exceso es perjudicial para la salud.

5) Ensaladas y verduras...

- a) 0 punto
- b) 1/2 punto
- c) 1 punto

Comentario: Verduras y ensaladas son fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes; además, por su contenido en fibra, facilitan el tránsito intestinal.

6) La leche y sus derivados (queso, yogurt, etc.)

- a) 1 punto
- b) 1/2 punto
- c) 0 punto

Comentario: La leche y sus derivados (yogures, quesos, pero no la mantequilla), son esenciales para el crecimiento; consume tres o cuatro raciones al día, y a partir de los ... años preferiblemente desnatados.

7) ¿Comes carne y pescado?

- a) 1/2 punto
- b) 0 punto
- c) 1 punto

Comentario: Una dieta equilibrada incluye el consumo de carne y pescado. No elimines estos productos de tu alimentación. Prioriza el consumo de pescado principalmente el azul y modera el de carne. ¡Aprende a quitarle las espinas!

8) La pasta, el arroz (y cereales) y las patatas

- a) 0 punto
- b) 0 punto
- c) 1 punto

Comentario: Los alimentos ricos en fécula son alimentos imprescindibles y hay que consumirlos diariamente, pero sin abusar. Te conviene una dieta rica y variada. Consume tb los integrales, son más recomendables por su mayor contenido en fibra.

9) ¿Y las legumbres (garbanzo, lentejas, judías...)?

- a) 0 punto
- b) 1 punto
- c) 1/2 punto

Comentario: Las legumbres son importantes por su aporte de proteínas. Conviene tomarlas a menudo. Pueden ser una alternativa a los alimentos ricos en fécula.

10) Las chuches

- a) 0 punto
- b) 1/2 punto
- c) 1 punto

Comentario: Las chuches alegran la vista, el olfato y el gusto... pero solo nos aportan calorías vacías, sin ningún valor nutricional y una gran cantidad de azúcar para nuestros dientes. Resérvalas para ocasiones especiales

11) ¿Qué sueles beber durante las comidas?

- a) 1 punto
- b) 0 punto
- c) 1/2 punto

Comentario: Prioriza el agua frente a otras bebidas, hay que beber al menos de 1,5 a 2 litros al día. Es esencial en nuestra dieta.

Ponte Nota

De 0 a 4,5 puntos: INSUFICIENTE

¡Así no puedes seguir! Empieza a realizar cambios positivos en tus hábitos alimentarios hoy mismo. Lee y relee todos los comentarios las veces que haga falta. ¡Lo necesitas!

De 5 a 6,5 puntos: SUFICIENTE

Puedes mejorar. ¿Qué puedes hacer para subir nota? Relee las respuestas que tienen mayor puntuación y procura asimilarlas. ¡Ah! ¡Y repasa los comentarios!

De 7 a 8,5 puntos: NOTABLE

Esto está bien. Un buen resultado que, si pones empeño, aún puede ser mejor ¿o no?

De 9 a 11 puntos: SOBRESALIENTE

¡Felicidades! ¡Sigue así!, Esperamos que las recetas de este libro te ayuden a hacerlo...

CAPÍTULO 4

¡A LA COCINA!...



¡A LA COCINA!...

Utensilios que te servirán para medir:

Estas son algunas de las medidas que te encontrarás para cocinar los platos de este libro. Son todas muy caseras y además poco exactas. No te preocupes las recetas están pensadas para que te salgan bien de todas formas.

- **DEDO DE:** ¡Equivale al grosor de un dedo, no a su extensión a lo largo!
- **PIZCA:** La cantidad que te queda entre los dedos después de “pellizcar” el ingrediente
- **PUÑADO:** La cantidad que te cabe en la mano
- **CUCHARADA:** Una cucharada sopera, normal y corriente
- **CUCHARADITA:** Una cucharilla de postre
- **TACITA:** Una taza de café, que equivale a unos 100 ml de líquido
- **TAZA:** Una taza grande de café con leche. Tiene una capacidad parecida al vaso y te servirá para medir las cantidades de algunos alimentos sólidos, como la pasta o el chocolate.
- **VASO:** Un vaso de agua equivale aproximadamente a 250 ml, o sea, un cuarto de litro de líquido
- **CRONÓMETRO:** Va muy bien para medir los tiempos de cocción. Si no tienes puedes utilizar un reloj normal y corriente.

Utensilios que te servirán para cocinar:



AGARRADOR:

como indica su nombre, sirven para agarrar cosas calientes sin quemarse. Si no tienes ni manopla, ni agarrador puedes recurrir al paño de cocina.



CAZO:

Es como una cazuela pequeña con un mango largo.



BATIDORA:

Es imprescindible para hacer batidos, cremas, salsas, purés ...



CAZUELA:

La base grande, las paredes bajas. Para hacer sofritos, estofados...



BOL GRANDE O ENSALADERA:

Para presentar las ensaladas, pastas, arroces y purés. Te servirá también para la elaboración de muchos platos.



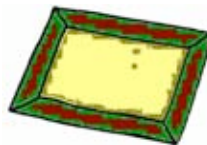
CUCHARA DE MADERA:

Para remover, evita rallar las superficies.



ESCURRIDOR:

Como su propio nombre indica, sirve para escurrir. Es mejor con pie para que se sostenga solo.



FUENTE:

para presentar los guisos, sobre todo la carne, el pescado y los huevos



ESPUMADERA:

Sirve para dar la vuelta a los alimentos cuando están en la sartén y también para retirarlos de un líquido. Es un utensilio bastante útil.



MOLDE:

Hay muchos tipos de moldes. Es necesario engrasarlo o enharinarlo previamente para que no se pegue los que cocinemos en él.



