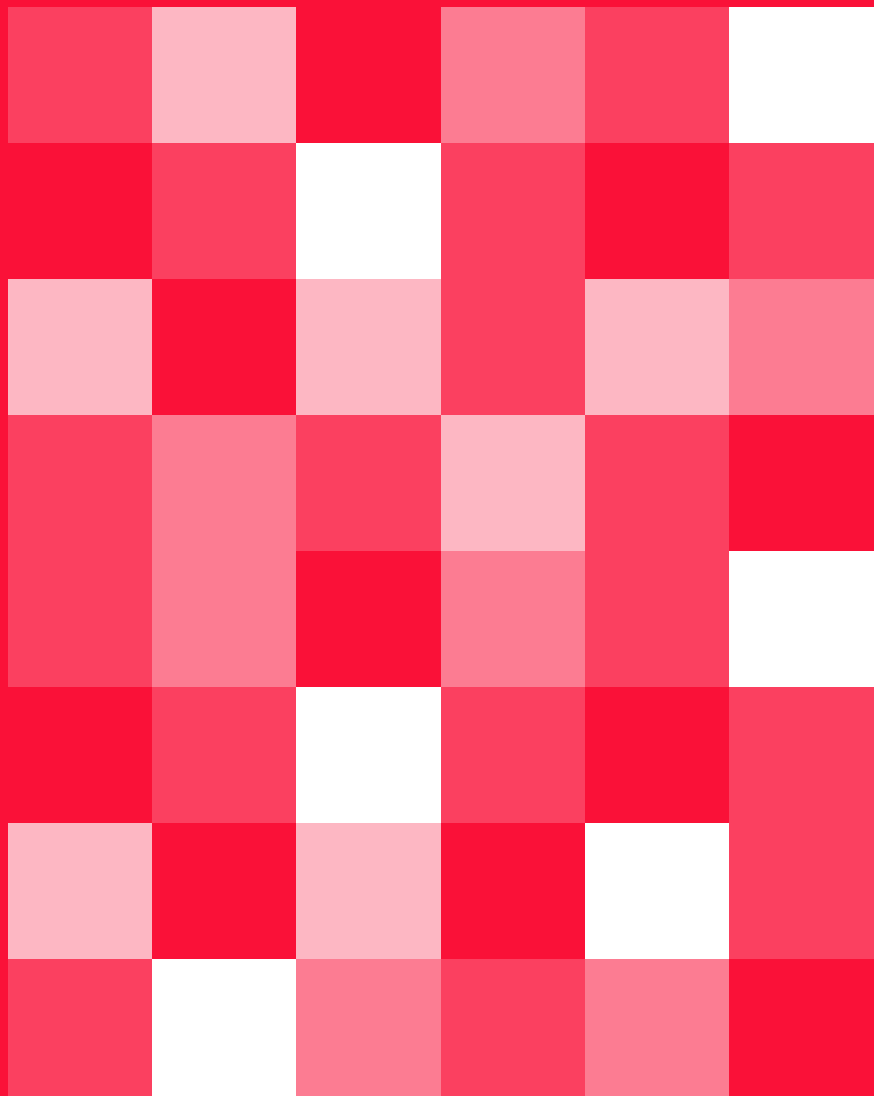


# Viandas sanas, ricas y divertidas

(PARA COCINAR CON LOS CHICOS Y QUE COMAN CON GANAS)





# Viandas sanas, ricas y divertidas

(PARA COCINAR CON LOS CHICOS Y QUE COMAN CON GANAS)

SECRETARÍA DE AGRICULTURA, GANADERÍA, PESCA  
Y ALIMENTOS, Y SUPERMERCADOS DISCO.

## staff

responsables por Disco S.A.

Diego Mémoli y Claudia Carrivale del Departamento de Publicidad y Marketing de Disco S. A.

responsables por la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos.

Dirección Nacional de Alimentos Ing. Agr. Mercedes Nimo y Federico Ocampo

directora editorial Inés Santamarina

editora Soledad Barruti

redacción y coordinación Violeta Gorodischer


ilustración Cristian Turdera

diseño gráfico Ana Usatinsky

## Viandas sanas, ricas y divertidas | Nutridisco

acompaña la edición de la revista EntreCasa n°143, Julio de 2007

Es una publicación de Disco S.A. editada por

 EDITORIAL ACUARIO

Roque Sáenz Peña 616, piso 5, oficina 514,

Tel. 4334-4835.

