



DESAYUNOS SALUDABLES PARA NIÑOS Y NIÑAS

La alimentación nos acompaña a lo largo de toda la vida. Por eso es fundamental conocer cómo alimentar a los niños y las niñas desde sus primeros años, para ayudarlos a incorporar hábitos saludables, crecer sanos y prevenir enfermedades a futuro.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REALIZAR UN BUEN DESAYUNO?

Nos ayuda a empezar el día de mejor humor y con las energías necesarias para afrontar toda la jornada. Es fundamental poder transmitir su importancia a las niñas, los niños y sus familias.

MEJORA EL ESTADO NUTRICIONAL



Consigue el balance de energía y nutrientes que el cuerpo necesita durante el día, reduciendo así las posibilidades de enfermarnos. Es muy importante que todas las personas incorporen este hábito, particularmente desde la infancia, ya que los niños y las niñas están en plena etapa de crecimiento y desarrollo.

AYUDA A CONTROLAR EL PESO



Gracias al desayuno es posible mantener un peso equilibrado. Cuando los niños y las niñas desayunan, no tienen tanta hambre a lo largo de la mañana, lo que ayuda a evitar que ganen peso en exceso.

AUMENTA LA CONCENTRACIÓN Y LA MEMORIA:



Un desayuno equilibrado nos aporta glucosa, que ayuda a un buen desarrollo y funcionamiento del cerebro, por lo que mejora la memoria, la concentración y la creatividad.

AUMENTA EL RENDIMIENTO FÍSICO



El cuerpo necesita fuerza para poder moverse y estar activos.



¿QUÉ ALIMENTOS DEBE INCLUIR UN DESAYUNO SALUDABLE?

FIBRA



Incorporar en los desayunos panes o cereales integrales (por el aporte de fibra) y frutas, ayudará a que el sistema digestivo funcione en óptimas condiciones.

VITAMINAS Y MINERALES



Son beneficiosos para el buen funcionamiento de nuestra salud. Se pueden obtener añadiendo al desayuno frutas o jugos naturales.

LECHE, YOGURES Y QUESOS



Proporcionan proteínas, vitaminas y calcio. Por lo tanto, es importante que estén en la primera comida.

HIDRATOS DE CARBONO



Son necesarios para empezar la jornada con energía. Intentá evitar los productos con alto contenido de grasa y azúcar, y optá por hidratos saludables, como los panes o cereales integrales (por el aporte de fibra) para un desayuno equilibrado.

Para cocinar, hacer hielo, lavar frutas y verduras y preparar alimentos, siempre **utilizar agua segura.**



Si no es de red, se puede purificar hirviéndola 3 min.



O colocando 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejándola reposar 30 min.



En esta ficha vas a encontrar opciones ricas y sencillas para ofrecer a niñas y niños, e incluso para que participen de su preparación.

¡Muchas de estas recetas pueden servir como postres también!

YOGUR CASERO NATURAL



50

Porciones

(de 150 g c/u)

INGREDIENTES

- 7,5 litros de leche.*
- 1,5 kg de yogur firme de cualquier sabor, idealmente natural.

¿Cuánto se conserva el yogur casero?

Una vez preparado, consumir dentro de los 4 días.

Si querés hacer la misma cantidad de yogur y agregarle frutas, el procedimiento es igual pero las cantidades varían: son 6 L de leche; 1,2 kg de yogur firme; y 1,5 kg de frutas lavadas y cortadas en trozos, idealmente con cáscara. Si le vas a agregar cítricos, como mandarinas, hazlo antes de servir.

PREPARACIÓN

1. Entibiar la leche a fuego lento en una olla grande. Se necesita que llegue a 37°C (esto se comprueba fácilmente cuando se coloca un poco de leche sobre los labios y no se siente caliente). La leche no debe estar caliente cuando se hace el yogur.
2. Agregar el yogur a la olla con la leche. Revolver suavemente para que no queden grumos.
3. Tapar la olla. Es importante que no entre aire en la preparación. Dejarla 12 horas en un lugar tibio, como el horno de la cocina o una alacena.
4. Dejar enfriar hasta que tome consistencia. Tener en cuenta que va a quedar cremoso, pero no firme como el yogur comprado.
5. Cuando el yogur esté listo, separar de la preparación la misma cantidad de yogur incorporada al inicio (1,5 kg) y reservarla para poder realizar nuevamente esta receta dentro de los 4 días siguientes, que es el tiempo máximo de conserva.

