

GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD
ALIMENTACIÓN SANA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PRIMERA INFANCIA

COCINA PARA LOS NIÑOS



COOKING FOR CHILDREN
Español (Spanish)



Australian Government
Department of Health and Ageing

Prólogo de la Ministra

Me siento muy complacida de introducir las *Pautas de Alimentación Saludable y Actividad Física para las Guarderías de la Primera Infancia*, una iniciativa que es un elemento importante de los planes del Gobierno Australiano Plan para la Primera Infancia y Plan para Combatir la Obesidad.

Los primeros años de nuestros niños son probablemente los más importantes para ellos y establecer comportamientos saludables desde el nacimiento echará los cimientos para su salud y bienestar de por vida. Una alimentación nutritiva y actividad física regular ayudan al crecimiento y desarrollo normal de los niños, reduciendo el riesgo de que en el futuro contraigan enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida.

A medida que un mayor número de niños pasan el tiempo bajo cuidado, las guarderías de la primera infancia pueden desempeñar un papel importante en respaldar opciones saludables referentes a la nutrición y la actividad física. Este recurso brinda información práctica y asesoramiento para ayudar a los profesionales, cuidadoras y familias en esta función.

Las *pautas* han sido diseñadas en forma de poder aplicarlas en los diversos entornos de guarderías de la primera infancia, que incluyen el cuidado en un centro, cuidado diurno familiar y preesuelas. Están basadas en hechos reales y concuerdan con el pensamiento actual sobre el desarrollo en la primera infancia.

Complementarán también a una serie de otros programas tales como el Healthy Kids Check para todos los niños de cuatro años antes de empezar la escuela, y a recursos tales como *Get Set 4 Life – habits for healthy kids Guide*.

Estas iniciativas ayudarán a asegurar que todos los niños de Australia tengan el mejor comienzo posible en la vida, y toda clase de oportunidades para el futuro.



La Honorable Nicola Roxon
Ministra de Salud y Envejecimiento

ISBN: 1-74186-913-7 Aprobación de Publicaciones Número: 10149

© Commonwealth of Australia 2009

Esta obra es copyright. Aparte de cualquier uso permitido según la *Ley de Copyright de 1968*, no está permitido reproducir parte alguna por ningún proceso, sin autorización previa por escrito del gobierno federal. Las solicitudes y consultas relativas a reproducción y derechos deben dirigirse a la Commonwealth Copyright Administration, Attorney-General's Department, Robert Garran Offices, National Circuit, Barton ACT 2600 o exponerse en www.ag.gov.au/cca

Cocina para los niños



Prólogo de la Ministra	i
Introducción	2
SECCIÓN 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	
Lactancia materna	5
Fórmula para lactantes	8
Introducción de sólidos	10
Alimentos familiares	15
Planificación de las comidas	23
Menú de muestra	32
Seguridad alimentaria: alergias, atragantamiento y manipulación de los alimentos	36
SECCIÓN 2: RECETAS	
Introducción a las recetas	49
Stir fries	52
Arroz	56
Pastas	60
Guisos a la cacerola y curries	64
Croquetas y frittatas	68
Segundo plato y bocadillos	72
SECCIÓN 3: LECTURA ADICIONAL	
Por mayor información	79
Pedidos de material de Get Up & Grow	81
Agradecimientos	83

Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood brinda información general no-comercial, basada en hechos reales, a los organismos de educación y cuidado de la primera infancia, para ayudar a desarrollar hábitos saludables en los niños, desde el nacimiento hasta los cinco años. Para los niños con afecciones médicas o nutricionales específicas, podría requerirse asesoramiento médico profesional.

Los lectores deben tener presente que estos recursos pueden contener imágenes de aborígenes e isleños del Estrecho de Torres que ya han fallecido.

Este recurso ha sido actualizado de acuerdo con lo dispuesto por las *Infant Feeding Guidelines* (2012) y las *Australian Dietary Guidelines* (2013).

Introducción

Las pautas de *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* y los recursos acompañantes han sido elaborados por profesionales de salud infantil y de la primera infancia, en colaboración con el Departamento de Salud y Envejecimiento del Gobierno Australiano. En la preparación de estos recursos fueron consultados además los gobiernos estatales y territoriales.

Los recursos de *Get Up & Grow* están diseñados para ser usados en una amplia gama de entornos de primera infancia por las familias, personal y cuidadoras, y para respaldar un enfoque nacional uniforme a la nutrición y la actividad física en la niñez. Al aplicar las pautas y recomendaciones formuladas dentro de los recursos, las guarderías de la primera infancia deberán también satisfacer cualquier otro requisito establecido en las disposiciones reguladoras estatales, territoriales o federales.

Estos recursos de alimentación saludable y actividad física están basados en tres documentos claves de salud nacional, que están concentrados en los niños, a saber:

- Las *Australian Dietary Guidelines* (2013) y las *Infant Feeding Guidelines* (2012), que forman la base de la política nutricional en Australia.
- Las *National Physical Activity Recommendations for Children 0 to 5 years*, que han sido formuladas para guiar la política y práctica en torno a la actividad física para los niños pequeños (al final de la Sección 2: Actividad Física aparece un resumen).



‘...fomente hábitos alimentarios saludables en los niños...’

La presente colección de recursos ha sido preparada en reconocimiento de la rica diversidad cultural y religiosa en Australia. Para asegurar que en su preparación se tomara en cuenta una serie de necesidades, se consultó al personal y cuidadoras de la primera infancia, profesionales afines, y padres a través de toda Australia mediante encuestas y grupos de sondeo. Esta consulta incluyó a una gama variada de personas: algunas de zonas urbanas, regionales y remotas; algunas de origen cultural y lingüístico diverso; algunas de procedencia aborígen e isleños del Estrecho de Torres, y algunas que cuidan a niños con discapacidad.

En Australia, estamos enfrentando actualmente un problema creciente de niños con sobrepeso y obesos. *Cocina para los Niños* tiene por objeto ofrecer pautas para alimentación saludable, y contiene ideas para comidas que promuevan el crecimiento y desarrollo de los niños, y que fomenten hábitos que pueden formar una base para su vida más adelante.

Australia es una comunidad diversa, compuesta de muchas familias distintas, incluyendo familias de australianos indígenas y de todas partes del mundo. Cada una tiene preferencias y culturas diferentes, por lo cual en *Cocina para los Niños* se ha incluido una gama variada de recetas y estilos. Hablar con los padres y familias sobre sus necesidades y creencias específicas, es la mejor manera de demostrar respeto por todas las culturas y religiones, y se pueden recoger buenas ideas que compartir en la guardería.



La comida es una parte muy importante de la vida social y el desarrollo de los niños. *Cocina para los Niños* ha sido diseñada para ofrecer una serie de oportunidades de comer y hacer placentera la alimentación saludable. *Cocina para los Niños* contiene información sobre:

- los tipos de alimentos apropiados para niños de diferentes edades
 - recetas fáciles de usar, con opciones de ingredientes diferentes (para permitir el uso de aquellos disponibles)
 - elección de recetas apropiadas para niños con alergias e intolerancias
 - la cocina y la higiene general para la preparación de alimentos
- cantidades de ingredientes para seis, 25 y 60 porciones infantiles (las cantidades pueden servir también como guía para ajustar fácilmente sus propias recetas, dependiendo del número de raciones).

Aparte de los cuatro libros de recursos (Libro para la Directora/ Coordinadora, Libro para el Personal y Cuidadoras, Libro para la Familia y Cocina para los Niños), hay materiales adicionales tales como posters y pegatinas para la guardería, volantes para los padres, e inserciones de boletines noticiosos.

La comida provista a los niños en las guarderías de la primera infancia desempeña un importante papel para asegurar que los niños obtengan suficiente nutrición para un crecimiento y desarrollo saludables, y ayuda a formar la base para una alimentación saludable durante toda la vida. La información contenida en este libro servirá de guía para ayudar a los niños y familias a levantarse y crecer.

Lactancia materna



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Para los bebés hasta alrededor de los seis meses, se recomienda la lactancia materna exclusiva, con apoyo positivo. Se recomienda continuar la lactancia materna por lo menos hasta los 12 meses, y más tiempo, si la madre y el bebé así lo desean.

La leche materna es el alimento ideal para los bebés pequeños. Los bebés necesitan **solamente** leche materna (o fórmula para lactantes, si el amamantamiento no es posible) durante alrededor de los primeros seis meses, continuando la lactancia materna hasta los 12 meses, y más tiempo, si la madre y el bebé así lo desean. Su lugar de trabajo debe alentar a las madres a amamantar a sus bebés, cuando sea posible. Hasta que el bebé empiece a comer alimentos sólidos, no hay necesidad de prepararles comida; sin embargo se puede requerir de su parte la manipulación de la leche materna provista.

Manipulación segura de la leche materna

Los bebés deben tomar únicamente leche proveniente de su propia madre. Se debe tener cuidado para asegurar que la leche materna se mantenga en las mejores condiciones para que la tome el bebé. Es asimismo importante asegurarse de que la leche materna no entre en contacto con otros alimentos o bebidas.



Etiquetado y almacenaje

- La leche materna traída de la casa, no usada ese mismo día, debe desecharse al final del día.
- La leche materna se debe traer a la guardería de la primera infancia:
 - en mamaderas plásticas esterilizadas, y en un envase con aislación térmica
 - etiquetadas con el nombre del niño, y la fecha a ser usadas.
- Las mamaderas se deben colocar en una bandeja no derramable, en el compartimento más bajo del refrigerador. Esto tiene por objeto asegurar que si reciben un golpe o se derraman, la leche no gotee sobre otros alimentos.

Cómo calentar la leche materna

Los bebés pueden tomar la leche directamente del refrigerador, sin embargo si un bebé la prefiere tibia:

- Caliente la leche poniendo la mamadera parada en agua tibia.
- Chequee siempre la temperatura de la leche antes de darla a un bebé.
- No caliente la leche en el microondas, ya que a menudo éste no la calienta en forma uniforme y puede causar quemaduras. Además, las microondas podrían destruir algunos de los beneficios naturales de la leche materna.
- Deseche la leche materna que ha sido calentada, o que sobra en la botella después de dar la mamadera. No se puede guardar para más tarde o recalentarla.





Protocolos para la leche materna

Cuando es hora de dar a un bebé leche materna del refrigerador:

- Asegúrese de que dos miembros del personal hayan verificado que el nombre en la mamadera corresponda al bebé que van a alimentar.
- Firme el registro de alimentación del bebé.
- Ofrezca la leche materna en la mamadera o taza esterilizadas provistas por la madre. Algunas familias eligen alimentar a sus bebés con mamadera, mientras que otras prefieren que se les ofrezca la leche exprimida en una taza. Aproximadamente a los siete u ocho meses, los bebés generalmente están listos para beber en una taza.
- Si se le da a un bebé la leche de otra madre, o si usted cree que podría haber sucedido eso, **informe de inmediato a la directora o administradora.**

Fórmula para lactantes

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Si un bebé no es amamantado, lo es parcialmente, o si se discontinúa la lactancia materna, use una fórmula para lactantes hasta los 12 meses de edad.

Aunque la leche materna es la mejor, si la lactancia materna no es posible, una fórmula para lactantes es la única alternativa segura. Hasta que los bebés tengan 12 meses, las fórmulas lácteas deben ser la principal bebida que se da a los que han cesado de mamar, o que lo hacen parcialmente. La fórmula para lactantes se debe preparar de acuerdo a las instrucciones del fabricante, y darla a los bebés en una mamadera o taza limpias.

Manipulación segura de mamaderas y fórmula en la guardería de la primera infancia

Cada día, los padres deben proporcionar mamaderas y chupetes esterilizados, como también fórmula en polvo previamente medida. Las mamaderas deben ser etiquetadas claramente con la fecha, el nombre del bebé y la cantidad de agua a mezclar con la fórmula. El agua para la fórmula láctea se debe preparar llevando hasta la ebullición una tetera o jarro de agua y haciéndola hervir por 30 segundos. (o, en el caso de una tetera eléctrica automática, hasta que se apague sola). El agua se debe enfriar entonces antes de usarla. La fórmula para lactantes siempre se debe preparar lo más cerca posible del momento en que se necesita. Lo más seguro es preparar las mamaderas individualmente, no en cantidad.

No es seguro que los padres traigan fórmula láctea ya preparada para su niño. Esto es para evitar el pequeño riesgo de que crezcan bacterias dañinas en la fórmula preparada previamente y que causen enfermedades.



Su guardería podría preferir que los padres traigan las mamaderas ya llenas con la cantidad correcta de agua previamente hervida y enfriada. Esto evita que el personal y cuidadoras tengan que hervir y enfriar el agua antes de alimentar a cada bebé.

Cuando prepare las mamaderas, recuerde lo siguiente:

- El agua de hervidores eléctricos, no es apropiada para los niños pequeños.
- La fórmula para lactantes siempre se debe preparar lo más cerca posible del momento en que se necesita.
- Si es necesario guardar la fórmula después de preparada, guárdela en el refrigerador hasta su uso, y no la conserve por más de 24 horas.
- No agregue nada extra a la fórmula para lactantes. Agregar cereal para bebés, o algún otro ingrediente, puede interferir con la alimentación del bebé.
- No caliente las mamaderas en el microondas. Caliéntelas al baño maría por un máximo de 10 minutos. Esto calienta la mamadera uniformemente y reduce el riesgo de quemar al bebé.
- Después de usar las mamaderas y chupetes, enjuáguelos con agua fría y mándelos a la casa para que sean lavados y esterilizados.