Primera edición 40.000 ejemplares

Impreso en Arcángel Maggio

Lafayette 1695 (C1286AEC)

Buenos Aires, Argentina

*Queda prohibida la reproducción del contenido de esta publicación, aun mencionando la fuente.*

*Los editores no son responsables por las opiniones vertidas por los colaboradores, entrevistados, las notas firmadas y el contenido de los mensajes publicitarios.*

# Viandas sanas, ricas y divertidas

( PARA COCINAR CON LOS CHICOS Y QUE COMAN CON GANAS )



n u t r i disco  
TE HACE BIEN



## ¿Qué es Nutridisco?

10 GRUPO 1

### Cereales, legumbres y derivados

14 GRUPO 2

### Frutas y hortalizas

18 GRUPO 3

### Leche, yogures y queso

22 GRUPO 4

### Carnes y huevos

26 GRUPO 5

### Aceites y grasas

30 GRUPO 6

### Dulces y azúcares



## APRENDAMOS A COMER

Siguiendo la línea adoptada el año pasado para difundir pautas sanas de alimentación, *Supermercados Disco* y *la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos*, presentan ahora *Viandas sanas, ricas y divertidas (para cocinar con los chicos y que coman con ganas)*. El principal objetivo de la propuesta es nada más y nada menos que ayudar a todas las madres de nuestro país a alimentar bien a sus hijos. Frente al fantasma recurrente de que los chicos sólo miran con buenos ojos la “comida chatarra”, el libro viene a mostrar que existen otros caminos posibles para acercarlos a una buena alimentación. ¿De qué manera? Mediante recetas fáciles, prácticas y divertidas en cuya elaboración los mismos chicos pueden participar. Y también a través de consejos útiles brindados por la conocida Leona Magui Aicega (Lic. en Nutrición) desde su doble rol de especialista en nutrición y deportista. Y con la supervisión permanente del Dr. Daniel Mailand (Director Médico de DM Consultora y Asesor para la industria de la alimentación). Se trata de variadas propuestas que los ponen en contacto con distintos tipos de alimentos presentes en el óvalo nutricional: cereales, legumbres, hortalizas y frutas, lácteos y carnes magras, así como sugieren un consumo reducido de alimentos que contienen grasas, azúcar y sal.

Considerando que es justamente durante la etapa escolar cuando se aprenden las pautas que nos quedarán para siempre, no hay mejor momento que éste para incorporar hábitos alimentarios que duren el resto de la vida. ¿Quién dijo que comer sano es aburrido? Aprovechemos la oportunidad de entender por qué comemos lo que comemos y explicárselo a nuestros hijos. De elegir mejorar nuestra calidad de vida disfrutando, a la vez, de sabrosas comidas caseras muy pero muy fáciles de hacer.

# Nutridisco

## ¿Qué es Nutridisco?

Sin lugar a dudas, una de las problemáticas más graves que surgieron en el mundo en las últimas décadas se relaciona con la alimentación: la comida rápida, el exceso de grasas y azúcar y las dietas desbalanceadas, entre otras cosas, traen consecuencias como la obesidad y enfermedades puntuales que podrían evitarse si contáramos con hábitos sanos de alimentación. Con este objetivo, entonces, nació la idea de Nutridisco: un programa institucional lanzado por Disco desde mediados de 2006, con el objetivo de brindarles a los clientes información especializada sobre salud y alimentación.

## El óvalo nutricional

Alimentarse saludablemente implica aprender a elegir. Por eso, hay que estar informado para saber seleccionar alimentos tanto de origen vegetal (cereales, legumbres, hortalizas y frutas) como de origen animal (lácteos, preferentemente descremados, y carnes magras), así como también controlar el consumo de alimentos que contienen grasas, azúcar y sal. Porque una alimentación variada incluye diariamente alimentos de los seis grupos que muestra el óvalo nutricional, el cual sugiere la diversidad de alimentos y las cantidades necesarias para lograr una dieta rica y equilibrada en nutrientes.



## ¿QUÉ APORTA CADA GRUPO?

1. Cereales, legumbres y derivados: energía, hidratos de carbono complejos y fibras.
2. Frutas y hortalizas: vitaminas, minerales, fibras y agua.
3. Leche, yogures y quesos: calcio, proteínas y vitaminas A y D.
4. Carnes y huevos: proteínas, hierro y vitamina B.
5. Aceites y grasas: energía, ácidos grasos esenciales y vitaminas A, D, E y K.
6. Dulces y azúcares: energía e hidratos de carbono simples (sin aporte nutritivo).