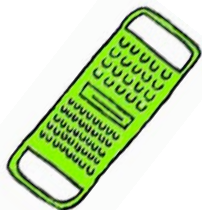
EXPRIMIDOR:

eléctrico o manual



MORTERO:

Utensilio antiquísimo y que todavía presta sus servicios a todo buen cocinero. Sirve para majar, triturar.... Y, como es manual, puedes controlar el resultado de una manera directa.



RALLADOR:

aunque parece un utensilio inofensivo, hay que andarse con cuidado, si apuramos mucho lo que estamos rallando podemos rallarnos nuestros dedos.



TABLA DE COCINA:

Las típicas son de madera, pueden ser con mango o sin mango y van muy bien para picar o partir sobre ellas los productos que hay que cortar.



TAPADERA:

Necesaria a veces para evitar que se evapore demasiado líquido y también para ahorrarte salpicaduras.



TIJERAS:

Mejor que los cuchillos, son más cómodas, menos peligrosas y no necesitan tabla de cortar.

Indicaciones antes de empezar a Cocinar:

1. Lávate las manos con agua y jabón antes de empezar a trabajar
2. Ponte un delantal para no mancharte la ropa
3. Puedes recogerte el pelo para que no te moleste mientras cocinas y no caiga ninguno en la comida
4. Antes de empezar, lee la receta, asegúrate de que tiene todos los ingredientes y sigue las instrucciones pasos a paso
5. Pesa y mide todos los ingredientes antes de empezar a cocinar
6. Pide ayuda a una persona mayor para encender el horno o para cortar cualquier cosa con un cuchillo afilado o tijeras
7. Cuando tengas que encender el fuego, también pide ayuda a una persona mayor
8. Si necesitas el horno, es conveniente que lo enciendas justo antes de empezar a cocinar, pues así estará caliente cuando lo necesites
9. Recuerda que debes apagar el fuego o el horno cuando termines de usarlos
10. Utiliza trapos o agarradores de cocina cuando saques los recipientes del fuego o del horno, podrías quemarte
11. Orienta los mangos de las cazuelas o sartenes hacia dentro, de ese modo, evitarás darles un golpe y que se caigan encima
12. Limpia los utensilios a medida que vayas trabajando y, al acabar, deja la cocina tan ordenada como la has encontrado.

CAPÍTULO 5

Recetas caseras



Recetas caseras

La recopilación de recetas que presentamos a continuación han sido seleccionadas de los platos de elaboración casera presentados por amas de casa, dentro de las actividades desarrolladas en las jornadas de educación nutricional correspondientes al “Programa de Prevención de la Obesidad en el ámbito Familiar 2008”, que se han celebrado en diferentes localidades de nuestra comunidad autónoma.

Todas ellas se caracterizadas por su facilidad de preparación y utilización de ingredientes cotidianos, se han organizado en cuatro bloques: los tres primeros en función de las características de los menús y un cuarto bloque dedicado a los postres.

Son los siguientes:

Menús tipo 1 - (Platos Únicos):

Platos que tienen como ingredientes principales una gran diversidad de alimentos, legumbres, carnes, pescados. Son platos económicos más propios de la época invernal. Suelen servirse como platos únicos o acompañados de una ensalada.

Menús tipo 2 - (Platos Únicos):

Platos fáciles de preparar, económicos y propios de la época veraniega. Pueden constituir platos únicos (por ejemplo para una cena) o utilizarse como primer plato acompañándose de un segundo ligero en un almuerzo.

Menús tipo 3 - (Entrantes y primeros y segundos platos):

Consta de dos platos que deben estar equilibrados, ya que por separados no constituyen una comida completa desde el punto de vista nutricional. Los primeros pueden ser sopas o verduras guisadas y los segundos a base de pescados, carnes o huevos cocinados de diferentes maneras.

Mediante la combinación de los diferentes platos que se presentan podremos confeccionar menús equilibrados y saludables para almuerzos y cenas, dependiendo de la estación del año y el tiempo que tengamos para la preparación.

Nuestra mención específica y nuestro agradecimiento a cada una de las personas que ofrecieron sus recetas para participar en este programa y realizar este documento.

Menús tipo 1: Platos únicos

Carillas estofadas

Ingredientes:

Carillas, oreja de cerdo, repollo, patata, berenjena, calabacín y zanahoria, pimiento verde, pimiento rojo, tomate, cebolla, laurel una hoja, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva y sal.

Elaboración:

Se pone todo en una olla a presión y se deja cocer durante 20 minutos.

Pilar Borro Sánchez (BOHONAL DE IBOR)



Cazuela Marinera

Ingredientes: 400 gr de arroz, ___ de rape, ___ de gambas, ___ kg de almejas, 1 manojo de espárragos trigueros, un puñado de guisantes, 1 pimiento verde, una cebolla, 1 tomate, 1 diente de ajo, 1 ramita de perejil, una cucharadita de pimentón una tacita de aceite, azafrán, sal, pimienta y ___ litro de agua.

Elaboración:

Cocer las almejas al vapor en una cazuela tapada. Quitar la media cáscara vacía y reservar la otra media, colar el caldo y reservar. Poner las gambas con el litro y medio de agua y cuando rompa a hervir retirar y dejar enfriar. Colar el caldo y unir al de las almejas. Lavar y trocear los espárragos utilizando solamente la parte tierna. Limpiar y picar la cebolla, el tomate y el pimiento. Limpiar y cortar el rape a trozos. Freír a fuego lento los pimientos y la cebolla. Cuando empiece a dorarse añadir el tomate, agregar una cucharadita de pimentón, los guisantes y los espárragos. Incorporar el caldo donde se han cocido las gambas y mantener tapada a fuego medio hasta que las verduras estén tiernas (30 minutos). Machacar en el mortero un pellizco de azafrán, el diente de ajo y el perejil, diluir con un vaso de agua y echar a la cazuela. Rectificar de sal y cuando rompa a hervir añadir el arroz, remover para mezclar todos los ingredientes y cocer durante 20 minutos destapado. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Gazpacho de invierno

Ingredientes:

Aceite de oliva, vinagre, sal, 4 huevos cocidos, 5 patatas cocidas, pan tostado, ajo machado y agua.