Leche de vaca

No se debe dar leche de vaca como bebida principal a los bebés hasta que tengan alrededor de 12 meses. Se pueden agregar pequeñas cantidades de leche de vaca a los alimentos mixtos para bebés. No se recomiendan las leches con grasa reducida y de bajo contenido graso para los niños menores de dos años.

Introducción de sólidos

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Introduzca sólidos alrededor de los seis meses.

Cuándo introducir sólidos

Se recomienda especialmente no introducir sólidos hasta alrededor de los seis meses de edad. La introducción de nuevos alimentos, al tiempo que se continúa amamantando, tiene muchos beneficios, y la lactancia materna debe continuar por lo menos durante los primeros 12 meses de vida del bebé. Los bebés que reciben fórmula para lactantes deben continuar también con la fórmula mientras se introducen los sólidos, y hasta que tengan 12 meses.



'Se recomienda especialmente no introducir sólidos hasta alrededor de los seis meses de edad.'



Preparación de los primeros alimentos para bebés

Cuando prepare las primeras comidas para bebés, tenga presente los siguientes puntos:

- No hay necesidad de agregar sal, azúcar o algún otro saborizante.
- Se puede agregar agua pura, si se necesita líquido adicional.
- Se puede agregar leche materna o fórmula, pero solamente cuando se preparan comidas individuales para cada niño. Recuerde que la leche provista por una madre es sólo para darla a su propio bebé.
- Para la mayoría de los bebés, los primeros alimentos deben ser suaves, sin grumos y de consistencia similar a la del flan.
- Al principio se debe dar a los bebés sólo alimentos suaves. Sus habilidades para comer se desarrollan rápidamente y pueden pasar entonces a alimentos hechos puré, molidos o finamente desmenuzados.
- Si se incluyen alimentos con alto contenido de hierro en los primeros alimentos, luego se pueden introducir los otros alimentos en cualquier orden y periodicidad de acuerdo a la respuesta del niño.
- Se debe desechar cualquier alimento servido a los bebés pero no consumido.

Qué alimentos introducir

Etapa	Ejemplos de alimentos que se pueden consumir
Primeros alimentos (desde alrededor de los seis meses)	Alimentos con alto contenido de hierro, entre ellos cereales fortificados (por ej.: arroz), verduras (por ej.: legumbres, porotos de soja, lentejas), pescado, hígado, carne y pollo, tofu cocido
Otros alimentos nutritivos que deben ser introducidos antes de los 12 meses	Verduras cocidas o crudas (por ej.: zanahoria, papa, tomate), frutas (por ej.: manzana, banana, melón), huevos enteros, cereales (por ej.: trigo, avena), pan, pasta, pastas de frutas secas, bay biscuits y bizcochos tostados, productos lácteos como queso entero, flanes y yogur
De 12 a 24 meses	Alimentos para la familia Leche entera pasteurizada

Nota 1: No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden causar atragantamiento.

Nota 2: Para evitar el botulismo, no ofrezca miel a bebés menores de 12 meses.

Frutas secas y otros alimentos duros

Los alimentos que tienen alto riesgo de producir atragantamiento, tales como frutas secas, semillas, zanahoria cruda, apio y trozos de manzana deben evitarse durante los primeros tres años ya que su tamaño y/o consistencia aumenta el riesgo de aspiración y atragantamiento. Sin embargo, las pastas de frutas secas y las mantecas de maní se pueden ofrecer a los niños a partir de alrededor de los seis meses.



Pasando a la alimentación con taza

Los bebés pueden aprender a usar una taza desde una temprana edad, y por lo general están listos para tratar desde aproximadamente los siete meses. Para algunos bebés, el progreso será pasar de la alimentación con mamadera a la alimentación con taza, mientras que los bebés amamantados pueden empezar a usar una taza, a menudo mientras continúan tomando el pecho, saltándose la mamadera por completo.

Se puede ofrecer leche materna a los bebé en una taza, si la madre se ha sacado leche y ha elegido no darles mamadera. Después de los seis meses de edad, como bebida adicional se les puede ofrecer agua previamente hervida y enfriada en una botella o taza.

“Los bebés pueden aprender a usar una taza desde una temprana edad...”

Aunque a veces se les ofrece agua en una mamadera después de los seis meses, es mejor utilizar una taza. La mayoría de los bebés de aproximadamente 12 a 15 meses (o menores en el caso de los bebés alimentados con fórmula) pueden manejar una taza con la destreza suficiente como para satisfacer su propia sed, y se les puede suprimir la mamadera. Los bebés que continúan tomando mamadera ya avanzado su segundo año, pueden tomar mucha leche y tener poco apetito para otros alimentos, lo cual aumenta la posibilidad de que un bebé tenga deficiencia de hierro.

Los bebés no necesitan bebidas dulces tales como jarabe, refrescos y jugo de fruta. Estas bebidas pueden reducir el apetito para alimentos nutritivos, y aumentar el riesgo de caries dentales. Hasta los 12 meses, la leche materna o fórmula debe ser la principal bebida para los bebés.

Riesgos de atragantamiento para los bebés

Se debe supervisar a los bebés en todo momento cuando están comiendo, porque se pueden atragantar fácilmente. Nunca se debe poner a los bebés en una cuna o cama con una mamadera. Apuntalar la mamadera o dejar solo a un bebé pequeño cuando se está alimentando, lo pone en riesgo de atragantamiento.

Es común que los niños hagan arcadas, con tos o resoplidos, mientras están aprendiendo a comer. Esto es distinto a atragantarse y no es causa de preocupación. Sin embargo, el atragantamiento que impide respirar es una emergencia médica.

Para reducir el riesgo de atragantamiento:

- Supervise a los bebés cada vez que coman.
- Ofrezca alimentos que sean apropiados para la habilidad para comer del niño. Empiece con alimentos suaves y blandos, y pase luego a los alimentos familiares.
- Ralle, cueza o muele las manzanas, zanahorias y otras frutas y verduras duras antes de ofrecerlas a los niños pequeños.
- No sirva a los niños pequeños trozos de frutas y verduras duras crudas, nueces enteras, popcorn (cabritas, palomitas/pochoclo pororó) ni otros alimentos sólidos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos.
- Nunca obligue a un bebé a comer.

Necesidades alimentarias especiales

En algunos niños la introducción de sólidos puede verse retrasada, y su aceptación de estos y avance a diferentes consistencias puede ser más lento. Es importante hablar con los padres sobre los problemas relativos al comer de los niños, y elaborar un plan compartido que satisfaga las necesidades del niño.

Alimentos familiares



Introducción a los alimentos familiares para los niños

Establecer buenos hábitos alimentarios temprano en la vida y tener una dieta equilibrada, es esencial para la salud y bienestar de los niños. Como persona que prepara y cocina alimentos para niños, usted tiene la oportunidad de influir positivamente en decidir qué alimentos comen los niños, como también en su comportamiento para comer. Esto contribuye a su adquisición de buenos hábitos y buena salud, tanto en la infancia como en su vida más tarde.



PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Asegúrese de que los alimentos ofrecidos al niño son apropiados para su edad y etapa del desarrollo, e incluya variedad de alimentos nutritivos de acuerdo con lo establecido por las Australian Dietary Guidelines (ver a continuación).

Australian Dietary Guidelines

Pauta 1	<p>Para alcanzar y mantener un peso saludable, debe mantenerse físicamente activo y consumir cantidades de alimentos y bebidas nutritivas acordes a sus necesidades energéticas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los niños y adolescentes deben consumir suficientes alimentos nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Deben mantenerse físicamente activos todos los días y su crecimiento se debe chequear periódicamente.• Las personas mayores deben consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activos para ayudar a mantener la fortaleza muscular y un peso saludable.
Pauta 2	<p>Disfrute todos los días una gran variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">• suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres• frutas• alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada• carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres• leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años). <p>Y beba abundante cantidad de agua.</p>



Pauta 3	<p>Limite la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal agregada, azúcares agregados y alcohol.</p> <ol style="list-style-type: none">Limite la ingesta de alimentos de alto contenido de grasa saturada tales como biscochos, tortas, pasteles, budines, carnes procesadas, hamburguesas comerciales, pizza, alimentos fritos, papas fritas, críps y otros bocadillos con sal.<ul style="list-style-type: none">Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa que contengan principalmente grasas saturadas tales como manteca, crema, margarina, aceite de coco y de palma por alimentos que contengan principalmente grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tales como aceites, pastas untables, mantecas de maní y palta.Las dietas con bajo contenido de grasa no son aptas para niños menores de dos años.Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan sal agregada.<ul style="list-style-type: none">Lea las etiquetas y elija opciones con bajo contenido de sodio.No agregue sal a los alimentos durante la cocción ni en la mesa.Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados tales como dulces, bebidas gaseosas y jarabes, bebidas frutales, aguas enriquecidas con vitaminas, bebidas energéticas y deportivas.Si decide beber alcohol, limite la ingesta. En el caso de las mujeres embarazadas, que están buscando un embarazo o que están amamantando, la opción más segura es evitar la ingesta de alcohol.
Pauta 4	Fomente, apoye y promueva el amamantamiento.
Pauta 5	Ocúpese de los alimentos que consume: prepárelos y almacénelos de manera apropiada.

© Commonwealth of Australia, 2013.





Los grupos de alimentos básicos

The Australian Guide to Healthy Eating clasifica todos los alimentos en grupos, basados en los nutrientes que proveen. Los grupos de alimentos básicos suministran los nutrientes necesarios para la buena salud y la vida cotidiana.

Los grupos de alimentos son:

- Verduras y legumbres
- Fruta
- Alimentos de grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, tales como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada
- Carne magra y pollo, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres
- Leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (no se recomiendan las leches con grasa reducida para los niños menores de dos años)

Los alimentos de los grupos de alimentos básicos a menudo son llamados “alimentos cotidianos”. Es importante elegir dentro de estos grupos la mayoría de los alimentos comidos todos los días, ya sea comidas o bocadillos. La mayoría de los alimentos ofrecidos en las comidas pueden ofrecerse también como bocadillos. Los bocadillos apropiados comunes incluyen el pan o cereales, fruta, verduras, leche, queso y yogur.

Por otra parte, los “alimentos ocasionales” o “alimentos esporádicos” (ver la página 23) tienen poco valor nutritivo y no son esenciales para la buena salud. Comer alimentos ocasionales puede reducir el apetito del niño para alimentos de los grupos de alimentos.

Lo ideal para los niños pequeños es tres comidas y dos bocadillos al día. Los niños que cenarán muy tarde pueden necesitar un pequeño bocadillo vespertino. Los bocadillos son tan importantes como las comidas para la nutrición infantil.

Cuide de ofrecer una amplia variedad de alimentos, incluyendo en los menús alimentos tradicionales de diversas culturas (vea la sección de recetas por algunas ideas). Invite a las familias a compartir sus recetas tradicionales o favoritas. Preste atención a las alergias alimentarias cuando introduzca nuevas recetas, y chequee cuidadosamente antes de agregarlas a su menú, ya que puede necesitar modificar algunas recetas. Ya sea que esté preparando comidas y bocadillos para numerosos niños en una guardería de la primera infancia, o sólo para unos pocos niños en la casa, es importante considerar

los grupos de alimentos básicos y algunos nutrientes específicos tales como hierro, calcio y vitamina C.

Panes, cereales, arroz, pastas y otros granos

Ofrezca cada día una variedad de panes, cereales, arroz, pastas y otros granos (tales como cuscús o polenta). Pruebe diferentes clases de pan, tales como pan integral, pancitos, pan libanés, pan pita y muffins ingleses.

Verduras y legumbres

Incluya una o más porciones de verduras en cada comida principal. Ofrezca una variedad de verduras, eligiendo diferentes colores y texturas. Incluya verduras cocidas como también ensaladas. Tenga cuidado de evitar los riesgos de atragantamiento y no sirva verduras crudas duras a los niños pequeños.





Fruta

Ofrezca fruta todos los días, como bocadillo o segundo plato. Elija diversas frutas cada semana, incluyendo fruta de la estación, como también congelada o fruta en conserva. La mayoría de los niños disfrutarán de una ensalada de fruta o una fuente de fruta.

Leche, yogur, queso y/o alternativas

La leche pura, el queso y el yogur son los alimentos lácteos más comúnmente recomendados. La leche de vaca no es recomendable como bebida principal para los bebés de menos de 12 meses, pero a partir de alrededor de los seis meses se les puede dar pequeñas cantidades en otros alimentos como en el cereal del desayuno, como también otros productos lácteos tales como yogur, flan y queso. Se recomienda la leche pura con toda la crema para los niños entre uno y dos años, en tanto que la leche pura semidescremada es apropiada para los niños mayores de dos años. La crema de leche y la mantequilla no son fuentes adecuadas de calcio y no están incluidas como alimentos cotidianos.

Trate de ofrecer una ración de leche, queso o yogur en cada comida o bocadillo. Esto podría ser:

- un batido de fruta con leche
- yogur
- un vaso de leche
- queso servido con una fruta, o una fuente de verduras, pan o galletas
- leche o queso para cocinar, por ejemplo en un flan o plato de pasta.

Los niños de más de 12 meses que no toman leche de vaca, ni comen productos lácteos, pueden tomar en cambio una bebida de soja fortificada con calcio. La leche de arroz y la de avena se pueden usar después de los 12 meses de edad si están enriquecidas con calcio y son enteras; y sólo deben darse a los niños luego de consultar al médico.

