

# GUÍA ALIMENTARIA

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE





# GUÍA ALIMENTARIA

¿Para qué nos sirve  
conocer esta guía?

**Conocer esta guía nos ayuda a promover hábitos alimentarios saludables que conlleven a mejorar el estado de salud y calidad de vida.**

Esta guía debe tener en cuenta los alimentos típicos, costumbres y accesibilidad económica de los productos locales, facilitando su aplicación en la vida diaria. Fomentan prácticas alimentarias sostenibles y responsables, como el consumo de alimentos frescos y de estación, reduciendo el desperdicio y el impacto ambiental.

Enseñan la importancia de consumir alimentos variados, incluyendo frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, lácteos, carnes magras y aceites saludables.

El propósito de familiarizarse con esta guía es promover la salud y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles tales como la diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas etc. y trabajar las diversas formas de malnutrición tales como la anemia, la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad

# ¿Qué es la alimentación saludable?



Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana.

**“Es fundamental reconocer que la alimentación es un aspecto personal y cultural único, que debe adaptarse a las preferencias, tradiciones y valores individuales y colectivos de cada persona, familia y comunidad”.**



# ¿Qué son los nutrientes?

**Los nutrientes son los componentes de los alimentos que el cuerpo necesita para crecer, luchar contra la enfermedad, y proporcionar la energía para apoyar a todos los sistemas del cuerpo, órganos y funciones que mantienen a su cuerpo saludable y fuerte.**

Los principales nutrientes son los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

Los hidratos de carbono ayudan a proporcionar la energía al cuerpo para realizar todas sus funciones.

Las proteínas son necesarias para las funciones de todas las células, para formar y reparar tejidos de la piel, órganos, músculos y huesos. También ayudan en la formación de anticuerpos por lo que fortalecen el sistema inmunitario.

Las grasas además de darle combustible al cuerpo, ayudan a absorber algunas vitaminas liposolubles (las vitaminas A, D, E y K) que solo se pueden absorber si la dieta de una persona incluye grasas, son los componentes básicos de las hormonas y son importantes para la salud del cerebro.

Las vitaminas y los minerales estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen un crecimiento y un desarrollo normales, ayudan a las células y a los órganos a desempeñar sus respectivas funciones, mejoran el aprovechamiento que hace nuestro cuerpo de los nutrientes.

Alimentarse bien, significa comer a lo largo del día con moderación y variedad

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  | <b>CARBOHIDRATOS</b><br>Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental. |  | <b>GRASAS</b><br>Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.            |
|  | <b>FIBRA</b><br>Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.                |  | <b>PROTEÍNAS</b><br>Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas. |
|  | <b>VITAMINAS</b><br>Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.                     |  | <b>MINERALES</b><br>Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.          |



# Consejo 1

## Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física

Se recomienda realizar 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.

La incorporación de alimentos o preparaciones poco aceptadas debe ser paulatina

Comer tranquilo, en lo posible acom-

pañado y moderar el tamaño de las porciones.

Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.

Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para

mantener una vida activa. Al menos media hora diaria

Podemos definir que comer es el acto por el cual una persona ingiere alimentos y Alimentarse es el acto por el cual una persona ingiere alimentos teniendo en cuenta algunos criterios como por ejemplo si el alimento es nutritivo o beneficia a la salud.

## Importancia del desayuno

Le permite a los niños aprender y jugar mejor y a los adultos a rendir mejor en sus labores.

Comer cada 4 o 5 horas evita hacer comidas abundantes y favorece el buen funcionamiento del cuerpo.

**Preparaciones:** los guisos, salpicones, locros son elaboraciones que llevan variedad de alimentos.

La actividad física favorece el funcionamiento general de nuestro cuerpo, la movilidad, la fuerza de los músculos, la respiración, la vitalidad.

No es necesario realizar ejercicios intensos; caminar, andar en bicicleta o bailar son opciones accesibles para cualquier persona.