Elaboración:

Se bate y mezcla todo y se le añade agua templada. Se toma así.

M^a Juana García García. (MALPARTIDA DE PLASENCIA)



Potaje

Ingredientes:

Garbanzos, judías blancas, bacalao desalado, judías verdes, zanahorias, berenjenas, acelgas, espinacas, calamares, huevos cocidos, cebolla, ajos, pimentón dulce, cominos.

Elaboración:

Se hace un sofrito con la cebolla, los ajos el pimentón y sal. Se pone todo en una olla a presión durante 20 minutos

Pilar Estrella (BOHONAL DE IBOR)



Menús tipo 2: Platos únicos

Asadillo (Típico de Herrera del Duque)

Ingredientes:

Pimientos, cebolla, huevo, aceite, vinagre, sal y atún o trocitos de pollo.

Elaboración:

Se asan los tomates, pimientos y cebollas, se dejan enfriar y se pelan. Aparte se cuecen los huevos y se hace una vinagreta.

Se trocean los tomates y pimientos y se mezclan con el atún o el pollo y se aliña con la vinagreta.

Eduarda Martínez y Emilia Escribano Muñoz
(HERRERA DEL DUQUE)



Ensalada de arroz y gambas

Ingredientes:

200 gr de arroz, 200 gr de guisantes, 10 gambas cocidas y troceadas, 1/2 cebolla, 3 zanahorias, 4 lonchas de jamón cocido cortadas en taquitos, ajo molido, pimienta negra.

Elaboración:

Cocer el arroz con agua y sal. En una sartén añadir un chorrito de aceite y un poco de ajo molido, cuando el ajo esté dorado añadimos el arroz, los guisantes, las gambas troceadas, los taquitos de jamón de Cork y una pizca de pimienta negra.

En otra sartén caramelizar la cebolla y la zanahoria ambas cortadas en trozos pequeñas, cuando esté bien hecho se le escurre el aceite y se añade junto con el arroz.

Este plato se puede servir frío o caliente

M^o José Jiménez Venero (ESPARRAGALEJO)

Ensalada de espirales

Ingredientes:

Pasta de espirales, piña, manzana, jamón cocido, guisantes y atún.

Elaboración:

Cocer la pasta y añadir los demás ingredientes, después aliñar.

Mari Cruz González González (SAUCEDILLA)



Ensalada de Salmón

Ingredientes:

Lechuga, tomate, salmón ahumado, atún, huevos duros, aceitunas y frambuesas.

Elaboración:

Trocear todos los ingredientes, disponer en el plato y aliñar al gusto.

Paula Castañar Morcuende (VALVERDE DE LA VERA)



Pastel de Calabacín

Ingredientes:

Calabacín, jamón cocido, queso en lonchas, huevo batido y mantequilla.

Elaboración:

Impregnar con un poco de mantequilla el plato, a continuación poner rodajas muy finas de calabacín, trocear el jamón y ponerlo encima y a continuación el queso en loncha, acabar con queso rallado y huevo batido por encima, 20 minutos al microondas.

Micaela Gabardina González (ESPARRALEJO)



Menús tipo 3: Primeros y segundos platos

Entrantes y primeros

Endivias al queso

Ingredientes:

Endivias, nata sabor roquefort, queso de Burgos.

Elaboración:

Deshojar las endivias, lavarlas y disponer las hojas en una fuente.

Se bate la nata con el queso y se rellenan las endivias con esta mezcla.

María de Toro (LOS SANTOS DE MAIMONA)



Entremeses

Ingredientes:

Pan, aceite, ajo, perejil, mermelada de pimiento o higos chumbos, queso fresco y aceitunas

Elaboración:

Se empapan rebanadas de pan en aceite y ajo, después se pone una capa de mermelada de pimiento o de higos chumbos, a continuación otra capa de queso fresco y terminamos decorando con aceitunas.

Micaela Arenas (VALDEFUENTES)



Gárgola con calabacín

Ingredientes:

Pan, aceite, ajo, perejil, mermelada de pimiento o higos chumbos, queso fresco y aceitunas

Elaboración:

Se empapan rebanadas de pan en aceite y ajo, después se pone una capa de mermelada de pimiento o de higos chumbos, a continuación otra capa de queso fresco y terminamos decorando con aceitunas.

Micaela Arenas (VALDEFUENTES)



Salmorejo

Ingredientes:

10 Rebanadas de pan de molde, 8 tomates maduros, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 huevo, 1 cucharadita de sal, 1 vaso de aceite, y para la guarnición dos huevos cocidos y 100gr de jamón serrano.

Elaboración

Se mezcla y se bate con la batidora el pan, el huevo crudo, los tomates, los ajos, el aceite y la sal. Una vez batido se pasa por el chino. Se pica en trocitos muy pequeños el jamón y los huevos cocidos. Se sirve muy frío utilizando el jamón y el huevo picado como guarnición.

Juana Fernández Barbosa (CASTUERA)

Patatas gobernadas de la abuela

Ingredientes:

Aceite de oliva, cebolla, pimientos rojos, tomates y patatas.

Elaboración:

Primero se cuecen las patatas con piel. A continuación en una sartén se pocha la cebolla, el tomate y el pimiento, se macha un ajo y se añade a la sartén para que se vaya dorando también.

A parte le quitamos la piel a las patatas y se desmenuzan con un tenedor una vez desmenuzadas, las añadimos a la sartén y las dejamos cocer unos minutos.

Jacinta Díaz Nava (BOHONAL DE IBOR)



Pisto del norte

Ingredientes:

1 calabacín, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 2 patatas, 2 tomates, aceite y sal.