Carne magra, pescado, ave y/o alternativas

Ofrezca a los niños una ración de carne, o una alternativa, en la comida del mediodía y la tarde. Esto puede ser:

- carne roja tal como la de vaca, cordero y canguro
- carne blanca tal como la de pollo, pavo, pescado, cerdo y ternera
- alimentos vegetarianos ricos en proteína tales como huevos, queso, legumbres (incluyendo frijoles secos, garbanzos y lentejas), nueces y tofu.

Alimentos ricos en hierro

Cuando sirva carne blanca o guisos vegetarianos en la comida principal, ofrezca una porción adicional de otro alimento que contenga hierro. Esto es importante porque las cantidades de hierro provistas por la carne blanca, granos y verduras son pequeñas, comparado con la carne roja. Otros alimentos que suministran algo de hierro son:

- el pan de trigo integral
- verduras tales como las espinacas, brócoli y coliflor
- frijoles (porotos) tales como los enlatados con salsa de tomate y las lentejas.





Alimentos ricos en vitamina C

Ofrezca una fruta o verdura rica en vitamina C con cada comida de carne blanca o vegetariana, porque la vitamina C ayuda en la absorción del hierro. Entre los alimentos ricos en vitamina C están:

- brócoli, coliflor, arvejas, tomate y pimentón
- fruta cítrica, kiwi, melón y fresas.

“Alimentos ocasionales”

Los “alimentos ocasionales” no están incluidos en ninguno de los grupos de alimentos básicos, y generalmente son altamente calóricos, ricos en grasa saturada, azúcar, sal o una combinación de éstas. Típicamente tienen muy poco valor nutritivo, siendo a menudo procesados y empaquetados. No hay necesidad de ofrecer alimentos ocasionales en forma regular.

“No hay necesidad de ofrecer alimentos ocasionales en forma regular.”

Como ejemplos de alimentos ocasionales tenemos:

- el chocolate y los productos de confitería
- las galletas dulces, papas fritas y las galletas saladas ricas en grasa
- las frituras
- los alimentos a base de masa tales como los pasteles salados, rollos de salchichas o empanadas
- la comida al paso y la comida lista para llevar
- los helados, tortas/queques y algunos postres
- las bebidas gaseosas, bebidas frutales, jarabes, bebidas deportivas, bebidas energéticas, leche y agua mineral saborizadas.

PAUTA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Proporcione agua además de bebidas lácteas apropiadas para la edad. A los lactantes de menos de seis meses que no son alimentados a pecho exclusivamente se les puede ofrecer agua hervida enfriada, además de la fórmula para lactantes.

El agua es esencial para muchas funciones corporales importantes, incluyendo la digestión, la absorción de nutrientes y la eliminación de productos de desecho. A los bebés de menos de seis meses que no son alimentados a pecho exclusivamente se les puede ofrecer agua hervida enfriada. Desde los seis a los 12 meses, el agua hervida enfriada puede complementar a la leche materna o la fórmula láctea. Para los niños de uno a cinco años, las principales bebidas ofrecidas deben ser agua y leche de vaca.

Los niños deben tener en todo momento acceso a agua para beber. Cuando la haya disponible, ofrezca a los niños agua limpia y segura de la llave; por lo general es innecesario comprar agua embotellada. La leche pura también es importante, ya que constituye una buena fuente de calcio.



Las bebidas dulces no son parte de una dieta saludable, porque no proveen mucha nutrición y pueden llenar a los niños, dejándolos con menos apetito para alimentos más nutritivos. Las bebidas dulces pueden también causar caries dentales y aumento de peso. Es importante evitar dar a los niños bebidas dulces, tales como refrescos, agua mineral y leche saborizada, jarabe, bebidas frutales y jugos de fruta.

“Los niños deben tener en todo momento acceso a agua para beber...”

Planificación de las comidas



Cuando se prepara comida para niños es importante planear con anticipación, para ofrecer una variedad de alimentos. Planear con anticipación ayuda también para comprar los ingredientes y presupuestar.

Elaboración de un menú

Elaborar un menú hará mucho más fácil planear y preparar las comidas. Se ha incluido un menú de muestra en las páginas 34 y 35. Para elaborar su propio menú siga estos pasos, consultando el menú de muestra al hacerlo.

1. Decida cuántos días abarcará su menú.

Generalmente es más fácil planear un menú “ciclíco”, es decir un menú que se repite durante un cierto período, que planear un gran número de comidas y bocadillos para servir una sola vez. Tener un ciclo planeado reduce el tiempo dedicado a planear y ordenar. Dependiendo de su guardería y de sus requisitos, se puede necesitar un menú para tres o cuatro semanas para ofrecer variedad. Si la mayoría de los niños concurre sólo ocasionalmente, un ciclo más corto podría funcionar bien, aunque de todas maneras necesita ser variado. Si usa un ciclo más corto, piense en un menú para seis o siete días, para asegurar que se ofrezcan distintas variedades de alimentos cada vez que concurren.

Consulte el menú de muestra en las páginas 34 y 35, el cual es un menú para 10 días o dos semanas.

2. Decida si ofrecer uno o dos platos a la hora de almuerzo.

Consulte el menú de muestra en las páginas 34 y 35, que ofrece dos platos a la hora de almuerzo.

Si decide ofrecer un solo plato, puede necesitarse comida adicional a las horas de bocadillos.

3. Haga un gráfico en un papel o en la computadora.

Asegúrese de tener suficientes columnas para el número de días que habrá en el ciclo de menús, y suficientes hileras para los bocadillos y el número de platos a servir cada día.

Consulte el menú de muestra en las páginas 34 y 35. En la parte superior de la página están los nombres de las columnas. Como éste es un menú para dos semanas, consiste en dos páginas, con una columna para cada uno de los diez días. En el lado izquierdo hay cinco hileras hacia abajo para los bocadillos y platos principales programados para cada día.





4. Revise su colección de recetas y piense en ideas para comidas.

Cuando revise su colección de recetas, piense en lo que está en estación. Los productos de estación a menudo tienen mejor gusto, y por lo general son mucho más baratos. Cada comida del mediodía y de la tarde debe incluir lo siguiente para cada niño.

- una porción de carne magra, ave, pescado o una alternativa
- una porción de pan, cereal o granos
- una o dos porciones de verduras.

Consulte el menú de muestra en las páginas 34 y 35. Dicho menú incluye alimentos variados de cada uno de los grupos de alimentos.



5. Empiece a completar el gráfico con ideas para comidas.

- Empiece con el guiso que contenga la principal fuente de proteína (carne, pescado, pollo, o una alternativa como huevos o legumbres). Por ejemplo un curry de cordero tiene carne como fuente de proteína, un plato de atún al horno tiene pescado, y una sopa de lentejas tiene legumbres como fuente de proteína.
- Añada alimentos que combinen bien con el plato principal, y trate de que sean de variados colores. Por ejemplo, ¿se necesita una verdura verde o color naranja porque no hay ninguna en el plato principal? ¿Se servirá el plato con arroz, fideos o pan?
- Si ofrece un segundo plato, elija alimentos que complementen al plato principal. Generalmente, un segundo plato a base de fruta o de leche es la mejor opción.
- Cuide de que haya distintos tipos de platos durante la semana. Una variedad de sabores, colores y estilos de cocina hará más atractiva la comida.

Consulte el menú de muestra en las páginas 34 y 35. A través de todo el ciclo, hay diversos alimentos de cada uno de los grupos de alimentos.

“Una variedad de sabores, colores y estilos de cocina hará más atractiva la comida.”



6. Agregue bocadillos al gráfico de menús.

Usted podría tener opciones habituales para los bocadillos: por ejemplo, fruta a media mañana, galletas secas sencillas o un sándwich en la tarde. Tal vez pueda desear variar esto levemente. Algunas alternativas son fruta en conserva con yogur, un batido de fruta (smoothie), fruta con ricota, palitos de verduras al vapor con una salsa para untar, o pedazos pequeños de choclo. Ocasionalmente, podría decidir ofrecer preparados al horno tales como pan de banana o panqueques pequeños.

Como bocadillos, planee una o dos raciones de una combinación de:

- fruta
- verduras
- leche, queso, yogur o alternativas
- pan, cereal y granos.

Consulte el menú de muestra en las páginas 34 y 35. El refrigerio matinal incluye un bocadillo que requiere muy poco tiempo de preparación. Algunas meriendas de la tarde requieren usar el horno, o más tiempo de preparación.

7. Algunas otras cosas a considerar...

Antes de finalizar su menú, hay que chequear algunas cosas, tales como:

- La logística y oportunidad de la preparación de los alimentos. Por ejemplo, no planee algo horneado para la merienda, si necesitará usar el horno para el almuerzo, ya que puede no haber suficiente tiempo para ambos. O fíjese en planear platos que necesitan corto tiempo de preparación para los días en que irá a comprar provisiones.
- Considere cambiar los días en que repite el menú. Ofrecer platos en distintos días de la semana da variedad a los niños que sólo asisten ciertos días.

Prácticas alimentarias vegetarianas y vegan

Algunas familias siguen prácticas alimentarias vegetarianas. Generalmente esto significa que no consumen productos de origen animal, tales como la carne, ave y pescado. Muchos vegetarianos comen aún algunos productos relacionados con animales tales como huevos, leche, queso y yogur.

Es especialmente importante que los vegetarianos coman una variedad de legumbres, nueces, semillas y alimentos a base de granos, para obtener los mismos nutrientes que de otra manera los proveerían la carne, ave y pescado. Tenga cuidado de ofrecer nueces y semillas, ya que son un riesgo de atragantamiento para los niños pequeños.

Las prácticas alimentarias vegan excluyen todos los alimentos de origen animal, tales como la leche, queso y huevos, además de la carne, ave y pescado. Con las prácticas alimentarias vegan es muy difícil satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, debido a que la cantidad necesaria para proporcionar suficientes nutrientes podría ser demasiado grande de consumir para el niño. Las familias deben planear cuidadosamente para un niño que come una dieta vegan, y puede ser imposible para una guardería ofrecer comidas y bocadillos a los niños vegan.





Prácticas religiosas y culturales

Es importante considerar y respetar los valores de las familias, incluyendo a aquellas de diversos orígenes culturales y lingüísticos. Algunos niños y guarderías siguen creencias religiosas y culturales que guían las prácticas alimentarias, por ejemplo kosher o halal. Las guarderías que adoptan prácticas particulares como éstas pueden seguir de todas maneras las pautas de nutrición descritas anteriormente. Algunos padres pueden elegir traer comida de la casa para sus niños. Se puede encontrar información sobre cómo proveer comida de la casa en el *Libro para la Familia* y en el *Libro para el Personal y Cuidadoras*.

Tamaño de las porciones recomendadas para los niños menores y los preescolares

El siguiente gráfico es una guía para la cantidad mínima de raciones y de tamaños de las raciones de cada uno de los cinco grupos de alimentos que se debe dar a los niños para que gocen de buena salud. El “tamaño de la ración” es una cantidad fija y se puede utilizar para calcular la cantidad total de alimento requerido en promedio por día. El “tamaño de la porción” es la cantidad real de alimento que come el niño. Esto depende de su edad y requerimiento energético, y de su apetito. Ofrezca alimentos variados de todos los grupos de alimentos en las comidas y bocadillos durante el día.

Grupo de alimentos	Tamaño de la ración estándar según las Australian Dietary Guidelines
Panes y cereales	1 rebanada de pan o $\frac{2}{3}$ taza de cereal para desayuno o $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido o $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida
Verduras	$\frac{1}{2}$ taza de verduras, incluya 2 ó 3 tipos diferentes
Fruta	1 taza de fruta fresca o en compota o 2 frutas pequeñas (por ejemplo: durazno, kiwi, ciruela) o 1 fruta mediana (por ejemplo: manzana, banana, naranja) o cantidad equivalente de 2 ó 3 frutas diferentes
Productos lácteos y alternativos	250 ml de leche o 40 gr de queso o 200 gr de yogur o 250ml de leche de soja fortificada con calcio
Carne y alternativos	65 gr de carne roja magra cocida u 80 gr de carne blanca o 100 gr de pescado cocido o 1 taza de legumbres cocidas (por ejemplo: frijoles, garbanzos) o 2 huevos

Cantidad de raciones por día por edad del niño

Grupo de alimentos	13 - 23 meses	2 - 3 años	4 - 8 años
Panes y cereales	4	4	4
Verduras	2-3	2 $\frac{1}{2}$	4 $\frac{1}{2}$
Fruta	$\frac{1}{2}$	1	1 $\frac{1}{2}$
Productos lácteos y alternativos	1-1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$	1 $\frac{1}{2}$ (niñas); 2 (niños)
Carne y alternativos	1	1	1 $\frac{1}{2}$

Para obtener más información sobre las raciones para los distintos grupos etarios, visite www.eatforhealth.gov.au



“Todavía tengo hambre”

El apetito de los niños varía y hay días en que comen más y otros menos. Es importante tener alimentos adicionales disponibles por si un niño todavía tiene hambre al final de una comida o bocadillo. Se pueden ofrecer porciones adicionales de la comida principal, o parte de ésta, si la hay disponible. Si no queda, ofrézcale un trozo pequeño de fruta o un par de galletas saladas.