# Cereales, legumbres y derivados

Es aconsejable consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.

Aportan al organismo hidratos de carbono complejos y fibra.



## Hidratos de carbono complejos

Estos productos proveen la energía suficiente que nuestro organismo necesita para aprovechar bien el resto de los nutrientes.

## Fibra

Las legumbres y los cereales integrales pueden aportar este componente.

## Otros

Los alimentos de este grupo contienen sustancias nutritivas que son útiles para el organismo. Cuando estos alimentos se combinan entre sí o con otros, esas sustancias aumentan su valor, como por ejemplo las proteínas.

## CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

1/2 plato de arroz, pastas, polenta u otros cereales cocidos (que hasta 2 veces por semana puede reemplazarse por 2 porciones de pizza, tarta ó 2 empanadas).

+ 1 cucharada diaria de legumbres (porotos, lentejas, arvejas, etc.) para enriquecer sopas, ensaladas u otras preparaciones, o 1/2 plato de legumbres a la semana.

+ 3 pancitos chicos.

## RECOMENDACIONES

- Se puede elegir entre: *los cereales*: arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas); *las legumbres*: arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos.
- Moderar el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares.
- Son preferibles los panes, harinas y pastas integrales, que contienen vitaminas y minerales.
- Combinar alimentos vegetales entre sí y/o con pequeñas cantidades de alimentos de origen animal mejorando así la calidad proteica.
- Estos alimentos dan sensación de plenitud. En las proporciones recomendadas a cada edad, no engordan.



## Budín de avena y banana con chips de chocolate

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

1/2 kg de bananas

1/2 vaso de leche

4 cucharadas de avena

2 huevos

3 cucharadas de azúcar

1 sobre de gelatina sin sabor

2 cucharadas de chips de chocolate

### Preparación

Licuar la leche con las bananas y el azúcar. Llevar a un bol e incorporarle las yemas y la gelatina sin sabor. Batir las claras a punto nieve y agregarlas de manera envolvente. Por último, añadir 2 cucharadas de chips de chocolate. Colocar en moldes individuales enmantecados y cocinar en horno moderado hasta que un cuchillo salga limpio. Dejar enfriar.

*Para la vianda: envolver cada porción de budín en papel film y transportarlo en un recipiente plástico para que no se rompa.*



## Bocaditos de polenta a la napolitana

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

1 taza de polenta

leche en cantidad necesaria

2 tomates

4 rodajas de mozzarella

orégano, cantidad necesaria

### Preparación

Cocinar la polenta en la leche hasta que quede bien espesa. Esparcir sobre una placa formando una capa de 2 cm de espesor, tapar con papel film y dejar enfriar en la heladera. Desmoldar, cortar en cuadrados o redondeles y colocar por encima la mozzarella, una rodaja de tomate y el orégano. Llevar al horno hasta que el queso se derrita.

*Para la vianda: colocar queso en fetas y sin derretir.*

## Usos nutricionales

### POR MAGUI AICEGA, NUTRICIONISTA.

Éste es el grupo de los hidratos de carbono fundamentales como fuente de energía. Se digieren fácilmente y son los primeros que nuestro organismo utiliza cuando realizamos un deporte. Se consumen antes de la práctica deportiva pero también después, para recuperar la energía perdida.

Hay que destacar que los hidratos no aumentan de peso si hay una relación adecuada en cuanto al consumo y el gasto calórico: si se consume más de lo que se gasta, los hidratos se acumulan como grasa en el tejido adiposo, pero si uno los consume acorde a sus actividades diarias, son los principales dadores de energía.

## Prevención

### POR DANIEL MAILAND, MÉDICO.

Existe una enfermedad denominada celiacía, producida por una intolerancia permanente al gluten (proteína presente en el trigo, cebada, centeno, avena y triticale) que origina un proceso inflamatorio en la mucosa intestinal. Esta enfermedad afecta a uno de cada mil nacidos y sus síntomas pueden presentarse durante los primeros años de vida o permanecer en silencio durante muchos años, de manera que muchas personas no son diagnosticadas hasta presentar complicaciones.

Como el intestino está afectado, no puede absorber correctamente los nutrientes de la dieta, de manera que los que la padecen pueden tener diferentes síntomas producto de la mala absorción intestinal. El tratamiento es la total, estricta y permanente ausencia de gluten de la dieta.

# Frutas y hortalizas

Es recomendable comer diariamente frutas y hortalizas de todo tipo y color.

Aportan al organismo vitaminas, minerales, fibra y agua.