Elaboración.

Se refrié la cebolla, pimiento, se echa la patata y el tomate y al final el calabacín, mover mucho.



M^o. Carmen Sánchez Durán (CAÑÁVERAL)

Puré de calabaza

Ingredientes:

Calabaza, patata, quesitos, aceite, sal y agua.

Elaboración:

Se cuece la calabaza troceada con una patata, aceite y sal, una vez cocida se tritura con dos quesitos.



Victoria Alcázar (HERRERA DEL DUQUE)

Segundos platos

Berenjenas de orégano (típico del pueblo)

Ingredientes:

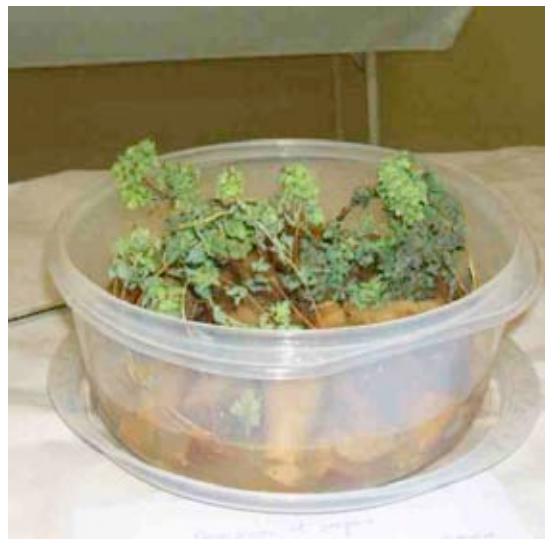
Berenjenas, orégano, ajos, sal gruesa, vinagre o limón y guindilla picante.

Elaboración:

Las berenjenas lavadas y sin pelar se cortan en trozos grande. Se echan en una cazuela con agua hirviendo y cuando vuelvan a hervir se apaga el fuego, dejándose enfriar. (Si la cocina es de gas se dejará hervir unos minutos más).

En el mortero se machacan, orégano, ajos, sal y la guindilla, se añade el vinagre o limón y un poco de caldo de cocer las berenjenas. Escurremos las berenjenas y a éstas le añadimos el machacado del mortero y se deja tomar unos cuantos días.

Isabel Pascal García (SANTA AMALIA)



Berenjenas rellenas

Ingredientes:

Una berenjena, bonito, tomate triturado, queso rallado.

Elaboración:

Se cortan las berenjenas por la mitad, se retira la pulpa a cuadritos y se mete 10 minutos al microondas. Aparte se prepara el bonito con tomate, y al pasar los 10 minutos se le añade a las berenjenas y se vuelve a meter otros 15 minutos al microondas.

Se sacan y se le añade queso rallado por encima, gratinándolo durante 6 ó 7 minutos.



Marian Tejeda (MALPARTIDA DE PLASENCIA)

Caballas al horno con patatas

Ingredientes:

4 caballas frescas, 3 patatas medianas, 1 cebolla, 1 pimiento rojo, perejil, pimienta negra, aceite, vino blanco, sal, ajo molido.

Elaboración:

Cortar las patatas en láminas finas y colocarlas en la fuente, a continuación añadir la cebolla y el pimiento cortados muy fino.

Limpiar las caballas con abundante agua y después abrirlas por la espina y colocarlas encima de las patatas. Echarles sal, pimienta, perejil picado, un poquito de ajo molido, un chorrito de aceite y otro de vino blanco.

Poner en el horno a temperatura media durante 15 minutos.

Beatriz Jiménez Venero (ESPARRAGALEJO)

Dorada al papillón

Ingredientes:

1 dorada abierta a la mitad, guisantes, alcachofas, zanahorias, cebolla, pimienta, aceite, sal y vino blanco

Elaboración:

Poner todo al horno durante 10 minutos añadirle aceite, vino y sal.



Carmen Medina de Jesús (LOS SANTOS DE MAIMONA)

Huevos rellenos

Ingredientes:

Huevos, atún, jamón cocido, cebolla, tomate frito, salsa rosa.

Elaboración:

Se cuecen los huevos unos 10 minutos, se dejan enfriar se pelan, se abren a la mitad y se saca la yema.

En una sartén aparte con dos cucharadas de aceite de oliva se sofríe la cebolla y a continuación se le echa el atún, jamón cocido y el tomate todo esto se rehoga con la yema unos 2 minutos.

Luego con la masa se van rellenando los huevos se dejan en una bandeja hasta que se enfríen. A continuación se hace salsa rosa (mayonesa, zumo de limón, ron y Kepchu) se le echa por encima a los huevos y para adornarlos se le raya una yema.



Ángeles Hernández Mirón (CECLAVIN)

Kissa

Ingredientes:

Pasta brisa, 4 huevos, 250 ml. de nata, 1/2 vaso de leche, 1 paquete de queso rallado y jamón cocido o bacón.

Elaboración:

Se extiende la pasta en la tartera, se baten los 4 huevos, se añade la nata, el queso rallado, la leche y el jamón picadito. Se pone todo en la tartera con la pasta y se hornea hasta que cuaje. Dar un punto de gratinado.

Paula Gudiel (VALVERDE DE LA VERA)



Merluza encebollada

Merluza encebolla

Ingredientes:

3 rodajas de merluza, 1 cebolla pequeña, 2 dientes de ajo, una cucharadita de vino blanco, una pizca de orégano

Elaboración:

Se salan las rodajas de merluza y se reservan aparte. En una sartén se rehoga ligeramente la cebolla y los ajos. Se ponen las rodajas de merluza encima de la cebolla espolvoreando el orégano y se le añade el vino, se pone la tapadera a la sartén y se baja el fuego y lentamente se va haciendo al vapor.