Pedidos y compras

¿Cuántos alimentos necesito comprar?

Planee las comidas y bocadillos con por lo menos una semana de anticipación. Consulte su menú y anote todos los ingredientes que necesitará para la semana. Revise los armarios para ver lo que ya tiene, en seguida prepare una lista de compras, y compre todo lo demás que necesitará. A menudo es más barato comprar al por mayor, de modo que puede necesitar comprar alimentos no perecederos en cantidades más grandes, y aprovisionarse sólo de alimentos frescos todas las semanas.

Bocadillo o plato	Menú de muestra Día 1	Menú de muestra Día 2	Menú de muestra Día 3	Menú de muestra Día 4	Menú de muestra Día 5
Refrigerio matinal	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de pan con pasas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de pan integral con untos 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de pan con pasas
Bebida	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua
Primer plato para el almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Beef Stroganoff • Cuscús • Zapallo, arvejas y brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Sirfry de pollo y verduras • Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Croquetas de batata (camote) y garbanzos • Pan turco • Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña • Pan pita • Arvejas y brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> • Risotto de pollo al horno • Ensalada verde
Bebida	<ul style="list-style-type: none"> • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua
Segundo plato para el almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Compota de manzanas • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Compota de damascos • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Bizcocho de manzana • Flan
Merienda de la tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Pan pita con hommus 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de fruta con leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Panqueques pequeños • Fresas, frambuesas, moras 	<ul style="list-style-type: none"> • Bollitos con mermelada de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca • Yogur
Bebida	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o agua

Bocadillo o plato	Menú de muestra Día 6	Menú de muestra Día 7	Menú de muestra Día 8	Menú de muestra Día 9	Menú de muestra Día 10
Refrigerio matinal	<ul style="list-style-type: none"> Queso y galletas 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Muffin inglés de trigo integral con untos 	<ul style="list-style-type: none"> Tostada de pan con pasas y ricota 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca
Bebida	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua
Primer plato para el almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Pasta cremosa con atún Ensalada mixta 	<ul style="list-style-type: none"> Stir fry vegetal con brócoli, huevo y tofu 	<ul style="list-style-type: none"> Cordero y arvejas con menta Polenta Zanahorias, choclo y arvejas 	<ul style="list-style-type: none"> Frittata de arvejas y pollo Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> Chile con carne, con arroz y queso Tortilla Ensalada verde
Bebida	<ul style="list-style-type: none"> Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Agua 	<ul style="list-style-type: none"> Agua
Segundo plato para el almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> Budín de pan con fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Pinchos (kebabs) de fruta Yogur para untar 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Peras en conserva Flan
Merienda de la tarde	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Queso y muffins de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de banana 	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de verduras al vapor Tzatziki dip 	<ul style="list-style-type: none"> Panqueques pequeños Fruta fresca
Bebida	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua 	<ul style="list-style-type: none"> Leche o agua



Los siguientes alimentos se conservan bien en el armario, refrigerador o freezer, y se usan en muchas recetas.

Ingredientes secos

- Harina corriente de trigo integral
- Harina leudante de trigo integral
- Pasta, tallarines y fideos
- Arroz
- Frijoles secos, garbanzos y lentejas
- Leche en polvo

Alimentos enlatados

- Tomates enlatados
- Fruta en conserva (en jugo natural)
- Atún enlatado (en agua de vertiente)
- Frijoles secos o enlatados, garbanzos y lentejas
- Frijoles en salsa de tomate
- Leche evaporada

Alimentos congelados

- Arvejas
- Choclo
- Verduras mixtas

Alimentos refrigerados

- Huevos

Alimentos frescos

- Cebollas
- Ajo

Otros

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Leche de larga vida/UHT
- Hierbas secas y especias



Desayuno

El desayuno es una comida importante. Empezar cada día con el desayuno es importante para establecer una rutina alimentaria saludable.

Si los niños no toman desayuno:

- les resulta más difícil controlar su comportamiento y disfrutar del día
- es muy difícil que puedan obtener nutrientes suficientes para el día
- les da hambre más tarde en el día, siendo más probable que coman bocadillos menos nutritivos
- son más propensos a tener peso excesivo o ser obesos.

El desayuno puede ser sencillo y nutritivo, sin tener que ser caro o requerir mucha preparación. Aun si su guardería no ofrece desayuno, es útil tener algunos alimentos para desayuno disponibles para los niños que llegan sin haber comido. Si encuentra que muchos niños llegan sin haber tomado desayuno, podría pensar en agregar el desayuno a su menú diario, o instar a las familias a suministrar desayuno para sus niños.

Algunas opciones para un desayuno saludable y rápido incluyen:

- cereal de grano integral, leche y fruta
- porridge con fruta y un vaso de leche
- yogur con fruta, o un batido de leche con fruta
- tostada o un panecillo con queso y rebanadas de fruta
- panqueques pequeños cubiertos con ricota y fruta.

Seguridad de los alimentos

Alergias, atragantamiento y manipulación de los alimentos

Introducción a la seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria es un factor importante cuando se provee de comida a los niños. Incluye la seguridad en todos los aspectos del preparar y servir alimentos, tales como el manejo de cualquier posible riesgo de atragantamiento, evitar las reacciones alérgicas, sensibilidades e intolerancias alimentarias, y asegurar que los alimentos no estén contaminados.



“Las alergias alimentarias son causadas por una reacción del sistema inmune a una proteína”



Alergias e intolerancias

Algunos niños pueden tener reacciones adversas a ciertos alimentos. La causa de estas reacciones puede ser una alergia o intolerancia a ese alimento. Las alergias e intolerancias son algo distinto. La intolerancia alimentaria es mucho menos grave que una alergia. La manera de manejar cada una de ellas en la guardería también es diferente.

Alergias alimentarias

Las alergias alimentarias son causadas por una reacción del sistema inmune a la proteína de un alimento. Las fuentes más comunes de alergias alimentarias en los niños menores de cinco años son la leche de vaca, soja, huevos, maní, nueces, trigo, sésamo, pescado y mariscos. Las alergias alimentarias ocurren en uno de cada 20 niños aproximadamente, y algunas de ellas pueden ser graves. La única manera de manejar las alergias alimentarias es asegurar que los niños eviten la exposición a alimentos a los cuales son alérgicos.

Como la persona encargada de preparar la comida, su función es asegurar que los niños con alergias no estén expuestos a un alimento/s “desencadenante/s”. Cuando se inscribe en su guardería un niño con una alergia conocida, los padres darán información médica y trabajarán junto con el personal y cuidadoras de la guardería para desarrollar un plan de manejo de la alergia. Además de un plan de manejo de riesgos, la guardería necesitará:

- el nombre y una foto del niño
- detalles de todas las alergias y alimentos desencadenantes
- detalles de un plan de primeros auxilios o manejo de la anafilaxia, escrito conjuntamente por los padres y la directora o coordinadora de la guardería.



Los alimentos desencadenantes no deben nunca contaminar los alimentos a ser servidos a niños con alergias. Si todos los niños comerán una comida provista por la guardería, incluso un niño con una cierta alergia, la comida no debe contener ningún ingrediente que presente algún riesgo. A los niños con alergia al maní no se les debe dar nunca alimentos con una etiqueta que diga "Puede contener rastros de maní", salvo que la familia haya especificado que ciertos alimentos específicos son seguros para su niño.

Mantenga limpias todas las áreas de preparación de alimentos, y lave cuidadosamente todos los utensilios, especialmente si ha estado trabajando con un alimento desencadenante conocido.

Algunas guarderías podrían decidir dejar los alimentos desencadenantes por completo fuera del menú. Esto no siempre es necesario, y sólo se debe considerar por recomendación por escrito de un profesional médico. Por detalles específicos consulte la política de su guardería respecto al manejo de alergias.



Si un niño tiene una alergia grave, se puede decidir que coma solamente alimentos traídos de la casa. Esto se deberá decidir cuando se inscriba al niño.

Por más información sobre planes de manejo de la alergia, visite el sitio web www.allergy.org.au de la Australasian Society for Clinical Immunology and Allergy (ASCI).

“Los alimentos desencadenantes no deben nunca contaminar los alimentos a ser servidos a niños con alergias.”

Intolerancia alimentaria

Por lo general las reacciones debidas a una intolerancia alimentaria son menos fuertes que las reacciones alérgicas, y requieren una cantidad más grande del alimento. Los padres generalmente proveerán a las guarderías de la primera infancia de estrategias para minimizar la exposición de su niño a ciertos alimentos.

Recuerde, usted debe tener plena confianza de que la comida que está preparando para cada niño es segura.



Riesgos de atragantamiento para los niños menores y pequeños

Los dientes y las habilidades para masticar de los niños pequeños todavía están en desarrollo. Sus vías respiratorias son pequeñas, y la inhalación o ingestión de alimentos puede a veces llevar fácilmente a una obstrucción de la tráquea. Por esto, los niños siempre deben estar sentados cuando comen, y ser supervisados mientras lo hacen.

Ciertos alimentos presentan un mayor riesgo de atragantamiento para los niños pequeños, y se debe tener cuidado extra con estos alimentos. No se recomienda ofrecer alimentos duros, pequeños, redondos y/o pegajosos porque pueden causar atragantamiento y asfixia.

Entre los alimentos comunes que pueden causar atragantamiento están:

- los alimentos duros que pueden quebrarse en trozos o pedazos más pequeños
- las zanahorias, apio y pedazos de manzana cruda, los cuales se deben rallar, cortar fino, cocer o moler para prevenir el atragantamiento
- las nueces, semillas y popcorn (cabritas, palomitas, pochoclo)
- los pedazos de carne duros o correosos
- las salchichas y hot dogs, a los cuales se les debe quitar la piel, y cortarlos en trozos pequeños.

Los caramelos duros y los corn chips también representan un riesgo de atragantamiento, pero estos son alimentos ocasionales y no deben ser ofrecidos a los niños en la guardería.

“...la inhalación o ingestión de alimentos puede llevar a veces fácilmente a una obstrucción de la tráquea.”



Manipulación segura de los alimentos

El sistema inmune de los niños pequeños está todavía en desarrollo, siendo por lo tanto particularmente importante seguir las pautas de seguridad alimentaria, cuando se prepara comida para ellos.

La contaminación de los alimentos puede incluir:

- cuerpos extraños: pelo, trozos de metal u otros objetos recogidos accidentalmente durante el proceso de preparación y cocción
- sustancias químicas del proceso de producción de alimentos, o materiales de limpieza
- contaminantes naturales, tales como toxinas
- contaminación por insectos
- bacterias.

Alimentos poco seguros para los niños

Los niños son más propensos que los adultos a enfermarse por comer alimentos poco seguros. En las guarderías de la primera infancia, mientras más grande sea el número de niños alimentados, mayor es el riesgo de contaminación. Esto se debe a que es más difícil manipular cantidades más grandes de alimentos en forma segura.



Bacterias en los alimentos

En la mayoría de los alimentos hay bacterias presentes. Las bacterias pueden hacer que los alimentos sean incomedibles y desagradables, pero no necesariamente dañinos. Algunas bacterias, llamadas patógenas, son dañinas y pueden producir intoxicación alimentaria o gastroenteritis.

Los síntomas incluyen náuseas, vómitos, diarrea y retorcijones en el estómago. Los diferentes tipos de bacterias causan diferentes enfermedades: algunas pueden ser breves y leves, mientras que otras pueden ser más graves, causando deshidratación y requiriendo hospitalización.

La intoxicación alimentaria es grave, especialmente cuando ocurre en los niños y personas mayores, porque sus sistemas inmunes son más vulnerables y se deshidratan más fácilmente.

Cómo prevenir la gastroenteritis

La gastroenteritis es causada más comúnmente por enfermedades virales, transmitidas por contacto entre personas, más que por los alimentos. Una buena higiene, especialmente lavado de las manos es muy importante, para limitar la propagación de la gastroenteritis viral.

“La intoxicación alimentaria es especialmente grave cuando ocurre en los niños...”



Alimentos de alto riesgo

Las bacterias crecen fácilmente en los alimentos húmedos que contienen muchos nutrientes. Son los llamados “alimentos de alto riesgo”, e incluyen la leche, carne, pescado y huevos, como también cualquier guiso que contenga estos alimentos. El arroz cocido también permite el crecimiento de bacterias. Si estos alimentos se dejan fuera del refrigerador por períodos largos, se echan a perder y no son comibles. Sin embargo, sólo causan enfermedad si contienen bacterias patógenas dañinas. Seguir los procedimientos correctos de preparación y almacenaje ayudará a conservar los alimentos seguros, controlando las condiciones que pudieran permitir que las bacterias se reproduzcan y crezcan en grandes cantidades.

Alimentos de bajo riesgo

Los alimentos poco propensos a estimular el crecimiento de bacterias, llamados alimentos “de bajo riesgo”, incluyen las pastas y arroz crudos, galletas, bocadillos empacados, dulces y chocolates. Estos alimentos se pueden conservar sin refrigeración por períodos largos. Los alimentos enlatados son seguros mientras la lata está aún sellada, pero una vez abierta pueden transformarse en alimentos de alto riesgo. Los caramelos, chocolates y muchos bocadillos envasados son alimentos ocasionales y no son aptos para ser ofrecidos en la guardería.

Preparación segura de los alimentos

Hay muchos factores a considerar para asegurar que los alimentos sean seguros.