## ¿Cómo puedo poner en práctica este consejo?

Buscar en tu barrio las propuestas de actividades físicas disponibles: polideportivos municipales, uniones vecinales, plazas cercanas donde se puedan hacer juegos al aire libre, promoviendo de esta manera vínculos sociales y de amistad.

Podemos evitar con esto el sedentarismo y aislamiento. Involucrar a los niños en la preparación de alimentos: Permitir que los niños ayuden en la cocina, seleccionando y lavando frutas y verduras, o armando sus propias ensaladas. Esto puede aumentar su interés en consumir estos alimentos.

Ofrecer opciones saludables en el hogar: Tener siempre disponible alimentos frescos y naturales en casa, como frutas, vegetales, yogures naturales, frutos secos, entre otros. Reducir la cantidad de alimentos procesados en la despensa también facilita que los niños coman más opciones frescas.



# Consejo 2



## Tomar a diario 8 vasos de agua segura

El agua es vital para el ser humano, cumple funciones importantes como transportar sustancias esenciales

A lo largo del día beber al menos 2 litros agua potable. Un consumo menor al necesario puede dañar la salud



El agua también puede incorporarse en caldos, infusiones, jugos naturales

Si el agua no es segura hay que hervirla durante 5 minutos y luego agregar 2 gotas de lavandina por cada litro

No esperar a tener sed para hidratarse. Los grupos más vulnerables son los bebés y ancianos, a los cuales les debemos ofrecer agua con más frecuencia.

Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura en caso de no serlo agregarle 2 gotas de lavandina por litro de agua.

Lavarse las manos antes de manipular los alimentos.



## ¿Cómo puedo poner en práctica este consejo?

No solo consumiendo la cantidad de agua recomendada sino también a través de los alimentos por ej: infusiones, caldos, frutas, verdura y licuados.

Siempre que salgamos de nuestra casa llevar una botella de agua.

No reemplazar el agua con bebidas gaseificadas o jugos artificiales sobre todo en niños.



# Consejo 3

**Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores**

Se recomienda consumir en lo posible medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena , mientras más variedad de colores tenga el plato mejor.

Elegir 2 o 3 frutas de estación por día. Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.

Lavar las frutas y verduras con agua segura.

El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

Son fuente principal de vitaminas A y C, fibra, agua y minerales como el potasio y magnesio.

Es importante variar los tipos de verduras y frutas como así también los colores para ofrecer variedad de vitaminas y minerales.

Se pueden elegir preparaciones como tartas, tortillas, salpicones, guisos, locros, pucheros, sopas, puré, ensaladas variadas, en milanesas, bocaditos, revueltos, verduras rellenas, mezcladas con arroz o fideos y huevo, también se pueden preparar licuados hechos con frutas y/o verduras.

Las frutas se pueden preparar en ensaladas, con gelatina, en licuados, en compota, al horno. No utilizar fritos.

Una porción equivale a medio plato o 1 fruta mediana o 1 vaso de licuado variado

La fibra de estos alimentos prolonga la sensación de saciedad porque aumenta el volumen dentro del estómago y favorece el funcionamiento intestinal, tiene efecto barrido sobre los dientes.

Optar por preparaciones al horno, al vapor, a las brasas, salteadas, a la plancha, hervidas (preferentemente enteras y con poca agua, a fuego fuerte y el tiempo mínimo para que estén cocidas. Las frutas se pueden comer con cáscara o bien



## ¿Como puedo poner en práctica este consejo?

Visitas al mercado o huerta: Lleva a los niños a mercados locales o huertas escolares. Explícales cómo los alimentos frescos pueden ser más sabrosos y nutritivos que los procesados. Esto puede despertar su curiosidad por probar nuevos alimentos.

Involucralos en la preparación: Los niños son más propensos a comer lo que ayudan a preparar. Invítalos a lavar, pelar o cortar (si son lo suficientemente grandes) las frutas y verduras.