María Recio García (MALPARTIDA DE PLASENCIA)



Panga con berenjena

Ingredientes:

2 Filetes de panga, berenjena, aceite, sal, queso

Elaboración:

Poner en una fuente berenjenas en rodajas con aceite y sal durante 10 minutos en el horno, después ponemos encima de las rodajas de berenjenas la panga espolvoreamos con el queso rallado y lo volvemos a poner en el horno otros 10 minutos.

(CAÑAMERO)



Pimientos del piquillo rellenos de queso

Ingredientes:

Pimientos del piquillo, queso de untar, tomate, cebolla, pimiento rojo, vinagre, aceite y sal.

Elaboración:

Se rellenan los pimientos con queso de untar, y aparte se hace una vinagreta y se echa por encima.

Elia Martín (BOHONAL DE IBOR)



Rollito de primavera

Ingredientes:

8 lonchas de queso, 8 lonchas de jamón cocido, 8 espárragos, pimientos piquillo y mayonesa

Elaboración:

Se parten los espárragos por la mitad y se ponen en el centro de una loncha de queso y de jamón, se enrollan y se colocan en una fuente, se cubren con mayonesa y se decora con unas tiras de pimientos del piquillo.

Maribel (VALDEFUENTES)



Rollitos de lenguado al vapor con verduritas

Ingredientes:

Filete de lenguado, barritas de cangrejo, sal, pimienta, ajos y verduras diferentes.

Elaboración:

El lenguado se salpimenta y se le pican barritas de mar, seguidamente se enrollan en un film transparente como si fuera un caramelo y se reservan.

En una olla se cuecen al vapor las verduras durante unos 15 minutos.

Se desenrolla el film de los lenguados y en una sartén con aceite caliente y ajos se les da una vuelta sin que se desenrollen, luego en un plato se colocan las verduritas, el rollito de lenguado y el aceite con los ajos calientes se le echa por encima.

M^a Victoria García (MEDINA DE LAS TORRES)



Tortilla de patatas

Ingredientes:

Huevos, patatas, sal y aceite

Elaboración:

Pelar las patatas y cortarlas muy finas para que queden uniformes y salarlas, freírlas con poco aceite. Batir 5 huevos de campo y luego echar las patatas y volver a batirlas dentro del huevo.

Poner el aceite a calentar y echar todo, bajar el fuego y hacerlo a fuego lento dar la vuelta y hacer lo mismo hasta que este totalmente dorada.

Cuando la saques ponerla en un plato con papel de cocina para que se quite todo el aceite que pueda tener de sobra y ponerla en un plato limpio.

Julia Moreno Fernández (MEDINA DE LAS TORRES)



Postres

Batido Natural

Ingredientes (para dos personas):

1 vaso grande de leche, 1 plátano, 4 nueces, 4 galletas integrales sin azúcar, 2 cucharadas de cacao, 1 cucharada de polen.

Elaboración:

Trocear el plátano y las galletas, pelar las nueces, mezclar todos los ingredientes y batir. Servir muy frío.

Gema Barroso Ángel (BOHONAL DE IBOR)

Bizcocho Tiramisú

Ingredientes:

Nata para montar, queso mascarpone, bizcocho base, 2 sobre café descafeinado soluble, 3 cucharaditas de cacao, 1/2 vasito de crema de whisky, azúcar

Elaboración:

Mezclar la nata montada con el queso y una cucharadita de azúcar. Colocar una capa de bizcocho, emborracharla con crema de whisky y rellenar con la mezcla anterior y así sucesivamente, al final tamizar el café con el cacao y espolvorear.

Paqui Delgado (CECLAVIN)



Buñuelos con crema

Ingredientes:

2 huevos, 1 vaso de leche, levadura, una cucharada de maicena, azúcar glasé y aceite de oliva.

Elaboración:

Se pone a cocer un vaso de leche con levadura, cuando este espeso se retira y se deja enfriar. Aparte se bate un huevo y se le echa una cucharada de maicena. Con dos cucharas le vamos dando forma redonda a la masa que contiene la leche, lo impregnamos en el huevo con maicena y lo ponemos a la sartén al sacarlos se rebozan en azúcar glasé.

Josefa Martín Fernández (BOHONAL DE IBOR)



Cazuela de arroz (plato típico de Caclavín)

Ingredientes:

Leche, arroz, azúcar, yema de huevos, almendras

Elaboración:

Se baten las yemas y se añade la leche y los demás ingredientes, se mueve todo y se pone al fuego hasta que esto se espesa.

Una vez espese se echan en una cazuela de barro y se le añaden las almendras. A continuación se mete en el horno hasta que estén doradas.

M^o José Luagro Pérez (CECLAVIN)



Flan de huevo

Ingredientes:

6 huevo, 6 cucharadas de azúcar, 1/2 litro de leche

Elaboración:

En 1/2 litro de leche se baten los huevos con el azúcar, luego se pone 20 minutos al baño maría en una olla express

Dolores Navas (MEDINA DE LAS TORRES)



Nievecillos de leche

Ingredientes:

1/2 litro de leche, 4 huevos batidos, 1 cucharadita de bicarbonato, 200gr de pan rallado

Elaboración:

Se cuece leche con canela. Aparte se le añade pan rallado a los huevos hasta hacer una masa también se añade una cucharada de bicarbonato. Con la masa se hacen bolitas se frien y se van echando en la leche.

Isabel Merino Bravo (LA GARROVILLA)



Queso fresco con dulce de membrillo

Ingredientes:

Queso fresco de vaca, dulce de membrillo.

Elaboración: Se trocean lonchas de queso y lonchas finas de membrillo y se hacen pequeños sandwiches con ambos ingredientes.