Aprovisionamiento de alimentos

- Compre alimentos de proveedores en los cuales pueda confiar.
- Compre alimentos frescos en lugares de alta rotación de ventas.
- Verifique que los paquetes estén intactos y que los productos no hayan llegado a la fecha de vencimiento.
- Transporte rápidamente los alimentos de alto riesgo, o use envases fríos.

Almacenaje de los alimentos

- Proteja los alimentos de bajo riesgo colocándolos en envases sellados, una vez que los paquetes se hayan abierto.
- Mantenga refrigerados los alimentos de alto riesgo antes de cocinarlos, o hasta que estén listos para comerlos.
- Coloque nuevamente en el refrigerador cualquier alimento de alto riesgo cocinado, si no se va a comer de inmediato.





Preparación de los alimentos

- Lávese siempre las manos antes de manipular los alimentos. Láveselas nuevamente después de tocarse el pelo, limpiarse la nariz, o la nariz de niño con un tisú, estornudar o ir al baño, ayudar a un niño a usar el baño, cambiar pañales, o tocar otros artículos que puedan portar bacterias.
- Use tablas de cortar separadas para la carne y pescado crudos, artículos cocinados (tales como carne y verduras) y fruta. Para asegurar usar las tablas solamente para los alimentos correctos, codifíquelas con colores.
- Lave los cuchillos después de cortar carne y pescado crudos, y antes de usarlos con cualquier alimento que esté listo para comer.
- Asegúrese de que la comida sea cocinada o recalentada a la temperatura correcta.

Preparación de alimentos junto con los niños

- Asegúrese de que los niños se laven siempre las manos antes de tocar cualquier alimento.
- Supervise a los niños en todo momento mientras están en la cocina.
- Tenga cuidado para evitar cualquier accidente con cuchillos afilados y superficies calientes.



Reutilización de la comida

- No recaliente comida más de una vez.
- Deseche cualquier comida servida pero no consumida.
- Deseche cualquier comida que no fue servida, pero que ha estado fuera del refrigerador por más de dos horas.
- Cuando recaliente comida, déjela calentar hasta que esté humeando de caliente, déjela enfriar a la temperatura de servir, y sívala inmediatamente.

Entorno de la cocina

- Mantenga limpias todas las áreas de la cocina.
- Verifique diariamente que el refrigerador esté funcionando, y que los alimentos estén fríos.
- Lave los platos entre cada uso, con agua caliente jabonosa y déjelos secar, en vez de usar un paño de cocina. Por lo general, se requiere un lavavajillas para un lavado seguro de los platos de los niños.

Leyes sobre seguridad de los alimentos

La mayoría de los estados y territorios tienen requisitos legales separados, además de disposiciones legales para las guarderías de la primera infancia, que se relacionan específicamente con la seguridad alimentaria. En algunas zonas, pueden ser administrados por autoridades del gobierno municipal. Algunas autoridades exigen que el personal y las cuidadoras realicen una capacitación formal.



“La comida recalentada ... no se puede recalentar nuevamente y servir más tarde.”



Cómo servir la comida en forma segura

Es importante que tanto los adultos como los niños entiendan algunas reglas básicas para servir la comida en forma higiénica. Algunos puntos claves son:

- Los niños y adultos deben lavarse las manos antes de comer.
- Para servir la comida se deben usar tenazas y cucharas. Proporcionando a los niños utensilios de servir de tamaño infantil, se les puede alentar a ser independientes, en tanto que se mantienen aún prácticas seguras de manipulación de los alimentos.
- Se debe descartar toda la comida no consumida servida a la mesa o en platos individuales, en lugar de servirla más tarde.
- Cualquier comida no servida en la cocina puede taparse y refrigerarse, y recalentarla y servirla más tarde. No se puede volver a recalentar la comida recalentada, por ejemplo un curry cocinado el día anterior y refrigerado, y luego recalentado y servido al día siguiente en la guardería, no se puede recalentar nuevamente y servir más tarde.
- Los niños no deben compartir bols ni utensilios, ni comer del plato o taza de otro niño.
- No se debe comer comida que haya caído al suelo.

Cómo tratar las emergencias en la cocina en forma segura

¿Qué hacer si el refrigerador se echa a perder?

A veces usted puede tener que enfrentar acontecimientos fuera de su control, por ejemplo que el refrigerador se eche a perder. Si esto sucede, cambie el menú para poder usar inmediatamente los alimentos más caros. Si el refrigerador se mantiene cerrado, conservará la temperatura baja por algún tiempo. Podría ser conveniente comprar hielo para mantener fríos los alimentos, y esto le da a usted tiempo para cocinar y organizar el arreglo del refrigerador y almacenaje alternativo, si fuera necesario.

Tal vez pueda usted guardar los alimentos que no puede usar de inmediato en otro refrigerador, el de uno de los padres, por ejemplo.

Sirva alimentos de bajo riesgo si va a pasar algún tiempo antes de que el refrigerador esté arreglado. Algunos ejemplos serían:

- sándwiches con rellenos tales como frijoles en salsa, mantequilla de maní (si está permitida en su guardería), huevo o atún (cocinado o preparado justo antes de necesitarlo)
- pasta, arroz, cebollas y tomates o atún en lata (todos cocinados y servidos inmediatamente)
- leche evaporada o en polvo
- verduras enlatadas o congeladas
- fruta fresca o en conserva.

Se debe desechar cualquier alimento no usado en una comida.

Día libre de la cocinera

Es buena preparación tener lista comida extra preparada y congelada para un día libre planeado, o para días en que inesperadamente usted no puede venir a trabajar (ver en la sección de recetas comidas que se congelan bien). A menos que el freezer sea muy grande, podría ser más fácil preparar y congelar alimentos que se pueden utilizar junto con otros de la despensa. Por ejemplo, la salsa para fideos se puede combinar con pastas cocidas en el día.

Se debe usar cualquier alimento congelado dentro de un plazo de tres meses. Si la comida congelada previamente preparada no se necesita dentro de los tres meses, úsela en el menú y reemplácela en el freezer con una comida recién cocinada.

Preparar sándwiches en grandes cantidades lleva mucho tiempo. Una buena alternativa son los frijoles en salsa de tomate, servidos con pan o tostadas.

Introducción a las recetas



Cómo seleccionar recetas

Elija recetas que incluyan alimentos de los grupos de alimentos básicos, evitando aquellas que incluyen ingredientes con grandes cantidades de grasa, azúcar o sal.

Busque recetas que usen métodos de cocinar saludables, tales como stir frying (freir removiendo constantemente), cocer al vapor, hornear y asar a la parrilla. Limite las cantidades de grasas o aceites a agregar. La mayoría de los platos que usan aceite se pueden preparar con mucho menos de lo recomendado, y de todas maneras resultan bien y tienen buen gusto.

Si necesita aumentar una receta para que alcance para la cantidad de niños en su guardería, use las porciones infantiles descritas en la página 32 para asegurarse de que tendrá suficiente comida para ofrecer a cada niño por lo menos una ración de cada grupo de alimentos. Tenga cuidado al reajustar las cantidades de ingredientes adicionales tales como cebollas y ajo, o saborizantes como hierbas y especias. No es necesario aumentar estos ingredientes tanto como los principales. Las recetas en este libro ofrecen algunas pautas para la cantidad de ingredientes principales y saborizantes que se necesitan para diferentes cantidades de niños.



Cómo modificar las recetas

Muchos ingredientes que podrían hacer una receta rica en grasa o sal, se pueden cambiar por una alternativa más saludable. La siguiente tabla presenta algunas sugerencias.

Ingrediente	Opción más saludable
Leche	Para los niños de más de 2 años se puede usar leche con grasa reducida (para los menores de dos años se recomienda leche con toda la crema).
Crema	Leche evaporada con grasa reducida o crema con grasa reducida
Crema agria	Yogur natural
Leche de coco	Leche evaporada con grasa reducida de sabor a coco, o leche de coco con grasa reducida
Carne	Carne magra
Pollo	Pollo sin piel
Carne molida de salchichas	Carne molida de vaca o pollo
Masa	Use filo pastry (masa griega) y rocíe las capas alternadas con aceite, o sólo use masa como cubierta de un pastel salado
Mantequilla	Margarina poli-insaturada o aceite vegetal
Aceites	Aceites vegetales tales como de oliva o de canola
Caldo	Caldo con sal reducida
Sal	Omítala por completo y use hierbas frescas o secas y especias para realzar el sabor
Azúcar	Cantidades limitadas



Ideas para recetas

Las páginas siguientes contienen recetas que se pueden preparar tanto en la casa como en una guardería de la primera infancia. Todas las recetas han sido diseñadas para ofrecer una variedad de alimentos saludables a los niños pequeños.

Notas sobre las recetas

Las recetas en las siguientes páginas son fáciles de preparar. Algunas necesitan un tiempo de cocción más largo. Algunas recetas hay que empezar a prepararlas más temprano en la mañana, o se podrían preparar el día anterior.

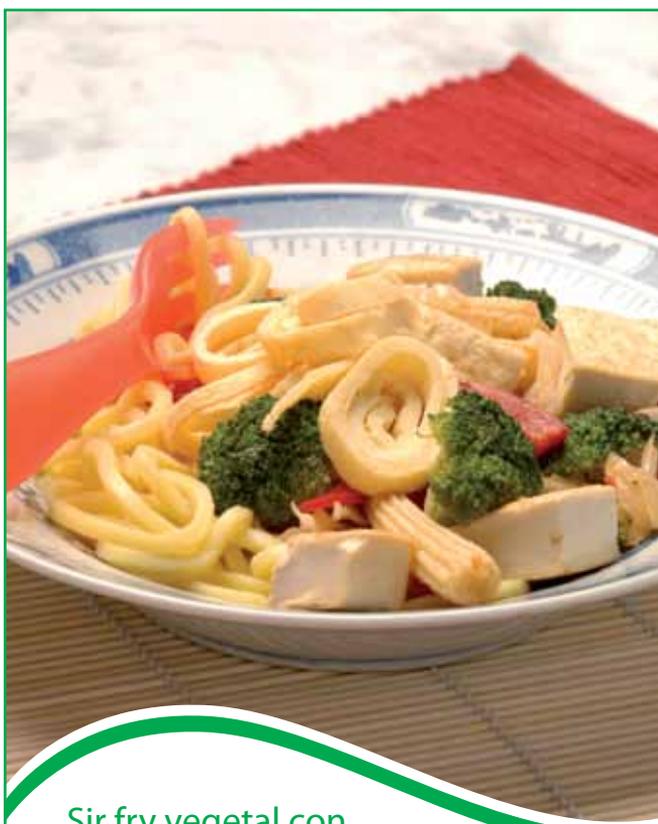
- Siempre que se use carne, se recomiendan cortes magros o de carne molida magra.
- Se recomiendan los muslos (tutos) de pollo sin piel. Si se utilizan otros tipos de presas de pollo, quíteles la piel y huesos, o compre presas deshuesadas sin piel.
- Elija caldos y salsas bajos en sal cuando los haya disponibles.
- Cuando se usen huevos, se recomiendan los de 70 gr.
- Los tiempos de cocción sugeridos pueden variar, dependiendo del horno/cocina.
- Todas las recetas han sido diseñadas para niños pequeños. Las cantidades son cálculos aproximados, para servir a seis, 25 ó 60 niños como comida principal.
- Abreviaturas de las medidas
 - tsp = cucharadita (5 mililitros)
 - tbsp = cucharada (20 mililitros)
 - taza = taza métrica (250 mililitros)

Stir fries

Típicamente los stir fries se cocinan en un wok o en una sartén grande, sobre fuego alto. Son una forma excelente de incluir muchas verduras en una comida. Los stir fries resultan bien con carne de vaca, cordero, cerdo o pollo y una combinación de verduras. Para hacer un stir fry vegetal incluya abundantes verduras y alguna proteína, tal como huevos o tofu. Sirva los stir fries en coquillas de hojas de lechuga o sobre arroz o fideos cocidos.



San Choy Bau de carne molida de vaca (p. 57)



Sir fry vegetal con huevo y tofu (p. 55)

Sir fry vegetal con huevo y tofu



*No apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de canola	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla marrón	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Huevos	3	12	30
Repollo	¼ grande	1 grande	2½ grandes
Choclo bebé	1 taza	4 tazas	10 tazas
Pimentón rojo	1	4	10
Cogollos de brócoli	1 taza	4 tazas	10 tazas
Tofu firme	200 gr	800 gr	2 kg
Salsa de soja	2 cucharadas	3 cucharadas	125 ml
Fideos Hokkien	300 gr	1.2 kg	3 kg

Método

1. Cueza los fideos según las instrucciones del paquete.
2. Bata los huevos con un tenedor y eche en el wok o sartén con teflón calientes. Cueza hasta formar una tortilla delgada, deje a un lado.
3. Pele y pique la cebolla en daditos.
4. Lave las verduras y córtelas en pedazos de tamaño similar (deseche las semillas y rabillo del pimentón).
5. Escorra el choclo bebé y córtelo en dos.
6. Caliente el aceite en el wok o sartén, añada la cebolla y el ajo, y fría suavemente hasta que se dore.
7. Agregue todas las verduras y salsa de soja. Fría removiendo hasta que las verduras estén blandas.
8. Corte los huevos duros en tiras. Corte el tofu en cubos pequeños.
9. Agregue huevo y tofu a la sartén. Revuelva de 2 a 3 minutos para calentar bien.
10. Sirva con los fideos hokkien.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos

Stir fry de pollo y verduras

*No apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de canola	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Ajo machacado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Muslos (tutos) de pollo (sin piel)	350 gr	1.5 kg	3.5 kg
Repollo	¼ pequeño	1 pequeño	2½ pequeños
Zanahorias	1 mediana	4 medianas	10 medianas
Pimentón rojo	1	4	10
Zapallitos italianos (zucchini)	1 mediano	4 medianos	10 medianos
Salsa de ají dulce	2 cucharadas	3 cucharadas	125 ml
Arroz (crudo)	1 taza	4 tazas	10 tazas

Método

1. Cueza el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Lave las verduras y córtelas en pedazos de tamaño similar (desechando las semillas y rabillo del pimentón).
3. Corte el pollo en tiras pequeñas y deseche cualquier resto de piel o huesos.
4. Caliente el aceite en el wok o sartén, añada el pollo y el ajo, y fría removiendo hasta que el pollo esté dorado y bien cocido. Deje a un lado.
5. Agregue el repollo, zanahoria y pimentón y cocine de 2 a 3 minutos.
6. Agregue el zapallito italiano y continúe friendo otros 3 a 5 minutos.
7. Agregue el pollo y salsa de ají dulce. Revuelva y cocine hasta que las verduras estén blandas y el pollo caliente.
8. Sirva con arroz cocido.