## Vitaminas y minerales

Mejoran el aprovechamiento de los nutrientes que hay en otros alimentos. Por ejemplo, la vitamina C de las frutas y hortalizas ayuda al organismo a utilizar mejor el hierro de las legumbres y las verduras.

La ausencia o escasez de vitaminas y minerales en la alimentación puede causar enfermedades, de modo que si se encuentran presentes en las comidas, cumplen una función preventiva.

## Fibra

Prolonga la sensación de saciedad, porque aumenta el volumen dentro del estómago y favorece el funcionamiento intestinal. Tiene un “efecto de barrido” sobre los dientes (por lo que contribuye a la prevención de las caries).

## CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

1 plato de hortalizas crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha ralladas, ají, tomate).

1 plato de hortalizas cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zanahoria, zapallo, zapallito, papa, batata).

2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos.

## RECOMENDACIONES

- Comer 5 porciones entre frutas y hortalizas por día y que al menos una porción sea cruda, siempre bien lavadas con agua potable.
- Cocinar las frutas y hortalizas preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Si se hierve, usar poca agua.
- Agregar una fruta o jugo al desayuno o durante la mañana.
- Elegir naranja, mandarina o pomelo para después de las comidas.
- Probar distintas frutas y hortalizas (variedad de colores, sabores, aromas, texturas y formas); de este modo, se consume variedad de vitaminas y minerales.
- Se pueden elegir los productos de estación, que son más económicos.



## Pizza de vegetales y mozzarella

### Ingredientes

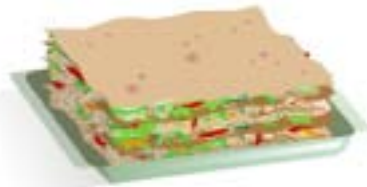
#### Para 4 porciones

- 4 pizzetas individuales
- 4 rodajas de mozzarella
- 4 cucharadas de salsa de tomates
- 1 zucchini
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 12 hojas de espinacas
- 4 cucharadas de queso rallado

### Preparación

Cortar el zucchini, el tomate y la cebolla en rodajas y cocinarlos en una plancha con rocío vegetal. Disponer una cucharada de salsa de tomates en cada pizzeta, luego colocar las rodajas de mozzarella, por encima las verduras, y espolvorear con queso rallado bien grueso. Llevar al horno hasta que los quesos se fundan y las verduras se escondan.

**Para la vianda:** antes de guardarla en el recipiente plástico, volver a tirar queso rallado para que se derrita al calentarla.



## Milhojas de vegetales y manzana

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

- 2 pimientos rojos
- 2 zucchinis
- 1 cebolla morada
- 1 manzana
- 1 batata
- 1 taza de queso de rallar grueso
- 4 rodajas de queso mantecoso

### Preparación

Hornear las verduras salpimentadas y con aceite de oliva. Los pimientos, zucchinis y la manzana van enteros. La cebolla y la batata, previamente peladas. Con todo cocido, pelar los pimientos y cortarlos en láminas de 5x5. El resto de los vegetales, en rodajas. Colocarlos en capas en un molde grande, intercalados con queso rallado. Poner queso mantecoso encima. Llevar a horno moderado.

**Para la vianda:** conviene hacerlo en moldes individuales y desmoldar en el momento.

## Usos nutricionales

### POR MAGUI AICEGA, NUTRICIONISTA.

Son la principal fuente de vitaminas y minerales para el crecimiento. Hay que consumir cinco porciones diarias de diferentes colores, ya que cada una aporta una vitamina o un mineral distinto. Además, brindan fibras para un buen tránsito intestinal y ayudan a reducir el colesterol. Son de fácil digestión y la mayoría aporta bajo valor calórico: pueden comerse 3 frutas + 2 porciones de verduras diarias, unas cocidas y otras crudas, para que nuestra dieta sea variada.

Las verduras que contienen más valor calórico son la papa, la batata, el choclo y la mandioca, mientras que las frutas más calóricas son la banana, las uvas y el higo. Se recomienda consumir las frutas como postre 30 o 40 minutos después de haber comido para que se digieran con mayor facilidad. En caso contrario, pueden generar hinchazón estomacal y gases.