Tener siempre a mano: Deja porciones de frutas y verduras ya preparadas o listas para comer en lugares accesibles, como en la heladera o en un recipiente visible. A veces, los niños eligen lo que ven primero.

# Consejo 4

## Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas.

Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).

Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas industriales) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras





## ¿Como puedo poner en práctica este consejo?

Evitar el salero en la mesa durante las comidas.

**Cocina en casa:** Cocinar tus propias comidas te permite controlar la cantidad de sal que añades. Evita los alimentos procesados y enlatados, que a menudo contienen grandes cantidades de sodio.

**Usa especias y hierbas en lugar de sal:** Experimenta con especias como ajo en polvo, cebolla en polvo, cúrcuma, jengibre, albahaca, orégano, pimienta, comino y pimentón. Estas no solo añaden sabor, sino que también aportan beneficios adicionales para la salud.

**Lee las etiquetas de los alimentos:** Muchos productos en el mercado contienen sodio oculto, por lo que es importante leer las etiquetas. Busca alimentos bajos en sodio y evita aquellos con altos niveles de sal.





# Consejo 5

## Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

Estos productos consumidos en exceso, favorecen el desarrollo de sobrepeso, obesidad, aumento del colesterol, caries dentales, aumentan el riesgo de diabetes e hipertensión

Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.), miel.

Limitar el consumo de bebidas azuca-

radas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.

Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.

Es recomendable no poner el salero en la mesa

Es aconsejable reemplazar las golosinas y dulces por fruta fresca



### **Azúcares simples**

Solo brindan energía sin aportar sustancias nutritivas, por lo que se suele decir que solo aportan calorías vacías.

Es importante cepillarse los dientes después del consumo de alimentos y bebidas azucaradas.

### **Sodio (sal común)**

Se encuentra presente naturalmente en casi todos los alimentos y esta cantidad es suficiente para cubrir nuestras necesidades nutricionales, sin embargo por costumbre y para sazonar las comidas tendemos a agregar sal a las comidas.

1 cucharadita chica con sal alcanza para sazonar

Sustituir la sal por especias (orégano, pimienta, albahaca, tomillo, ajo, perejil etc)

**Es beneficioso moderar el consumo de productos ricos en sodio como caldos, sopas concentradas, salsas envasadas, fiambres, embutidos, hamburguesas comerciales, carnes saladas y productos de copetín.**



## **¿Como puedo poner en práctica este consejo?**

### **Elige bebidas saludables:**

Opta por agua, infusiones sin azúcar o agua con limón o hierbas.

Si prefieres bebidas frías, prepara tu propia agua saborizada sin azúcar usando frutas frescas o hierbas como menta.

Evita las bebidas gaseosas y jugos industriales que contienen grandes cantidades de azúcar.

### **Controlar las porciones:**

Asegúrate de comer porciones adecuadas para evitar excesos de grasa, azúcar o sal, especialmente cuando consumes alimentos fuera de casa.



# Consejo 6

## Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

Son fuente principal de calcio, proteínas de alto valor biológico, vitaminas A y D.

Es preferible utilizar las versiones con menor aporte de grasa (descremadas o parcialmente descremadas).

Es saludable consumir 3 porciones por día.

Una porción equivale a 1 taza de leche líquida o 1 vaso de yogur o 1 porción de queso cremoso del tamaño de un mazo de cartas o 2 cucharadas tipo postre de queso crema, 3 fetas de queso de máquina.

Estos alimentos son esenciales para formar y fortalecer huesos y dientes. Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.





## ¿Como puedo poner en práctica este consejo?

Se pueden enriquecer las preparaciones de salsas, sopas, guisos, rellenos, croquetas, tartas y tortillas con leche en polvo y/o queso.

Podemos agregar queso a las ensaladas, salpicones, sándwich, para gratinar verduras.

Se pueden realizar postres como: arroz con leche, flanes, mazamorra, budín de pan, helados caseros.