⓪ Libre de productos lácteos ⓪ Libre de gluten ⓪ Vegetariano ⓪ Libre de huevos

Variación: Stir fry de carne de vaca y brócoli

- Reemplace los muslos de pollo por tiras de carne magra.
- Suprima el zapallito italiano.
- Agregue brócoli en el Paso 5 (2 tazas para 6 raciones), 8 tazas para 25 raciones y 20 tazas para 60 raciones).
- Reemplace la salsa de ají dulce por la misma cantidad de Hoisin o salsa de ciruelas.

⓪ Libre de productos lácteos ⓪ Libre de gluten ⓪ Vegetariano ⓪ Libre de huevos

San Choy Bau de carne molida de vaca



*No apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de canola	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Ajo machacado	1 diente	2 dientes	3 dientes
Jengibre rallado	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas
Cebollas de verdeo	1	4	10
Carne molida de vaca	400 gr	1.75 kg	4 kg
Repollo	¼ pequeño	1 pequeño	2½ pequeños
Zanahorias	1 mediana	4 medianas	10 medianas
Frijoles (porotos) verdes	2 tazas	8 tazas	20 tazas
Pimentón	½	2	5
Salsa de soja	2 cucharadas	3 cucharadas	125 ml
Fideos de arroz (secos)	200 gr	800 gr	2 kg
Iceberg lettuce	6 leaves	25 leaves	60 leaves

Método

1. Parta los fideos de arroz en pedazos pequeños, póngalos en un bol grande resistente al calor y cubra con agua hirviendo. Deje reposar por 5 minutos o hasta que estén blandos. Escorra.
2. Machaque el ajo. Ralle el jengibre. Corte fina la cebolla de verdeo.
3. Lave las verduras y córtelas en dados de tamaño similar.
4. Caliente el wok o la sartén a fuego mediano-alto hasta que esté caliente. Añada el aceite, ajo, jengibre y cebolla de verdeo. Cocine por 30 segundos.
5. Agregue la carne molida. Fría removiendo, usando una cuchara de madera para quebrar los grumos de carne, hasta que esté dorada. (Para cantidades grandes, esto se deberá hacer en cantidades pequeñas.)
6. Agregue la salsa de soja. Revuelva y cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que la salsa espese ligeramente.
7. Agregue el repollo, pimentón, zanahoria y frijoles. Revuelva y cocine por 5 minutos, hasta que las verduras estén blandas.
8. Escorra los fideos y agréguelos. Revuelva para mezclar.
9. Sirva con "tazas" hechas de lechuga. Permita que los niños echen la mezcla dentro de la lechuga y la enrollen para comer.

Arroz

El arroz se puede preparar de muchas maneras distintas. Las recetas incluyen risotto, arroz cocido dentro de albóndigas y arroz como plato acompañante. Hay que cocer el arroz en abundante líquido, ya que absorbe mucho al cocerse. El volumen del arroz se triplica una vez cocido, 1 taza de arroz crudo dará 3 tazas de arroz cocido.



Risotto de pollo al
horno (p. 59)



Sopa de tomates y
albóndigas (p. 61)



Chile con carne y
arroz (p.60)



Risotto de pollo al horno

*Puede prepararse temprano *No apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de oliva	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla marrón	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Filetes de muslos (tutos) de pollo	350 gr	1.5 kg	3.5 kg
Caldo de pollo	1 litro (4 tazas)	4 litros	10 litros
Hojas de espinaca bebé	150 gr	600 gr	1.5 kg
Zapallo	400 gr	1.5 kg	4 kg
Arroz arborio o basmati (crudo)	1 taza	4 tazas	10 tazas
Queso parmesano	1 cucharada	¼ taza	¾ taza

Método

1. Caliente el horno a 180°C.
2. Pele y pique la cebolla en daditos.
3. Corte el pollo en pequeñas tiras, quitándole cualquier resto de piel o huesos.
4. Lave la espinaca. Corte el zapallo en cubos pequeños.
5. Caliente el aceite a fuego mediano en una sartén con teflón.
6. Agregue el pollo a la sartén. Cocínelo, dándolo vuelta, por 5 minutos o hasta que se dore.
7. Sáquelo de la sartén y déjelo a un lado.
8. Agregue la cebolla y el arroz. Revuelva para combinar.
9. Agregue el caldo, espinaca y zapallo a la sartén, y hágalo hervir por 1 minuto.
10. Transfiera la mezcla a una asadera. Coloque el pollo sobre el arroz, tape y hornee por 25 minutos.
11. Destape, revuelva y regrese al horno por otros 10 minutos, o hasta que el arroz esté cocido, y todo el líquido se haya absorbido.
12. Sirva con verduras al vapor.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar lavando y secando las hojas de espinaca bebé.

Chile con carne y arroz

*Puede prepararse temprano *Apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de oliva	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla marrón	1 pequeña	2 grandes	2 grandes
Ajo	1 diente	2 dientes	3 dientes
Zanahorias	1 mediana	2 medianas	4 grandes
Apio	1 tallo	2 tallos	4 tallos
Pimentón rojo	1	2	10
Chile (ají) en polvo	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Comino molido	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Carne molida magra de vaca	250 gr	1 kg	2.5 kg
Garbanzos	1 lata de 125 gr	2 latas de 400 gr	3 latas de 400 gr
Frijoles (porotos) rojos	1 lata de 125 gr	1 lata de 400 gr	3 latas de 400 gr
Tomates	1 lata de 400 gr	1 lata de 800 gr	5 latas de 800 gr
Agua fría	250 ml (1 taza)	1 litro	2.5 litros
Tortilla de harina	6	25	60
Arroz (crudo)	1½ tazas	4½ tazas	15 tazas

Método

1. Cueza el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Pele y pique la cebolla en daditos. Corte en dados la zanahoria, apio y pimentón.
3. Caliente el aceite a fuego mediano en una olla grande. Eche a la olla la cebolla, zanahoria, apio y pimentón. Añada el ají y comino en polvo. Revuelva y cocine por 6 u 8 minutos, hasta que las verduras se ablanden.
4. Agregue la carne, revuelva y use una cuchara de madera para fragmentar la carne en pedazos pequeños. Cocine de 2 a 3 minutos, hasta que la carne molida se dore levemente.
5. Enjuague y estile los garbanzos y frijoles. Échelos a la olla junto con los tomates enlatados y el agua fría. Revuelva y lleve a la ebullición.
6. Baje el fuego y cueza a fuego lento por 30 minutos o hasta que la salsa espese.
7. Sirva con arroz cocido solo y tortilla de harina. Provea a los niños de agregados para poner encima: palta molida, tomate, lechuga picada o queso rallado.

⦿ Libre de productos lácteos ⦿ Libre de gluten ⦿ Vegetariano ⦿ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar escogiendo los agregados para poner encima y salpicándolos sobre el chile con carne.



Sopa de tomate y albóndigas

*Puede prepararse temprano *Apropiada para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Sopa concentrada de tomate con menos contenido de sal	1 lata de 420 gr	4 latas de 420 gr	10 latas de 420 gr
Agua fría	1¾ tazas	1.75 litros	4.25 litros
Carne molida de vaca	400 gr	1.75 gr	4 kg
Cebolla marrón	1 pequeña	2 grandes	4 grandes
Arroz basmati (crudo)	1 taza	4 tazas	10 tazas
Huevos	1	2	4
Perejil de hojas planas	¼ taza	½ taza	1 taza

Método

1. Ponga la sopa y el agua en una olla grande a fuego mediano. Lleve a la ebullición.
2. Combine en un bol grande la carne molida, cebolla, arroz, huevo y perejil picado fino.
3. Usando una cucharada de la mezcla por vez, forme las albóndigas haciendo rodar la mezcla entre las manos.
4. Eche con cuidado las albóndigas a la sopa hirviendo. Baje el fuego al mínimo. Tape y cocine a fuego lento por 40 minutos, o hasta que el arroz y las albóndigas estén bien cocidos.
5. Sirva con arvejas, puré de zapallo y papas y pan integral.

Variación: Sopa de tomate y albóndigas de pollo

- Reemplace la carne molida de vaca por la misma cantidad de carne molida magra de pollo.
- Sirva con puré de papas, verduras verdes cocidas al vapor y pan blando.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar formando las albóndigas.

Pastas

Hay muchos tipos de pastas disponibles y hay tantas salsas distintas para acompañarlas, que el número de combinaciones podría ser interminable. Cuando elija las pastas, pruebe los fideos penne, rigatoni, espirales, conchitas, corbatitas, tallarines, fettuccine, ñoquis, canelones o lasaña. En cuanto a la salsa, las salsas a base de tomates son populares ya sea con carne o con verduras, o ambas mezcladas. Las salsas cremosas son otra opción. En las recetas que siguen se usa leche evaporada para hacer "cremosa" la salsa. El tamaño de las pastas generalmente aumenta al doble al cocinarlas; media taza de pasta cruda dará una taza de pasta cocida.



Pasta cremosa con atún (p. 64)



Lasaña (p. 65)



Boloñesa



*Puede prepararse temprano *Apropiada para congelar (salsa solamente)

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de oliva	½ tbsp	2 cucharadas	3 cucharadas
Ajo	1 diente	2 dientes	3 dientes
Cebolla marrón	1 pequeña	2 grandes	4 grandes
Zanahorias	1 grande	4 grandes	10 grandes
Apio	2 tallos	1 kg	2.5 kg
Zapallitos italianos (Zucchini)	1 grande	4 grandes	10 grandes
Carne molida magra de vaca	400 gr	1.75 kg	4 kg
Tomates prensados	1 lata de 800 gr	3 latas de 800 gr	8 latas de 800 gr
Lentejas marrón	1 lata de 125 gr	1 lata de 400 gr	3 latas de 400 gr
Albahaca seca	½ cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharadita
Orégano seco	½ cucharadita	1 cucharadita	1½ cucharadita
Pasta espiral (cruda)	1½ taza	6 tazas	15 tazas
Queso rallado cheddar o parmesano	¼ taza	1 taza	4 tazas

Método

1. Pique fino la cebolla, zanahoria y apio. Ralle el zapallito italiano. Enjuague y escurra las lentejas.
2. Caliente el aceite a fuego mediano en una sartén grande. Añada la cebolla, ajo, apio y zapallito italiano. Cocine, revolviendo, de 3 a 4 minutos o hasta que la cebolla esté blanda.
3. Agregue la carne molida. Fría, removiendo con una cuchara de madera para fragmentar los grumos de carne, de 5 a 6 minutos, o hasta que esté dorada. (Para cantidades más grandes, se deberá hacer esto en cantidades pequeñas.)
4. Agregue el tomate, lentejas, albahaca y orégano. Baje el fuego a mediano-bajo. Cocine tapado, revolviendo ocasionalmente, por lo menos 30 minutos o hasta que la salsa espese levemente.
5. Cueza la pasta en agua hirviendo, siguiendo las instrucciones del paquete, hasta que esté blanda. Escurra.
6. Sirva la pasta con salsa por encima y un poquito de queso rallado.
7. Sirva con pan pita o pancitos de trigo integral.