## Prevención

### POR DANIEL MAILAND, MÉDICO

Este grupo de alimentos aportan entre otras cosas la principal fuente de vitaminas de la dieta, y cuando no están presentes suele haber déficits nutricionales aun en chicos de buen peso. Cada vitamina está presente en un color diferente: la vitamina C, que previene resfríos y ayuda a cicatrizar heridas, se encuentra en los cítricos (anaranjado). La vitamina A, que está en el durazno, el melón y el damasco (color amarillo), es necesaria para el desarrollo de los huesos, para mejorar la visión y para aumentar nuestras defensas frente a virus y bacterias. Este grupo, además, aporta antioxidantes que impiden que las células de nuestro cuerpo envejecan antes de tiempo.

# Leche, yogures y quesos

Es bueno consumir diariamente leche, yogur o quesos.  
Resultan necesarios en todas las edades.

Aportan al organismo calcio, proteínas de muy buena  
calidad y vitamina A.



## Calcio

Los productos lácteos son la principal fuente de este nutriente. El organismo lo utiliza para formar los huesos, dientes y para otras funciones importantes como mantener la presión arterial.

## Proteínas y vitamina A

Ambos son nutrientes indispensables para que el organismo pueda crecer, desarrollarse y evitar enfermedades.

En el caso de las proteínas, al ser de origen animal (al igual que las de las carnes y el huevo) son de muy buena calidad, ya que son “completas”.

### CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

2 tazas tamaño desayuno de leche líquida.

*1 taza de leche es igual a alguna de estas opciones:*

2 cucharadas soperas de leche en polvo.

1 pote de yogur.

1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco.

3 fetas de queso de barra.

6 cucharadas soperas de queso untable entero.

3 cucharadas de queso de rallar.

### RECOMENDACIONES

- *Lácteos enteros* para los niños, luego de finalizar la lactancia materna, ya que la grasa de estos productos colabora en la utilización de las vitaminas A y D y en la formación del sistema nervioso.
- *Lácteos descremados* para los adultos, ya que si no lo son, la grasa de la leche puede colaborar en el engrosamiento de las arterias y provocar enfermedad.
- Se pueden realizar variadas preparaciones para enriquecer las comidas saladas y dulces (postres, salsas, gratinados, etc.).



## Discos de queso

### Ingredientes

#### Para 6 porciones

500 g de ricota descremada
4 cucharadas de nueces picadas
100 g de queso fresco cubeteado chico
100 g de queso rallado grueso
1 huevo
1 clara de huevo
2 cucharadas de pan rallado

### Preparación

Mezclar todos los quesos y la yema de huevo. Batir las claras a nieve e incorporar con movimientos envolventes. Salpimentar, agregar las nueces picadas y dejar reposar en la heladera durante 1 hora. Para cocinarlo, aplicar rocío vegetal en una sartén de teflón bien caliente e incorporar dos cucharadas de la preparación, aplastándola y dándole forma circular. Dejar dorar de los dos lados y retirar.

**Para la vianda:** estos discos son excelentes para acompañar con verduras salteadas o simplemente con tomate y orégano.



## Postrecito de yogur

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

4 potes de yogur sólido sin sabor
ralladura de medio limón
1 cucharadita de esencia de vainilla
3 sobrecitos de gelatina sin sabor
1/2 kg de frutillas
1 taza de azúcar

### Preparación

Calentar las frutillas junto con 1/2 taza de azúcar hasta que la preparación tome consistencia. Al retirar, espolvorear un sobrecito de gelatina sin sabor y volver a mezclar y reservar. Mezclar el yogur con 1/2 taza de azúcar, esencia de vainilla, ralladura de limón, y el resto de la gelatina hidratada en agua caliente. Armado: en moldes, hacer una base con las frutillas y rellenar con el yogur. Llevar a heladera 4 horas y desmoldar.

**Para la vianda:** usar moldecitos descartables y no desmoldar. Acompañar con un puñado de cereales

## Usos nutricionales

### POR MAGUI AICEGA, NUTRICIONISTA.

Son la fuente de calcio, muy importante para el cuidado de huesos y dientes. Si desde chicos no consumimos las cantidades adecuadas, al crecer hay más probabilidades de sufrir osteoporosis, que hace que los huesos se fracturen con mayor facilidad y que los dientes se pierdan antes de tiempo.

¿Qué cantidades se deben consumir y cómo se cubren?

Entre 800 y 1000 mg de calcio en el adulto y 1300 para niños y embarazadas. Para tener una idea: 1 pote de yogur aporta aproximadamente 250 mg de calcio, 1 vaso de leche (200 ml) aporta 280 mg de calcio aproximados.