El yogur puede hacerse casero porque tiene el mismo valor nutritivo del comprado. Si no tolera la leche, puede reemplazarse por yogur o quesos. Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.

Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasa.



# Consejo 7

## Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo



La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.

Se recomienda incorporar carne roja 3 veces por semana, blancas 2 veces por semana y pescado como mínimo 1 vez por semana.

Incorporar un huevo por día.

Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

### CARNES Y HUEVOS:

Son fuente principal de hierro, aportan proteínas de alto valor biológico, vitaminas B12, zinc, hierro, fósforo.

Incluye todas las carnes comestibles rojas o blancas (de vaca, cerdo, ave, cordero, conejo, pescado, mariscos, liebre, cabritos)

Elegir cortes magros, quitar antes de cocinar la piel a las aves, y la grasa visible a las carnes

Es importante incorporar huevos para enriquecer las preparaciones: budines, tartas, tortillas, croquetas, revueltos,

rellenos, bocaditos.

Sellar la carne (rotándola en un recipiente bien caliente) para evitar la salida de los jugos y la consecuente pérdida de nutrientes

Se puede tiernizar las carnes muy duras, cocinándolas a ebullición a fuego lento, agregando un vaso de leche (guisos y pucheros)

Podemos reemplazar las carnes por legumbres 1 vez por semana. La carne fría es un buen remplazo de los fiambres. Las carnes deben complementar al resto de los alimentos y NO ser considerados como alimentos únicos y exclusivos.

Preparaciones: en milanesas, en bifés o churrascos, en rellenos, como hamburguesas caseras, en guisos o salpicones o ensaladas con verduras, agregadas a budines o tartas

Las opciones de cocción pueden ser a la plancha, a la parrilla, al horno, hervidas, a la cacerola. Disminuir los rehogados y los fritos

Es saludable consumir 1 porción al día. La porción equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne o 1 huevo.



## ¿Como puedo poner en práctica este consejo?

**Comer en familia:** Comer carnes saludables como parte de una comida familiar puede incentivar a los niños a comer lo mismo que los adultos, especialmente si se les da un ejemplo positivo.

**Acompañamientos atractivos:** Combina las carnes con guarniciones atractivas y coloridas, como vegetales al vapor, puré de batatas, o ensaladas, para hacer que la comida sea más balanceada y deliciosa.

**Alternativas de carne:** Introduce alternativas como hamburguesas de carne magra o albóndigas, que pueden ser más atractivas para los niños si se presentan de una manera divertida.

**Porciones adecuadas y no forzar:** Ofrecer porciones pequeñas y no presionar para que coman más de lo que desean. Deja que los niños descubran poco a poco sus preferencias y aprendan a disfrutar de las carnes saludables a su propio ritmo.

**Variedad de formas de cocinar:** Puedes experimentar con diferentes métodos de cocción, como a la parrilla, al horno, en la plancha, o en estofados, para que no se aburran de los mismos sabores y texturas.



# Consejo 8

## Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca

**Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.**

Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos, habas, garbanzos y entre los cereales optar por arroz integral, avena, maíz, quinoa, trigo, burgol, cebada y centeno, entre otros.

Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

### **LAS LEGUMBRES, CEREALES, PAPA, PAN Y PASTAS:**

Son fuente principal de hidratos de

carbono complejos y vitaminas y minerales.

Los cereales integrales son más ricos en fibra.

La papa, batata, choclo y mandioca, se incluyen en este grupo porque la composición nutricional de estas verduras es similar a la de los cereales.

Se pueden utilizar para enriquecer sopas, guisos, salpicones, locros, ensaladas, para relleno de verduras.

El arroz, pastas, polenta u otro cereal cocido, se puede reemplazar 1 o 2 veces por semana por pizzas, empanadas.

Se pueden consumir diariamente

Una porción equivale a 1 bollo de pan chico, o 1 taza de legumbres, cereales o pastas cocidos o 1 papa mediana o medio choclo.