Lidia Cerrato Ballestero (SANTA AMALIA)





CAPÍTULO 6

Actividades, recetas
y juegos para fiestas
saludables

Actividades, recetas y juegos para fiestas saludables

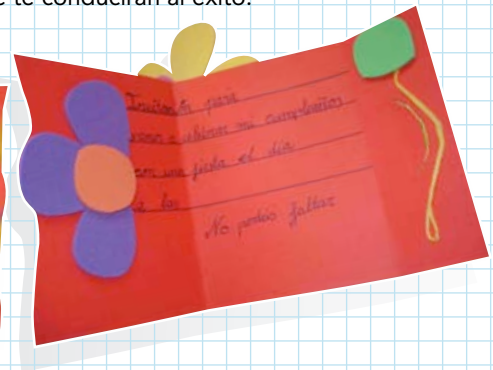
El cumpleaños es un acontecimiento especial, tanto para los niños y las niñas como para las familias.

Hasta hace pocos años, la base culinaria de un cumpleaños infantil eran pasteles caseros, batidos y bocadillos. Hoy en día, son pocas las fiestas que se siguen celebrando en casa, la mayoría se realizan en establecimientos públicos donde los alimentos principales son los snack salados, las chuches y los refrescos azucarados, y donde nuestros hijos, con demasiada frecuencia, consumen en una tarde verdaderas “bombas hipercalóricas”. El principal problema es que ofrecemos la “comida basura” como un premio, y esta asociación es aprendida para siempre por los más pequeños.

Existen opciones más naturales, sabrosas y por supuesto nutritivas que no precisan gran preparación y que pueden darnos unos resultados sorprendentes. Si además, acompañamos la merienda con juegos que fomenten la actividad física estaremos ofertándoles la mejor alternativa para celebrar un cumpleaños saludable. Por ello y para que podamos disfrutar de la mejor fiesta hemos preparado este capítulo, para darte algunas ideas que te conducirán al éxito.

Actividades para organizar tu fiesta:

- Decide la fecha para la fiesta
- Escribe la lista de tus invitados
- Haz una lista con todo lo que necesitas.
- Fabrica tu mismo las invitaciones. Resulta muy divertido



- Piensa en la decoración que te gustaría poner: serpentinas, guirnaldas, etc...las puedes hacer utilizando papeles de colores, lana, caramelos, materiales reciclables... Aquí tienes algunos ejemplos:
 - Guirnalda para adornar la Fiesta:
 - Adornos para vestir la mesa



- Será divertido organizar juegos durante la fiesta para pasar un buen rato.

Recetas

Batidos naturales y frutas

Batido de fresa

Ingredientes: 1/2 Kg de fresas, el zumo de 1/2 limón y 1 cucharadas de azúcar.

Elaboración: Lavar bien las fresas y quitarles el rabito y trocearlas. Mezclarlo todo y batirlo con la batidora. Servir muy frío.



Batido de frutas

Ingredientes: 2 manzanas, 2 peras, 2 plátanos, 2 naranjas.

Elaboración: Exprime las naranjas. Pela y trocea el resto de frutas. Échalas en un recipiente alto y añade el zumo de las naranjas. Bátelo todo bien con la batidora hasta obtener un líquido cremoso. Guárdalo en la nevera para servirlo bien frío.



Granizado de limón

Granizado de limón:

Ingredientes: la medida de un vaso de zumo de limón exprimido, 1/2 vaso de azúcar y 3 vasos de leche.

Elaboración: Mezclar y batir con la batidora. Reservar en el congelador durante unas 4 horas y antes de servir, volver a batirlo.



Erizo de fruta

Ingredientes: Sandía, melón, mango, plátano, uva.

Elaboración: Elige fruta de temporada de diferentes colores y que combinen bien. Trocea toda la fruta a dados, monta las brochetas alternando los diferentes tipos de fruta y utiliza una base que soporte el peso de todas las brochetas para la presentación, como por ejemplo medio melón.



Canapés y brochetas

Brocheta de tomate y queso

Ingredientes: Tomates cherry, queso tierno, hojas de albahaca o menta tiernas y aceite de oliva. Y pinchos de madera para montar las brochetas.

Elaboración:

Tritura con la batidora 10 hojas de albahaca o de menta con el aceite, escaldas los tomates y déjalos enfriar. Pélalos y déjalos macerar con el aceite de albahaca/menta. Corta el queso a dados. Monta las brochetas intercalando un tomate, un trozo de queso y una hoja de albahaca/menta. Por último, pinta los tomates con un poco de aceite de albahaca.



Crepes de jamón y queso

Ingredientes: 125 gr de harina, 25gr de azúcar, 2 huevos, 25gr de mantequilla, 1/4 de leche, un pellizco de sal.

Elaboración: Pon en un cuenco la harina, el azúcar, los huevos, la leche y una pizca de sal. Mezcla todos los ingredientes hasta lograr una pasta fina.

En una sartén, funde una cucharadita de mantequilla y añade dos o tres cucharadas de la pasta anterior. Fríe los crepes por los dos lados para que queden dorados. Encima de cada uno de ellos pon una loncha de jamón y otra de queso y enróllalos.

Antes de consumirlos puedes calentarlo ligeramente en el microondas para que se funda el queso y estén más jugosos.



Bocadillo de cocodrilo

Ingredientes: Una barra larga de pan, tipo "baguet", lechuga, tomate, 2 huevos cocidos, dos latas de atún, aceitunas sin hueso y almendras.

Elaboración:

Cortar a lo largo la barra de pan para hacer el bocadillo y quitar la miga. Reservar uno de los picos de la barra para posteriormente presentar la cabeza del cocodrilo. Rellenar el bocadillo colocando las hojas de lechuga, rodajas de tomate, el atún y rodajas de huevo cocido

Para la presentación utilizaremos una fuente alargada, colocando la cabeza al lado del cuerpo. Para adornar la cabeza colocaremos un palillo entre las dos rebanadas de pan para que parezca que está abierta y colocaremos las almendras alrededor como si fueran los dientes. Terminaremos poniendo



Caramelos de verduritas

Ingredientes: Queso rallado, 1 lata de paté, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 lata pequeña de maíz, 1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, masa de hojaldre y 1 yema de huevo.