## Prevención

### POR DANIEL MAILAND, MÉDICO.

Basta imaginar que los huesos son como una caja de ahorro en la cual, en lugar de plata, se deposita calcio desde que se nace (fundamentalmente la mujer) hasta los 24 años aproximadamente. A partir de allí, comenzamos a “gastar” lo que hemos depositado. Cuanto mayor aporte hemos hecho en los primeros años de nuestra vida, mejor es. Por otra parte, la intolerancia a la lactosa es muy común. De hecho, la padece el 70% de la población mundial aproximadamente. Las personas que son intolerantes a la lactosa tienen problemas para digerirla. En este caso, los productos sin lactosa están disponibles en la mayoría de los supermercados, y también existen píldoras y gotas que se pueden añadir a la leche y a los productos lácteos, que los hacen fáciles de digerir.

# Carnes y huevos

VACUNA, AVIAR, PORCINA, PESCADOS Y OTRAS

Es bueno comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

Aportan al organismo proteínas, hierro y vitaminas del complejo B.



## Proteínas

Son nutrientes indispensables para que el organismo pueda crecer y desarrollarse, y mantener y reparar todos los tejidos que lo integran. Al ser proteínas de origen animal (al igual que las aportadas por los lácteos y el huevo), son de muy buena calidad por su alto valor biológico.

## Hierro

Todas las carnes brindan una importante cantidad y calidad de hierro, dado que es el de mejor absorción entre el de todos los alimentos. Este mineral es fundamental para la formación de hemoglobina, que es el componente de la sangre encargado de transportar el oxígeno a todas las células del organismo. Asimismo, cumple funciones esenciales en el sistema nervioso y en el rendimiento físico.

## CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

*Alguna de estas opciones*

- 1 churrasco mediano o 1 bife de costilla.
- 2 hamburguesas caseras medianas.
- 1/2 pollo sin piel.
- 1 milanesa grande o 2 pequeñas.
- 1 lata chica de atún, caballa o sardinas al natural.

## RECOMENDACIONES

- Todas las carnes tienen similar valor nutritivo. Es aconsejable alternarlas entre sí, de la siguiente forma: carnes rojas, 3 veces por semana; aves y pescados, 2.
- Es preferible elegir las carnes de menor contenido de grasa, seleccionando los cortes magros, quitando antes de la cocción la piel a las aves y la grasa visible a las carnes rojas.
- Es conveniente elegir preparaciones tales como horno, parrilla o plancha, que no agregan grasas, y disminuir la frecuencia de los fritos y rehogados.



## Hamburguesas de pollo caseras

### Ingredientes

#### Para 3 porciones

2 supremas de pollo  
1 caldito de verduras  
3 cucharadas de perejil picado  
1 huevo  
pan rallado en cantidad necesaria  
3 panes de hamburguesas  
3 hojas de lechuga  
1 tomate

### Preparación

Hervir las dos supremas de pollo en agua con sal y un caldito. Una vez frías, procesar junto con el huevo. Retirar y terminar de unir con el perejil picado y el pan rallado. Dejar la preparación en heladera por 1 hora, darles forma y cocinar en la plancha. Armar la hamburguesa con el pan, la lechuga y el tomate.

*Para la vianda:* enviar los ingredientes para el armado del sándwich separados en papel film para que el pan no se ablande en contacto con las verduras.



## Milanesas, calabaza y huevo

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

4 milanesas de nalga  
1/2 taza de cereales  
1/2 taza de pan rallado  
1 cucharada de perejil picado  
2 huevos  
4 huevos (1 por porción)  
4 rodajas de calabaza

### Preparación

Triturar los cereales. Batir 2 huevos con sal y perejil picado. Empanar las milanesas pasándolas primero por huevo, luego por pan rallado, por huevo nuevamente y por último por los cereales triturados. Freír.

Para la guarnición, untar las rodajas de calabaza en aceite de oliva y cocinar en la plancha. Luego, también en la plancha caliente, cocinar los huevos muy rápidamente.

*Para la vianda:* en lugar de huevo a la plancha, acompañar con huevo hervido para que no se rompa.

## Usos nutricionales

### POR MAGUI AICEGA, NUTRICIONISTA.

Las carnes y la clara de huevo son las principales fuentes de proteínas que nuestro organismo necesita para recuperar el tejido del músculo. Cuando se realiza una actividad física, la masa muscular se deteriora en mayor o menor medida según el deporte, por lo tanto se recomienda consumir alimentos con alto valor proteínico luego de la actividad. Cuando no se ingieren proteínas, puede haber lesiones.