Pasta cremosa con atún

*No apropiada para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Fideos penne (crudos)	1½ taza	6 tazas	15 tazas
Cogollos de brócoli	1 taza	4 tazas	10 tazas
Zanahorias	2 grandes	8 grandes	20 grandes
Agua	50 ml	200 ml	500 ml
Choclo desgranado	200 gr (1 taza)	800 gr	2 kg
Leche evaporada baja en grasa	1 lata de 185 ml	2 latas de 375 ml	5 latas de 375 ml
Maizena	1 cucharadita	1 cucharada	2 cucharadas
Atún (en agua de vertiente)	1 lata de 425 gr	3 latas de 425 gr	8 latas de 425 gr

Método

1. Lave los cogollos de brócoli. Lave y corte las zanahorias en rebanadas finas.
2. Cueza la pasta en una olla grande de agua hirviendo, siguiendo las instrucciones del paquete. Añada el brócoli 5 minutos antes de que la pasta esté cocida.
3. Eche las zanahorias y agua en una olla grande. Tape y cueza a fuego lento por 5 minutos, o hasta que las zanahorias estén blandas.
4. Agregue la leche evaporada y maizena. Lleve a la ebullición.
5. Escorra el atún y agréguelo a la olla. Cueza 2 minutos a fuego lento.
6. Escorra la pasta y el brócoli. Regrese a la olla.
7. Agregue la salsa a la pasta y brócoli. Revuelva suavemente para combinar.
8. Sirva inmediatamente.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos

Variación: Pasta vegetariana al horno

- Reemplace los fideos penne por caracolitos.
- Reemplace el atún por champiñones pequeños (120 gr para 6 raciones, 500 gr para 25 raciones, 1.2 kg para 60 raciones).
- Después de combinar la pasta y la salsa (Paso 8), échela por cucharadas a una asadera grande.
- Esparza queso rallado por encima (100 gr para 6 raciones, 400 gr para 25 raciones, 1 kg para 60 raciones).
- Hornee a 180° por 30 minutos, hasta que esté dorada por encima.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos



Lasaña

*Puede prepararse temprano *Apropiada para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Salsa boloñesa	Cantidad para 6 raciones	Cantidad para 25 raciones	Cantidad para 60 raciones
Queso ricota	375 gr	1.5 kg	3.5 kg
Hojas instantáneas para lasaña	225 gr	1 kg	2.25 kg
Queso parmesano	¼ taza	1 taza	2½ tazas

Método

1. Caliente el horno a 200°C.
2. Prepare la salsa boloñesa, como en la receta anterior (P. 61). (No necesitará cocer la pasta.)
3. Unte la base de una asadera grande con un poco de salsa de carne. Ponga encima una capa de hojas de lasaña.
4. Cubra con una capa de salsa de carne y la mitad de la ricota.
5. Continúe alternando capas de hojas de lasaña y salsa boloñesa, hasta que la asadera esté casi llena. Finalice con una capa de salsa boloñesa.
6. Cubra con el resto de la ricota y esparza queso parmesano por encima.
7. Lleve al horno a 200°C por una hora.
8. Sirva con pan integral y verduras mixtas.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar esparciendo el queso por encima.

Guisos a la cacerola y curries

Los guisos a la cacerola empiezan casi siempre con una base de cebollas, zanahorias y apio, y jugo de tomates o caldo. A esta base se le puede añadir cualquier cantidad de combinaciones. Agregue otras verduras, condimentos y alguna carne roja o blanca, y cocine en seguida a fuego lento en la cocina, o a temperatura moderada en el horno, por lo menos una hora.



Beef
Stroganoff (p. 68)



Curry de
pollo (p. 67)



Acompañamiento para
guisos a la cacerola y curries



Curry de pollo

*Puede prepararse temprano *Apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Cebolla marrón	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Zanahorias	1 mediana	4 medianas	10 medianas
Tallos de apio	1	2	4
Tomates	1 lata de 800 gr	4 latas de 800 gr	8 latas de 800 gr
Aceite de oliva	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Polvo de curry	1 cucharadita	3 cucharaditas	2 cucharadas
Zapallo	1 taza	4 tazas	10 tazas
Frijoles (porotos) verdes	1 taza	4 tazas	10 tazas
Zapallitos italianos (Zucchini)	1 mediano	2 medianos	5 medianos
Filetes de muslos (tutos) de pollo	350 gr	1.5 kg	3.5 kg
Pasas sultanas	1 cucharada	4 cucharadas	8 cucharadas
Piña (ananá)	120 gr	500 gr	1.2 kg
Yogur natural	¼ taza	1 taza	4 tazas
Arroz (crudo)	1 taza	4 tazas	10 tazas

Método

1. Cueza el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Caliente el horno a 180°C.
3. Pele y pique la cebolla. Lave y corte las zanahorias y apio en rodajas.
4. Caliente el aceite a fuego mediano en una sartén grande. Agregue la cebolla, zanahorias y apio. Cocine a fuego lento por 5 minutos.
5. Agregue el polvo de curry y cueza de 1 a 2 minutos.
6. Pele el zapallo. Corte el zapallo, zapallitos italianos y frijoles en pedazos de tamaño comible. Eche todo a la olla y revuelva de 1 a 2 minutos.
7. Agregue el pollo, tomates enlatados y pasas sultanas. Haga hervir, baje el calor y cocine a fuego lento por 1 hora.
8. Sirva con arroz cocido al vapor, piña picada y yogur natural.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar eligiendo los acompañamientos y agregándolos a su plato de curry.

Beef Stroganoff

*Apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Cebolla marrón	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Zanahorias	1 mediana	4 medianas	10 medianas
Tallos de apio	2	4	6
Caldo de vaca (sal reducida)	2 tazas	8 tazas	20 tazas
Aceite de oliva	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Champiñones (hongos) pequeños	250 gr (1 taza)	1 kg	2.5 kg
Papas pequeñas	200 gr	800 gr	2 kg
Harina corriente	1 cucharada	¼ taza	½ taza
Tiras de carne magra de vaca	400 g	1.75 kg	4 kg
Salsa Worcestershire	2 cucharadas	8 cucharadas	20 cucharadas
Concentrado de tomate	2 cucharadas	¼ taza	½ taza
Crema agria liviana	2 cucharadas	½ taza	1 taza
Pasta (cruda)	1 taza	4 tazas	10 tazas

Método

1. Cueza la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Pele y pique la cebolla. Lave y corte las zanahorias y apio en rodajas.
3. Caliente el aceite a fuego mediano en una sartén grande. Agregue la cebolla, zanahorias y apio. Cocine a fuego lento por 5 minutos.
4. Corte los champiñones. Lave y corte las papas en rodajas finas.
5. Agregue las papas al sartén. Cocine por 3 minutos.
6. Suba el fuego a alto. Añada los champiñones. Cocine por 4 minutos, o hasta que estén tiernos. Deje a un lado.
7. Espolvoree harina dentro de una fuente poco profunda. Cubra de harina ligeramente las tiras de carne.
8. En un sartén con teflón, fría la carne en tandas pequeñas hasta que esté dorada.
9. Regrese a la sartén la carne, cebolla, papas y champiñones. Agregue el caldo, salsa Worcestershire y concentrado de tomate. Haga hervir. Baje el fuego a mediano-bajo. Cueza a fuego lento por 10 minutos, o hasta que la salsa espese levemente.
10. Retire del fuego. Revuelva para incorporar la crema agria.
11. Sirva con pasta, cuscús o arroz y verduras mixtas.



Estofado de verdura con cuscús

*Puede prepararse temprano

*Apropiado para congelar (antes de agregar el yogur griego)

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de oliva	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebolla marrón	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Páprika dulce	½ cucharadita	2 cucharaditas	1 cucharada
Tomates	1 lata de 800 gr	3 latas de 800 gr	8 latas de 800 gr
Agua caliente	275 ml	1 litro	2.75 litros
Concentrado de tomate	1 cucharada	3 cucharadas	6 cucharadas
Coliflor	½ pequeña	2 pequeñas	4 grandes
Zanahorias	2 mediana	4 medianas	10 medianas
Zapallitos italianos	1 mediano	4 medianos	10 medianos
Papas	2 grandes	8 grandes	10 grandes
Pimentón verde	1	4	10
Garbanzos	1 lata de 400 gr	3 latas de 400 gr	4 lata de 800 gr
Yogur griego bajo en grasa	¼ taza	1 taza	2½ tazas
Cuscús (crudo)	1 taza	4 tazas	10 tazas

Método

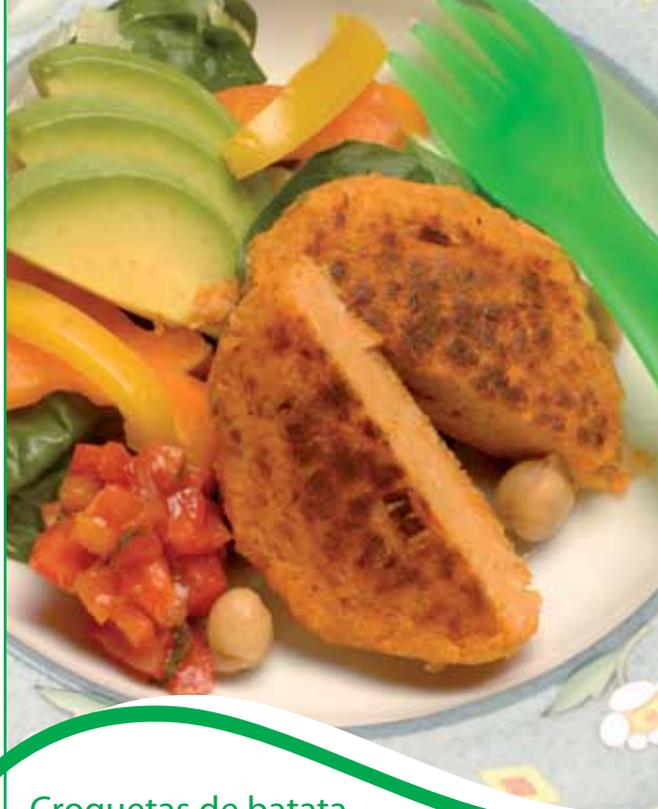
1. Cueza el cuscús según las instrucciones del paquete.
2. Caliente el horno a 180°C.
3. Pele y pique la cebolla. Parta la coliflor en cogollos. Corte la zanahoria, zapallitos italianos, papas y pimentón en pedazos de tamaño similar.
4. Caliente el aceite a fuego mediano en una sartén grande. Agregue la cebolla y fríala por 5 minutos hasta que esté blanda.
5. Agregue la páprika, tomates, agua y concentrado de tomate. Revuelva y haga hervir la mezcla a fuego suave.
6. Agregue a la sartén las verduras y garbanzos. Revuelva para mezclar.
7. Transfiera a una fuente para el horno, tape y cocine por 40 minutos en el horno a 180°C (hasta que todas las verduras estén blandas).
8. Revuelva para incorporar el yogur griego, justo antes de servir.
9. Sirva con cuscús. Como alternativa, use arroz, pasta o polenta.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos

Croquetas y frittatas

Las croquetas empiezan con una base de fécula, tal como papa molida, arroz o pan rallado. A esto añade algunas verduras, carne molida y huevo para ayudar a ligar, y forme las croquetas al tamaño requerido.

Las frittatas generalmente se cocinan en el horno y siempre incluyen huevo como ingrediente principal. Casi cualquier combinación de verduras, queso, pescado, pollo o carne se puede agregar a los huevos y luego hornear.



Croquetas de batata (camote) y garbanzos (p. 72)



Frittata de arvejas y pollo (p. 73)



Croquetas de atún y choclo (p. 72)



Croquetas de carne y verduras

*Apropiadas para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Carne molida magra	400 gr	1.75 gr	4 kg
Papas	1 mediana	4 medianas	10 medianas
Zanahorias	1 mediana	4 medianas	10 medianas
Cebolla marrón	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Pimentón	1	4	10
Zapallitos italianos	½ pequeño	2 pequeños	5 pequeños
Pan rallado	2 cucharadas	¼ taza	¾ taza
Huevos	1	4	10
Aceite de oliva	1 rociada	2 rociadas	3 rociadas

Método

1. Pele y ralle la cebolla
2. Lave y ralle las papas, zanahorias y zapallitos italianos.
3. Pique el pimentón en daditos.
4. Combine en un bol la carne molida, pan rallado y verduras, agregue el huevo y mezcle bien.
5. Haga bolitas rodando entre las manos pequeñas cantidades de la mezcla.
6. Caliente la sartén con teflón, rocíe ligeramente con aceite y cocine las croquetas en cantidades pequeñas, aplanándolas con una espátula, a medida que las pone en la sartén.
7. Cocine de 4 a 5 minutos por lado, hasta que estén ligeramente doradas y bien cocidas.
8. Sirva con pan pita y ensalada.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar formando las croquetas.

Croquetas de batata (camote) y garbanzos

*Apropiadas para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Batata (de color naranja)	1 mediana (400 gr)	4 medianas (1.5 kg)	10 medianas (4 kg)
Garbanzos	1 lata de 400 gr	4 latas de 400 gr	10 latas de 400 gr
Jugo de limón	2 cucharaditas	2 cucharadas	100 ml
Cebolla morada (picada fina)	¼ pequeña	1 pequeña	4 pequeñas
Pan rallado	½ taza	2 tazas	5 tazas
Huevos	1	4	10

Método

1. Caliente el horno a 180°C.
2. Pele y parta la batata (camote) en trozos pequeños.
3. Cueza la batata al vapor por 20 minutos, o hasta que esté blanda.
4. Escorra la batata. Enjuague y escurra los garbanzos.
5. Muela la batata y los garbanzos con jugo de limón, hasta que estén cremosos. Ponga a enfriar en el refrigerador por 30 minutos.
6. Combine la batata y los garbanzos con la cebolla, pan rallado y huevo.
7. Tome pequeñas cantidades de la mezcla y forme bolas, rodándolas entre las manos. Aplánelas suavemente para formar las croquetas.
8. Cubra una bandeja para el horno con papel de hornear no adherente. Coloque las croquetas sobre la bandeja forrada.
9. Rocíe ligeramente con espray de aceite de oliva.
10. Hornee a 180°C, dando vuelta una vez, por 30 minutos, o hasta que estén doradas.
11. Sirva con pan turco, chutney y ensalada o verduras blandas.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos

Variación: Croquetas de atún y choclo

- Reemplace la batata por papas blancas (2 papas medianas por cada batata).
- Reemplace los garbanzos por atún en agua de vertiente escurrido (180 gr para 6 raciones, 720 gr para 25 raciones, 1.8 kg para 60 raciones).
- Agregue choclo desgranado enlatado (escurrido y enjuagado) en el Paso 7 (125 gr para 6 raciones, 500 gr para 25 raciones, 1.25 kg para 60 raciones).
- Sirva con pancitos de trigo integral y queso crema, y ensalada o verduras blandas.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar formando las croquetas y untando los pancitos con queso crema.