*Para una mejor calidad nutricional, preferiblemente descremada.



HELADO DE FRUTA Y YOGUR



50

Porciones

(de 80 g c/u)

INGREDIENTES

- 2,5 litros de yogur casero.
- 2 kg de fruta.

Podés usar la receta de yogur casero de esta ficha variando las siguientes proporciones: 2 litros de leche y 500 g de yogur firme. (Para preparar más porciones, separar 500 g de yogur firme y repetir la receta.)

PREPARACIÓN

1. Lavar con agua segura y pelar la fruta elegida.
2. Hacer un puré con la fruta ya pelada. Si la pulpa es blanda, como la de la banana o el kiwi, se puede pisar con un pisa papa; en el caso de usar, por ejemplo, manzana, se puede rallar o cocinarla un poco para poder hacer el puré después.
3. Mezclar el puré de frutas con el yogur y colocar en moldes o vasitos plásticos (con un palito) y llevar al freezer o congelador durante 4 horas aproximadamente.

Otra opción divertida que se puede hacer con niños y niñas es repartir la preparación en vasitos de plástico o rellenar algún molde que tengan, y colocarles un palito para darles forma de helado.

PANQUEQUES RELLENOS CON FRUTAS



50

Porciones

INGREDIENTES

- 600 g de harina.*
- 7 huevos.
- 1,25 litros de leche.
- Frutas.
- Aceite para sartén.

Se puede rellenar con frutas cortadas en finas rodajas o con puré de frutas.

¡Los niños y las niñas pueden rellenar sus propios panqueques! Las frutas de estación son más accesibles y sabrosas.

PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes con un tenedor hasta lograr una mezcla espesa.
2. Aceitar ligeramente una sartén mediana y calentar a fuego mínimo.
3. Poner (con un cucharón) un poco de la mezcla, hasta cubrir la superficie de la sartén. Dorar por ambos lados.
4. Cuando los panqueques estén hechos, servir a gusto con el relleno que se elija.

*Para una mejor calidad nutricional, la harina puede reemplazarse por harina integral o avena.



GALLETAS DE AVENA, ZANAHORIAS Y MANZANAS

50

galletitas
pequeñas

(15 g c/u.)

INGREDIENTES

- 100 g de avena.
- 200 g de harina.
- 2 zanahorias medianas.
- 2 manzanas medianas.
- 1 huevo.
- 75 g de azúcar o miel.
- 1 cucharada de polvo de hornear.

En lugar de manzanas, podés optar por peras o la fruta que más te guste.

¡A los niños y las niñas les gustará armar los bollos!

¡Podés armarlos y dárselos para que le den la forma que más les guste, y luego jugar a reconocer sus galletas!

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y rallar las zanahorias y las manzanas. Reservar.
2. Colocar en un recipiente la harina, la avena, el azúcar y el polvo de hornear.
3. Incorporar las manzanas y zanahorias ralladas.
4. Mezclar todo e incorporar el huevo.
5. Amasar hasta obtener una masa húmeda. Puede requerir que se agregue un poco de agua.
6. Hacer bollos con la masa y darle forma de galleta.
7. Precalentar el horno a 180° y colocar las galletas sobre la bandeja.
8. Hornear 10 minutos o hasta que estén doradas.
9. Enfriar unos minutos.

NOTAS



GALLETAS DE AVENA Y BANANAS

50

galletitas pequeñas

(15 g c/u.)

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras grandes.
- 300 g de harina preferentemente integral.
- 1 cda de polvo de hornear.
- Aceite para la placa de horno.

Opcionales: coco rallado o manzana en cubos.

Esta es una receta ideal para cuando las bananas están muy maduras (cuando tienen la cáscara con manchas negras) ya que en ese momento son más dulces y quedan mejor en la preparación.