Elaboración:

Trocear los pimientos en dados muy pequeñitos, las zanahorias en juliana y saltear junto al maíz. Una vez salteados, hacer una pasta mezclando el sofrito, el queso y el paté. Estirar la masa de hojaldre con un rodillo para hacerla más fina, y cortarla en cuadrados para hacer los caramelos. Rellenar cada uno de los cuadrados que resulten con una cucharilla de la mezcla, envolver y enrollar los extremos como si fueran caramelos. Pintar con la yema diluida en un poquito de agua y cocer en el horno durante 20 unos minutos, hasta que estén dorados.



Setitas encantadas

Ingredientes:

Huevos de codorniz, tomates cherry, una pizca de sal y mayonesa. Jeringa para decorar.

Elaboración:

Cocer los huevos, y darles un corte en uno de sus extremos para hacerles una base y lograr que permanezcan de pie (será los troncos de las setas). Partir los tomates a la mitad y salarlos, y montar las mitades sobre los huevos como si fueran setas. Adornar los tomates con puntitos de mayonesa inyectándolo con jeringa. Se puede adornar el plato con zanahoria rallada y lechuga cortada en juliana como si fuera la hierba del bosque.



Bizcocho para la tarta

Bizcocho de yogurt

Ingredientes: 1 Yogurt natural sin azúcar, 1 medida de yogurt de aceite, 2 medidas de yogurt de azúcar, 3 medidas de yogurt de harina, 4 huevos
1 sobre de levadura

Elaboración: Precalienta el horno a 210° C, en un bol grande echa el yogurt (no tires el envase, te servirá de medida para el resto de ingredientes), los huevos, y el azúcar y mézclalo todo con la batidora. A continuación, añade el aceite, la harina y la levadura y mézclalo todo hasta obtener una pasta suave.

Unta el molde con mantequilla o aceite de oliva para que la tarta no se pegue y vierte la pasta en el molde para hacer el bizcocho.

Pon el bizcocho en el horno durante unos treinta minutos a 180° C, antes de sacarlo comprueba con un objeto afilado que al pincharlo, el objeto sale limpio.



¡¡Adórnalo como más te guste!!

Juegos

Existe una gran variedad de juegos infantiles que podéis realizar en casa o en algún parque cercano, como la gallineta ciega, las carreras de saco, etc... Son una buena alternativa a la típica película, que además de fomentar la actividad física les hace pasar un rato muy divertido.

Qué no se rompa el huevo:

Se forman dos o tres grupos (según el número de invitados), y a cada grupo se les da una cuchara sopera y un huevo. Es conveniente cocer los huevos antes, para que estén duros (sin decírselo a los niños claro, para no quitar la emoción) y disponer de más huevos que equipos para poder subsanar accidentes potenciales. Los equipos forman una fila, y el primero debe correr con el huevo encima de la cuchara hasta un punto definido y volver, sin que le caiga el huevo al suelo. Si se le cae, debe recoger el huevo y volver a empezar. Cuando vuelve al punto de partida, le entrega el huevo y la cuchara al siguiente de su equipo y así hasta que todos los miembros de su equipo hayan hecho la ruta con la cuchara y el huevo entero. Gana el primer equipo en lograrlo.

Carrera de sacos:

Se le da a todos los niños una bolsa de basura. Son mejores para este juego los sacos más grandes. Cada niño se mete dentro del saco, y se colocan todos en la punta de salida. Cuando se les da la señal, todos empiezan a dar botes hasta llegar a la meta. El primero es el ganador.

Estatuas musicales:

Todos los niños empiezan a bailar cuando suena la música. Cuando se apaga la música, todos los niños tienen que quedarse quietos, como si de estatuas se tratasen. Los niños que se mueven son eliminados. Se vuelve a tocar la música, y así hasta que se quede el niño más quieto. Este es el ganador.

La gallinita ciega:

A un jugador se le tapan los ojos, normalmente con un pañuelo o venda. El resto de jugadores empiezan a darle vueltas hasta marearle. Mientras todos ríen y la gallina gira, se va cantando una canción como ésta:

*Gallinita, gallinita ¿Qué se te ha perdido en el pajar?
Una aguja y un dedal
Da tres vueltas y la encontrarás*

Entonces, la gallina intenta pillar a alguno de sus compañeros, guiándose por sus cantos. Cuando alguien es atrapado sustituye a la gallina.

El Juego del pañuelo:

Se forman dos equipos con el mismo número de jugadores y se colocan a una distancia determinada el uno del otro (por ejemplo, 20 metros) situándose tras una línea. A cada jugador de cada equipo se le asigna un número en orden correlativo empezando por el uno. En el centro del campo de juego se coloca una persona que mantendrá un pañuelo colgando de su mano justo encima de una línea separadora.

La persona con el pañuelo dirá en voz alta un número. El miembro de cada equipo que tenga dicho número deberá correr para coger el pañuelo y llevarlo a su casa. El primero que lo consiga gana la ronda quedando el participante del equipo contrario eliminado.

Cuando se han eliminado varios jugadores de un equipo, se reorganizan los números pudiendo asignar varios a un solo jugador. Gana el equipo que logra eliminar a todos los contrarios.

RECORDATORIO

Hay que desayunar como un rey, comer como un príncipe y cenar como un mendigo"

Evite hacer la comida una situación conflictiva que interfiera con las relaciones afectivas. Dedíquelo el tiempo necesario para que todos y todas disfruten de la comida.

Enséñele a comer de todo.