## Prevención

### POR DANIEL MAILAND, MÉDICO.

El consumo adecuado de carne es uno de los pilares para prevenir la anemia por déficit de hierro, presente en casi un 30% de los chicos entre 6 y 14 años. Muchas veces sus síntomas pueden pasar desapercibidos para la madre, ya que incluso se presentan en niños de buen peso y aparentemente bien nutridos (desnutrición oculta). El cansancio físico, una disminución en la capacidad de concentración y la palidez suelen ser algunos de los síntomas que pueden alertarnos para consultar al pediatra.

# Aceites y grasas

Se recomienda preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

Aportan al organismo ácidos grasos, comúnmente llamados lípidos o grasas.



## Lípidos o grasas

Son componentes importantes de la alimentación. Son la fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas.

## Según el origen...

En las grasas de origen animal predominan las grasas saturadas, que tienden a aumentar la concentración de colesterol y las grasas en sangre, mientras que las de origen vegetal aportan principalmente grasas insaturadas y no tienen colesterol. Las enfermedades cardio y cerebrovasculares se asocian con la calidad de la alimentación y con la alta cantidad de grasas de origen animal.

## Ácidos grasos

Son los componentes que conforman a los aceites y grasas. Hay tres tipos.

**Saturados:** se encuentran en grasas de origen animal, que a su vez aportan colesterol: carnes, vísceras, achuras, embutidos, manteca, crema, quesos, yema de huevo y algunos alimentos procesados industrialmente. Generalmente son sólidas a la temperatura ambiente.

**Monoinsaturados:** predominan en el aceite de oliva, canola, soja, maní, almendras, nueces, palta y aceitunas.

**Poliinsaturados:** se encuentran en los aceites vegetales de girasol, maíz, soja y de uva. Algunos pescados también son ricos en ácidos grasos poliinsaturados. Estos se clasifican en dos: omega 6 y omega 3. Ambos son esenciales y se aportan exclusivamente por la dieta.

Entre los ácidos grasos omega 3 se destacan el docosahexaenoico (DHA) y el eicoapentaenoico (EPA) por sus funciones:

El DHA es muy importante para el desarrollo del sistema nervioso, el cerebro y la visión del niño desde su gestación.

El EPA protege de las enfermedades del corazón porque ayuda a disminuir el colesterol en la sangre y evita la formación de coágulos en las arterias.



## Pastas secas salseadas con aceite de oliva, jamón y queso en cubitos

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

500 g de pasta seca saborizada  
2 pocillos de aceite de oliva extra virgen  
100 g de queso semiduro  
100 g de jamón cocido

### Preparación

Cocinar la pasta seca en agua con sal. Retirar e incorporarle el aceite de oliva, el jamón y el queso cortado en cubitos.

*Para la vianda:* elegir pastas más duras –como fideos tirabuzón cortos o mostacholes– para que no se peguen al recalentar.



## Barritas de cereal

### Ingredientes

#### Para 10 unidades

50 g de manteca o margarina  
75 g de azúcar  
75 g de miel  
2 claras de huevo  
150 g de avena  
30 g de cereales  
30 g de arroz inflado  
50 g de pasas de uva  
30 g de nueces picadas  
30 g de pepitas de chocolate  
50 g de coco rallado

### Preparación

Derretir la manteca o margarina. Agregar el azúcar, la miel, las claras y mezclar bien. Incorporar todos los ingredientes y formar una pasta sólida. Estirar en una placa aceitada y llevar a horno moderado por 20 minutos. Cortar en caliente y comer en frío.

*Para la vianda:* envolver las barritas en papel film para que no se sequen. Ideal para el postre o los recreos.

## Usos nutricionales

### POR MAGUI AICEGA, NUTRICIONISTA.

Hay que diferenciar las grasas saturadas de las no saturadas. Las saturadas provienen de los animales (lácteos enteros, crema, mayonesa, grasa de la carne, yema de huevo) y ayudan a aumentar el colesterol. Las no saturadas provienen de los vegetales (aceites, frutas secas como almendras, avellanas, nueces, etc.) y no tienen colesterol.

Ambas son una muy buena fuente de energía, al igual que los hidratos de carbono. Las saturadas se recomiendan consumir en menor cantidad pero no excluirlas salvo excepciones, ya que tienen una aroma muy agradable y son muy bien aceptadas por los niños. Los aceites contienen vitamina E, que es el antioxidante madre, por lo tanto es buena su utilización en crudo como condimento para verduras crudas o cocidas, o bien en pastas.