## ¿Como puedo poner en práctica este consejo?

Indagar sobre la variedad de legumbres que hay disponibles en tu lugar habitual de compras. (almacén, mercado, super, etc).

Incorporarlos en platos favoritos:

**Hamburguesas de legumbres:** Haz hamburguesas usando lentejas o garbanzos cocidos, mezclados con avena integral o pan rallado. Puedes agregarlas a un pan integral y hacer una “hamburguesa vegetariana”.

**Sopas y guisos:** Las legumbres se pueden mezclar fácilmente en sopas o guisos con trozos de verduras y carnes magras. A los niños les suelen gustar las sopas espesas.

**Tortitas de avena o cereales integrales:** Haz pancakes o tortitas con avena integral y agregarles frutas para hacerlos más sabrosos.

**Pequeñas porciones y paciencia:**

**Porciones pequeñas:** No sobrecargues el plato con una gran cantidad de legumbres o cereales, especialmente si no estás acostumbrado. Comienza con porciones pequeñas y ve aumentando poco a poco.

**Repetir el proceso:** Si no lo aceptan de inmediato, sigue ofreciendo estos alimentos de manera consistente en distintas preparaciones.

# Consejo 9

## Consumir aceite crudo como condimento, frutos secos o semillas

Ayudan a absorber vitaminas liposolubles (las vitaminas A, D, E y K), son los componentes básicos de las hormonas y son importantes para la salud del cerebro.

Contribuyen al sabor y a la textura de las comidas

Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

**ACEITE, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS:**

Son fuente principal de vitamina E y

antioxidantes

El aceite y las semillas tienen grasas de buena calidad y aportan ácidos grasos esenciales

Consumir el aceite moderadamente y preferentemente en crudo

Elegir aceites puros de oliva, girasol, maíz, soja, uva y agregarlos una vez terminada la cocción

El consumo de frituras (bien escurridas) debe prepararse en lo posible en forma esporádica

Consumir frutos secos y semillas sin el agregado de sal. Se pueden agregar picadas en salpicones, ensaladas, tartas, incluirse en rellenos, en tortas, postres y budines

Es saludable consumir 2 porciones por día

La porción equivale a 1 cucharada soperas de aceite o 1 puñado de frutas secas (puño cerrado) o 1 cucharada soperas de semillas





## ¿Cómo puedo poner en práctica este consejo?

Evitar el consumo de semillas o granos enteros para niños menores de 3 años, para evitar asfixias por las mismas. Así mismo podemos incorporarlas por medio de pastas o harinas integrales .

Reemplazo de grasas no saludables: Sugerir el reemplazo de aceites refinados o mantecas por aceites crudos saludables (como el de oliva extra virgen) y mostrar ejemplos de cómo incorporar semillas y frutos secos en snacks o como parte de las comidas principales.

Promover la compra local y económica: muchas semillas y frutos secos pueden ser comprados a granel, lo que es una opción económica y sostenible.

Además, ciertos aceites, como el de girasol o el de oliva, son accesibles en muchas regiones.





# Consejo 10

## El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable

Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas, porque alteran el crecimiento, agreden el hígado, atraviesan la placenta en el embarazo

Impiden que el organismo incorpore nutrientes esenciales

Si se bebe más de lo recomendado, pueden aumentar la grasa en sangre, favoreciendo el desarrollo de enfermedades cardiovasculares

Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos vasos en el hombre y una en la mujer.

El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud

SI HA BEBIDO BEBIDAS ALCOHÓLICAS NO CONDUZCA.



## ¿Cómo puedo poner en práctica este consejo?

Es fundamental dialogar en familia sobre el consumo de bebidas alcohólicas, sus riesgos para la salud y el cuidado para evitar accidentes.

Asesorarte sobre qué instituciones, organizaciones sociales y comunitarias de tu zona trabajan sobre esta problemática para buscar orientación en caso que sea necesario.