Acuérdese de tomar 5 frutas/verduras al día.

Evite el abuso de chucherías, refrescos, aperitivos, dulces, bollos pasteles, helados y especialmente que picotee.

Trate de que la dieta sea variada para abarcar el mayor número de nutrientes para el desarrollo del niño o niña, además de hacerla atractiva y apetitosa.

Eduquélo con su ejemplo, sea coherente entre lo que dice y lo que hace, ponga en práctica lo que le aconseja, aunque a veces le resulte difícil de hacer.

Recuerde que la educación en torno a la comida requiere de paciencia, dedicación, no hacer "chantajes" y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre y cuando no altere su crecimiento. Todo es cuestión de mantener un equilibrio sano entre las necesidades del niño y sus deseos.

Tenga presente que las comidas son espacios privilegiados para crear relaciones afectivas y disfrutar juntos del placer de comer. Invite a sus hijos a ir de compras, preparar los alimentos, esfuércese por enseñarles a cocinar. Esos recuerdos formarán parte de la cultura y de la historia vital de su hijo y los tendrá, seguramente, presente a lo largo de su existencia.

Involucre a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación

ÍNDICE DE RECETAS

RECETAS CASERAS-JORNADAS 2008:	Pag
MENÚ TIPO 1: PLATOS ÚNICOS	26
Carillas estofadas	26
Cazuela marinera	26
Gazpacho de invierno	26
Potaje	27
MENÚ TIPO 2: PLATOS ÚNICOS LIGEROS	28
Asadillo.....	28
Ensalada de arroz y gambas.....	28
Ensalada de espirales	28
Ensalada de salmón.....	29
Pastel de calabacín.....	29
MENÚ TIPO 3: PRIMEROS Y SEGUNDOS PLATOS	30
ENTRANTES Y PRIMEROS	30
Endivias al queso	30
Entremeses	30
Gárgola de calabacín	30
Salmorejo	31
Patatas gobernadas de la abuela	31
Pisto del Norte	32
Puré de Calabaza	32
Sopa de Ajo.....	32

SEGUNDOS PLATOS	33
Berenjena de orégano	33
Berenjenas rellenas.....	33
Caballas al horno con patatas	34
Dorada al papillón	34
Huevos rellenos	35
Kissa.....	35
Merluza encebollada	36
Panga con berenjenas.....	36
Pimientos del piquillo rellenas de queso.....	36
Rollitos de primavera.....	37
Rollitos de lenguado al vapor con verduritas.....	37
Tortilla de patatas	38
POSTRES	39
Batido Natural	39
Bizcocho Tiramisú.....	39
Buñuelos con crema	39
Cazuela de arroz.....	40
Flan de huevo	40
Nievecillos de leche.....	41
Queso fresco con dulce de membrillo	41

RECETAS PARA FIESTAS SALUDABLES:	45
BATIDOS NATURALES Y FRUTAS	45
Batido de fresas.....	45
Batido de frutas.....	45
Granizado de limón.....	45
Erizo de fruta.....	45
CANAPÉS Y BOCATAS	46
Brochetas de tomate y queso	46
Crepes de jamón y queso.....	46
Bocadillo de cocodrilo.....	46
Caramelos de verduritas y paté.....	47
Setitas encantadas.....	47
BIZCOCHO PARA LA TARTA:	47
Bizcocho de Yogurt.....	47

BIBLIOGRAFÍA

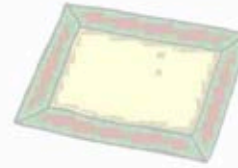
1. "La alimentación de tus niños" Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerios de Sanidad y Consumo. Madrid 2005. Pag 12.
2. Alimentación Infantil. *Lo que come hoy determinará su futuro*. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. Madrid 2007.
3. BRAJ, B. y GROSSI, S *Cocinar con los niños. Recetas y Consejos*. Editorial de vecchi, Barcelona, 2000.
4. ENRICH MARÍA AND PARELLADA ADA. *¡Déjame cocinar!* El mejor libro de recetas para jóvenes. Plaza-Janés. Barcelona 2005. Pag 13-19
5. GONZÁLEZ, C. *Mi niño no me come: Consejos para prevenir y resolver el problema*, Temas de Hoy, Colección Ser Padres, Madrid, 1999.
6. HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, M. "Alimentación del niño de 1 a 3 años", en M Hernández Rodríguez, Alimentación Infantil, Madrid, 2001, pag 67-72.
7. LAMA, R.A. *Metodología para valorar el estado nutricional*, An Esp Pediatr. 2001, 55, pags. 256-259.
8. LIRIO CASERO JULIÁN. *Niños ¡a comer!*-Consejos, trucos y recetas contra la falta de apetito. Espasa-práctico. Madrid 2003. Pag 147-149
9. MARDOMINGO, M.J. "Trastornos de la conducta alimentaria en la infancia", en E. garcí- Camba (ed), *Avances en trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia nerviosa, bulimia nerviosa, obesidad*, Masson, Barcelona , 2001, pag 109-115.
10. SANZ YOLANDA. *Alimentación Infantil*. Aguilar.. Madrid 2007. Pag 163-167
11. SEGARRA MERCEDES. *El Pequeño chef-Fiestas Infantiles*. Editorial Molino- Marzo 2003. Pag 2
12. T DURA TRAVE, SANCHEZ VALVERDE, T. *Obesidad Infantil ¿un problema de educación individual, familiar o social?*. Acta Pediátrica Española 2005. 63: Pag 204-207

NOTAS



NOTAS





FEACCU

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE AMAS DE CASA,
CONSUMIDORES Y USUARIOS

Avda. Isabel de Moctezuma, 35
Tif.: 927 22 69 67. Fax: 927 22 69 67
10005 CÁCERES



Servicio
Extremeño
de Salud



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Consumo