PREPARACIÓN

1. Pisar la banana e incorporar la harina y el polvo de hornear (si se desea agregar opcionales, este es el momento).
2. Mezclar los ingredientes.
3. Luego, realizar bollitos pequeños (aprovechar la participación de los niños y las niñas para esto).
4. Aceitar ligeramente una placa y ubicar los bollitos en ella.
5. Aplastar levemente los bollitos para darles forma de galletita.
6. Hornear entre 10 y 12 minutos aproximadamente. Revisar la cocción para evitar que se queme.

ARROZ CON LECHE



50

Porciones

(de 120 g aprox.)

INGREDIENTES

- 2 kg de arroz blanco.*
- 8 litros de leche.
- 500 g de azúcar.
- Ralladura de una naranja y/o de un limón (o lo que tengan disponible en el espacio).
- 6 ramas de canela o canela en polvo (opcional).

PREPARACIÓN

1. Hervir el arroz en una olla con agua segura durante la mitad del tiempo que indica el envase. Colar.
2. Una vez colado el arroz, hervirlo nuevamente con la leche, el azúcar, la ralladura de limón o naranja, y la canela, hasta completar la cocción.
3. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos o enfriar en heladera y servir.

*Para una mejor calidad nutricional, el arroz blanco se puede reemplazar por arroz integral.



BUDÍN DE CHOCOLATE Y LENTEJAS



50

Porciones

INGREDIENTES

- 6 y ½ tazas de lentejas cocidas (600 g lentejas crudas).
- 7 tazas de azúcar.
- 4 bananas grandes.
- 5 cucharadas de esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja.
- 2 y ½ tazas de aceite.
- 4 manzanas peladas.
- 1 y ½ tazas de agua.
- 8 tazas de harina leudante.
- 1 cucharadita sal.
- 1 y ½ tazas de cacao en polvo (opcional).

PREPARACIÓN

1. Calentar el horno.
2. Pisar las lentejas cocidas, junto con la banana hasta lograr un puré y agregar la manzana rallada.
3. Mezclar el azúcar, la vainilla, el agua y el aceite, hasta que se forme una crema uniforme. Unir ambas preparaciones.
4. Mezclar la harina, el cacao y la sal. Luego integrarlo a la otra preparación y mezclar bien.
5. Colocar en moldes para torta o budineras o asaderas aceitadas y enharinadas.
6. Llevar a horno por 40/30 minutos a temperatura moderada.

TORTA DE ZANAHORIA



50

Porciones

INGREDIENTES

- 10 tazas de harina leudante.
- 20 huevos.
- 10 tazas de zanahorias ralladas.
- 10 tazas de azúcar.
- 5 tazas de aceite de girasol.
- 5 cucharaditas de canela en polvo / ralladura de limón o naranja.
- 2 cucharaditas de sal.

Se puede reemplazar la zanahoria por calabaza.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Mezclar los 20 huevos, junto con el aceite y las zanahorias ralladas.
3. Agregar la harina, las diez tazas de azúcar, la canela, y las 2 cucharaditas de sal. Mientras tanto precalentar el horno.
4. Aceitar y enharinar un molde, colocar la preparación y llevar a horno.



PAN DE MAÍZ



50

Porciones

INGREDIENTES

- 5 tazas de harina leudante.
- 5 tazas de harina de maíz amarilla (polenta) instantánea.
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de azúcar.
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de leche.
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de aceite de girasol.
- 10 huevos.
- 1 y $\frac{1}{2}$ cucharaditas de sal.
- 2 cucharadas de esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno.
2. Aceitar un molde y ponerle una ligera capa de harina.
3. En un recipiente mezclar los ingredientes secos: harina leudante, harina de maíz, azúcar y sal.
4. En otro recipiente mezclar el resto de los ingredientes: aceite de girasol, leche, esencia de vainilla o ralladura de limón o naranja y huevos, hasta que estén bien incorporados.
5. A los ingredientes líquidos, agregar los ingredientes secos y mezclar hasta obtener una masa uniforme.
6. Poner la preparación en el molde y llevar al horno alrededor de 40 minutos o hasta que al introducir un palito salga seco.
7. Sacar del horno, dejar templar entre 5 y 10 minutos, desmoldar el pan y dejar que termine de enfriarse.

NOTAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....