Frittata de arvejas y pollo

*No apropiada para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Aceite de oliva	½ cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas
Cebollas	1 pequeña	1 grande	2 grandes
Huevos	4	15	40
Pollo (cocido y cortado en cubos)	200 gr	800 gr	2 kg
Arvejas	1 taza	4 tazas	10 tazas
Papa cocida (rebanada)	1 grande	4 grandes	10 grandes
Queso rallado	½ taza	2 tazas	5 tazas

Método

1. Caliente el aceite en la sartén y eche la cebolla. Fría revolviendo hasta que esté blanda pero no dorada.
2. Agregue el pollo, arvejas y papa. Revuelva suavemente para calentar bien.
3. Bata los huevos en un bol aparte.
4. Ponga las verduras en una fuente para el horno.
5. Espolvoree queso rallado sobre las verduras.
6. Vacíe los huevos batidos sobre las verduras y queso.
7. Hornee a 160°C por 30 minutos, o hasta que esté bien cocida.
8. Sirva con pan o galletas saladas de trigo integral.

Variación: Frittata de atún y brócoli

- Reemplace el pollo por atún en agua de vertiente escurrido (200 gr para 6 raciones, 800 gr para 25 raciones, 2 kg para 60 raciones).
- Reemplace las arvejas por la misma cantidad de cogollos de brócoli.
- Agregue choclo desgranado fresco, congelado o enlatado (escurrido y enjuagado) en el Paso 4 (125 gr para 6 raciones, 400 gr para 25 raciones, 1.25 kg para 60 raciones).
- Sirva con pan o galletas saladas de trigo integral.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos

Segundo plato y bocadillos

Elija segundos platos y bocadillos basados en alimentos nutritivos. Evite ofrecer “alimentos ocasionales” como segundo plato o bocadillos. En muchos casos, fruta fresca y yogur constituyen un segundo plato apetitoso. Las siguientes recetas dan ideas para un segundo plato y bocadillos, que requieren poca preparación adicional, e incluyen aún alimentos saludables.



Pinchos (kebabs) de fruta (p. 79)



Batidos de fruta (smoothies) (p. 80)



Panqueques pequeños (p. 78)



Bizcocho de manzana

*No apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Manzana para pastel (pie apple)	1 lata de 880 gr	3 latas de 880 gr	7 latas de 880 gr
Canela	½ cucharadita	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevos	3	12	30
Azúcar granulada fina	¼ taza	1 taza	2½ tazas
Harina leudante de trigo integral	¾ taza	3½ tazas	7½ tazas
Leche baja en grasa	1 cucharada	80 ml	200 ml
Agua	¼ taza	1 taza	2½ tazas

Método

1. Caliente el horno a 180°C.
2. Cubra la base de una asadera grande con una capa de manzanas.
3. Espolvoree la canela uniformemente sobre la manzana.
4. Bata los huevos y azúcar hasta que estén espesos y cremosos.
5. Incorpore la harina, leche y agua en la mezcla de huevos.
6. Vacíe la mezcla de harina y huevo sobre la manzana.
7. Hornee a 180°C por 20 minutos aproximadamente. El bizcocho estará listo cuando esté dorado por encima.

Variaciones

- Agregue pasas sultanas a la capa de manzana y canela.
- Use duraznos o peras en conserva en vez de manzana.

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos

Crumble de fruta

*Apropiado para congelar (mezcla crumble solamente)

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Avena	100 gr	400 gr	1 kg
Harina integral	100 gr	400 gr	1 kg
Azúcar morena	2 cucharadas	¼ taza	¾ taza
Margarina	2 cucharadas	125 gr	300 gr
Fruta	1 lata de 440 gr	2 latas de 800 gr	6 latas de 800 gr
Canela	1 cucharadita	2 cucharaditas	3 cucharaditas

Método

1. Caliente el horno a 180°C.
2. Combine en un bol la harina, avena, azúcar y margarina.
3. Usando la punta de los dedos, restregue la margarina en los ingredientes secos, hasta que la mezcla se sienta como pan rallado.
4. Escurra el jugo de fruta de la lata y cubra la base de una asadera grande con una capa de fruta.
5. Espolvoree la canela uniformemente sobre la fruta.
6. Esparza la mezcla uniformemente sobre la fruta.
7. Hornee a 180°C por 20 minutos aproximadamente, hasta que esté ligeramente dorado por encima.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar mezclando el crumble y espolvoreándolo sobre la fruta.



Budín de pan con fruta

*No apropiado para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Pan de fruta	6 rebanadas	25 rebanadas	60 rebanadas
Huevos	3	12	30
Leche	500 ml	2 litros	5 litros
Azúcar	1 cucharada	¼ taza	¾ taza

Método

1. Caliente el horno a 180°C.
2. Corte en 4 cada rebanada de pan, y ponga las rebanadas en capas en una asadera honda.
3. Bata los huevos ligeramente en un jarro. Agregue la leche y el azúcar, y bata para combinar.
4. Vacíe la mezcla uniformemente sobre el pan. Deje descansar por 10 minutos, para que el pan absorba el líquido.
5. Hornee por 45 minutos, o hasta que la mezcla cuaje en el centro, y la capa superior de pan esté ligeramente dorada.
6. Sirva con plátano picado u otra fruta fresca.

⦿ Libre de productos lácteos ⦿ Libre de gluten ⦿ Vegetariano ⦿ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar poniendo el pan en capas y vaciando la mezcla encima.

Panqueques pequeños (Pikelets)

*No apropiados para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Harina integral leudante	½ taza	2½ tazas	6 tazas
Azúcar granulada fina (castor sugar)	1 cucharadita	1½ cucharadas	4 cucharadas
Leche	100 ml	400 ml	1 litro
Huevos	1	3	8

Método

1. Cierna la harina en un bol grande.
2. Incorpore el azúcar revolviendo. Haga un hueco en el centro.
3. En el jarro, bata los huevos junto con la leche.
4. Vacíe la leche y huevos sobre la mezcla de harina y bata hasta obtener una masa suave.
5. Caliente a fuego mediano una sartén con teflón, o caliente una prensa para sándwiches de base plana.
6. Deje caer cucharadas colmadas de masa en la sartén o prensa para sándwiches y cocine 1 minuto, o hasta que aparezcan burbujas en la superficie. Dé vuelta y cocine un minuto más, o hasta que los panqueques estén ligeramente dorados y bien cocidos.
7. Repita hasta usar toda la masa.
8. Sirva con fruta picada y yogur puro. Permita que los niños decoren sus propios panqueques con recubrimientos.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar dejando caer la mezcla sobre la prensa para sándwiches o la sartén, y agregando su selección de recubrimientos.



Pinchos (kebabs) de fruta

*No apropiados para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Naranjas	1	3	5
Fresas (frutillas)	6	25	60
Kiwis	2	7	15
Melón	¼	½	1
Palitos de madera	6	25	60

Método

1. Pele las naranjas y córtelas en cubos.
2. Lave las fresas, quíteles el pezón y córtelas por la mitad.
3. Pele los kiwis y córtelos en cuatro partes
4. Quítele la cáscara al melón y córtelo en cubos.
5. Arregle la fruta en una fuente y ensarte pedazos en los palitos de madera.

● Libre de productos lácteos ● Libre de gluten ● Vegetariano ● Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar ensartando pedazos de fruta en los palitos de madera.

Batidos de fruta (smoothies)

*No apropiados para congelar

INGREDIENTES	6 raciones	25 raciones	60 raciones
Leche	600 ml	2.5 litros	6 litros
Yogur	300 ml	1.75 litros	3 litros
Fruta	1½ taza	6 tazas	15 tazas

Método

1. Ponga la fruta, yogur y fruta picada en una licuadora y bata hasta que la mezcla esté homogénea.
2. Vacíe y sirva de inmediato.

Ideas para fruta

- Plátanos
- Fresas
- Arándanos
- Duraznos en conserva
- Fresas, frambuesas, moras, etc congeladas

○ Libre de productos lácteos ○ Libre de gluten ○ Vegetariano ○ Libre de huevos



Deditos: Los chicos pueden ayudar adornando cada batido con trozos de fruta fresca.

Por mayor información



Alimentación saludable

Allergy and Anaphylaxis Australia

T: (02) 9482 5988 o 1300 728 000

W: www.allergyfacts.org.au

Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

W: www.allergy.org.au

***Australian Dietary Guidelines e Infant Feeding Guidelines,* Australian Government Department of Health and Ageing y National Health and Medical Research Council**

W: www.eatforhealth.gov.au

***Australian Guide to Healthy Eating,* Australian Government Department of Health and Ageing y National Health and Medical Research Council**

W: www.eatforhealth.gov.au

Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)

T: (02) 6271 2222

W: www.foodstandards.gov.au

Kidsafe

W: www.kidsafe.com.au

Recetas

Dietitians Association of Australia (Asociación de Dietistas de Australia)

W: www.daa.asn.au

Australian Dietary Guidelines

Pauta 1	<p>Para alcanzar y mantener un peso saludable, debe mantenerse físicamente activo y consumir cantidades de alimentos y bebidas nutritivas acordes a sus necesidades energéticas.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los niños y adolescentes deben consumir suficientes alimentos y bebidas nutritivos para crecer y desarrollarse normalmente. Deben mantenerse físicamente activos todos los días y su crecimiento se debe chequear periódicamente.• Las personas mayores deben consumir alimentos nutritivos y mantenerse físicamente activos para ayudar a mantener la fortaleza muscular y un peso saludable.
Pauta 2	<p>Disfrute todos los días una gran variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none">• suficiente cantidad de verduras, de distintos tipos y colores, y legumbres• frutas• alimentos con grano (cereales), principalmente integrales y/o variedades con alto contenido de fibra cereal, como panes, cereales, arroz, pasta, fideos, polenta, cuscús, avena, quínoa y cebada• carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, frutas secas y semillas, y legumbres• leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente con grasa reducida (las leches con grasa reducida no son adecuadas para los niños de menos de dos años). <p>Y beba abundante cantidad de agua.</p>



Pauta 3	<p>Limite la ingesta de alimentos que contengan grasas saturadas, sal agregada, azúcares agregados y alcohol.</p> <p>a. Limite la ingesta de alimentos de alto contenido de grasas saturadas, tales como biscochos, tortas, pasteles, budines, carnes procesadas, hamburguesas comerciales, pizza, alimentos fritos, papas fritas, crisps y otros bocadillos con sal.</p> <ul style="list-style-type: none">• Reemplace los alimentos con alto contenido de grasa que contengan principalmente grasas saturadas, tales como manteca, crema, margarina, aceite de coco y de palma por alimentos que contengan principalmente grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas tales como aceites, pastas untables, mantecas de maní y palta.• Las dietas con bajo contenido de grasa no son aptas para niños menores de dos años. <p>b. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan sal agregada.</p> <ul style="list-style-type: none">• Lea las etiquetas y elija opciones con bajo contenido de sodio.• No agregue sal a los alimentos durante la cocción ni en la mesa. <p>c. Limite la ingesta de alimentos y bebidas que contengan azúcares agregados tales como dulces, bebidas gaseosas y jarabes, bebidas frutales, aguas enriquecidas con vitaminas, bebidas energéticas y deportivas.</p> <p>d. Si decide beber alcohol, limite la ingesta. En el caso de las mujeres embarazadas, que están buscando un embarazo o que están amamantando, la opción más segura es evitar la ingesta de alcohol.</p>
Pauta 4	Fomente, apoye y promueva el amamantamiento.
Pauta 5	Ocúpese de los alimentos que consume: prepárelos y almacénelos de manera apropiada.

© Commonwealth of Australia, 2013.

Agradecimientos

Los recursos de *Get Up & Grow: Healthy eating and physical activity for early childhood* son una iniciativa del Gobierno Australiano y fueron desarrollados por un consorcio del Centro de Salud Infantil Comunitaria (dependiente del Hospital Real de Niños de Melbourne y un centro clave de investigación del Instituto Murdoch de Investigación Infantil), Servicios de Nutrición y Alimentos del Hospital Real de Niños de Melbourne, y Early Childhood Australia.

El Consorcio desea agradecer al *Get Up & Grow Reference Group*, un grupo que incluyó a profesionales especializados en nutrición, actividad física, salud del niño y la primera infancia, y representantes de los gobiernos estatales y territoriales. El consorcio agradece asimismo a las organizaciones de educación y cuidado para la primera infancia, y a las organizaciones y personal de cuidado infantil, a los interesados claves en nutrición y actividad física, y a los padres y familias que fueron consultados y que proveyeron inestimable asesoramiento y comentarios durante la elaboración de *Get Up & Grow*.

Este proyecto es financiado por el Departamento del Gobierno Australiano de Salud y Envejecimiento.

© copyright 2009



Australian Government
Department of Health and Ageing



www.health.gov.au

Toda la información contenida en esta publicación es correcta al mes de junio 2013.