Es importante que las familias estén presentes y atentas en las vivencias cotidianas de niños, niñas y adolescentes.

### **ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL**

Los alimentos de este grupo no deberían formar parte de la alimentación diaria, ya que su consumo en exceso daña nuestra salud, aumentando el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras enfermedades.

Tienen excesiva cantidad de grasa, azúcares y/o sal, además de conservantes, aditivos y colorantes.

Ejemplo de estos productos alimenticios son: galletitas dulces y saladas, amasados de pastelería, golosinas, gaseosas, jugos industrializados, productos de copetín, salchichas, chorizos, fiambres, achuras, carnes procesadas (preformados de carne, pollo o pescado), helados, manteca, margarina, dulce de leche, mermeladas, aderezos como mayonesa, ketchup, salsa de golf, salsa de soja etc.





## EJEMPLOS DE DESAYUNOS/MERIENDAS SALUDABLES

Leche con malta/cacao amargo/té + tostadas de pan integral con miel, mermelada o queso.

Leche con malta/cacao amargo/té + bizcochuelo casero o muffins de zanahoria.

Licuido de leche con frutillas o bananas + galletas de avena o pancakes de avena.

Infusiones + tostadas de pan integral con huevo revuelto, queso, tomate, lechuga o palta.



## EJEMPLOS DE ALMUERZOS/CENAS

Rollitos de pollo rellenos con zanahoria, pimiento, huevo y arvejas + ensalada de tomate.

Tarta de acelga, atún o caballa, queso y huevo + ensalada de repollo, zanahoria rallada y remolacha rallada.

Milanesas de soja + puré de zapallo, zanahoria, camote y papa.

Bifes a la criolla + ensalada de zanahoria hervida, arvejas y choclo.

Hamburguesas de lentejas, avena, huevo y pan rallado + arroz blanco.

# RECETARIO



## Muffins de zanahoria (18 unidades):

### Ingredientes:

2 zanahorias chicas  
1/3 taza de aceite  
1/3 taza de leche de vaca  
1 huevo  
1 taza de harina leudante común (refinada) o integral.  
1/2 taza de azúcar  
ralladura de naranja  
canela

### Preparación:

Rallar finamente o procesar las zanahorias. Agregar el huevo, el aceite y el azúcar, integrando bien cada ingrediente. Intercalar la harina, la ralladura de naranja, la canela y la leche, mezclando bien para que no queden grumos. distribuir en moldes individuales de papel y llevar a horno medio por 25 minutos.

En esta receta hay carbohidratos (grupo 1 del óvalo nutricional), verduras (grupo 2), proteínas (grupo 3 y 4) y grasas saludables (grupo 5).



## Bowl de arroz integral con vegetales y huevo

### Ingredientes:

1 taza de arroz integral cocido  
1 zanahoria rallada  
1/2 taza de brócoli cocido  
1 huevo

### Preparación:

1. Cocina el arroz integral.
2. En una sartén, saltea los vegetales.
3. En una sartén aparte, cocina el huevo (frito o revuelto).
4. Sirve el arroz, los vegetales y el huevo en un bowl



### PANCAKES DE AVENA:

**PANCAKE 1:** 1 huevo + 3 cucharadas de avena + 2 cucharadas de azúcar o stevia + esencia de vainilla o canela o ralladura de limón o de naranja. Cocinar al mínimo en la sartén con rocío vegetal o untada con una gotas de aceite esparcidas con pincel.

**PANCAKE 2:** 1 huevo + 3 cucharadas de avena + 2 cucharadas de azúcar o stevia + una cucharada de coco rallado + esencia de vainilla.

**PANCAKE 3:** 1 huevo + 3 cucharadas de avena + 2 cucharadas de azúcar o stevia + esencia de vainilla o canela + 1/2 banana pisada o 1/2 manzana rallada. Contiene carbohidratos con fibras (grupo 1 del óvalo nutricional) proteínas completas (grupo 4), y frutas (grupo 2).