## Prevención

### POR DANIEL MAILAND, MÉDICO.

- Elegir preferentemente aceites puros de girasol, maíz, soja, oliva, maní, etc. Y agregarlos una vez terminada la preparación, cuando ésta se retira del fuego.
- Son preferibles las comidas con pocas grasas, como por ejemplo los alimentos cocidos al vapor, a la plancha, a la parrilla, al horno o hervidos.
- Consumir solo ocasionalmente frituras y los productos de copetín, amasados de pastelería y otros que tienen mucha cantidad de grasas altamente saturadas. Si en vez de comer este grupo de grasas buenas como los aceites vegetales crudos, consumimos muchas grasas derivadas de los animales (mayonesa, manteca, piel de pollo), tendremos más posibilidades de sufrir enfermedades del corazón en la vida adulta.

# Dulces y azúcares

AZÚCAR, DULCES, MIEL, MERMELADAS,  
POSTRES, HELADOS, GOLOSINAS

Es recomendable consumirlos en pequeñas cantidades, como complemento del resto de los grupos de alimentos.

Son los hidratos de carbono simples, de los cuales el más usado es la sacarosa o azúcar.



## Características del azúcar

- > Se extrae principalmente de la remolacha o de la caña de azúcar.
- > Pertenece al grupo de los hidratos de carbono, que son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza, y es una muy buena fuente de energía, ya que proporciona 4 calorías por gramo.
- > Es fácilmente digerible y asimilable por nuestro organismo.
- > Es soluble en agua, incoloro e inodoro, y normalmente cristaliza en agujas largas y delgadas.
- > Proporciona una textura y sabor agradable a otros alimentos.

El azúcar es una fuente de energía de fácil y rápida asimilación, necesaria para el organismo, fundamentalmente para el cerebro, los músculos y el sistema nervioso.

Proporciona un sabor agradable que facilita la aceptación de otros alimentos tales como lácteos, frutas y jugos, colaborando de este modo a incluirlos en nuestra alimentación. Por eso, es recomendable su consumo moderado, dentro de una dieta equilibrada, en todas las etapas de la vida.

## CANTIDADES DIARIAS SUGERIDAS

- 6 cucharaditas de azúcar
- + 3 cucharaditas de dulce, mermelada o miel, o
- 1 feta fina de dulce compacto

## RECOMENDACIONES

- 2 veces por semana, el dulce puede reemplazarse por:
- 1 alfajor chico o
- 1 porción de postre o
- 1 helado



## Alfajorcitos de dulce de leche y chocolate blanco

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

16 tapitas de alfajores de maicena  
200 g de chocolate blanco en barra  
100 g de dulce de leche repostero  
1 paquete de cobertura de chocolate blanco  
3 cucharaditas de coco rallado

### Preparación

Derretir el chocolate blanco a baño maría sin dejar de mezclar con la espátula, apagar el fuego e incorporar la mitad del dulce de leche y volver a mezclar bien. Una vez frío, mezclar con el resto del dulce de leche. Rellenar las tapitas con esta mezcla y bañar los alfajorcitos con la cobertura de chocolate blanco. Espolvorear por arriba con el coco rallado y dejar enfriar bien.

**Para la vianda:** envolver cada alfajorcito por separado en papel film o papel de aluminio para que no se rompan.



## Arroz con leche

### Ingredientes

#### Para 4 porciones

1 taza de arroz (de los que se pasan)  
2 tazas de leche entera  
3/4 de taza de azúcar  
ralladura de 1/2 limón  
50 g de pasas de uva  
150 g de chocolate amargo

### Preparación

Disponer la leche y el arroz en una cacerola. Dejar reposar media hora y llevar a fuego bajo. A los 15 minutos, agregar el azúcar y la ralladura del limón. Dejar que termine la cocción. De las pasas: derretir el chocolate a baño maría. Incorporar las pasas, mezclar bien, y luego colocarlas de a una sobre un papel aluminio enmantecado. Servir el arroz con leche y por encima colocar las pasas bañadas en chocolate.

**Para la vianda:** no mezclar las pasas para que el chocolate no se humedezca.

## Usos nutricionales

### POR MAGUI AICEGA, NUTRICIONISTA.

Los alimentos de este grupo son los que deben ser consumidos con mayor moderación, ya que tienen escaso valor nutricional, y en exceso, pueden generar un aumento de los triglicéridos y del colesterol en sangre. Pero, por otra parte, la energía que aportan es necesaria para el buen funcionamiento cerebral y muscular. Por lo tanto, hay que saber cuándo consumirlos y cuándo no hacerlo.

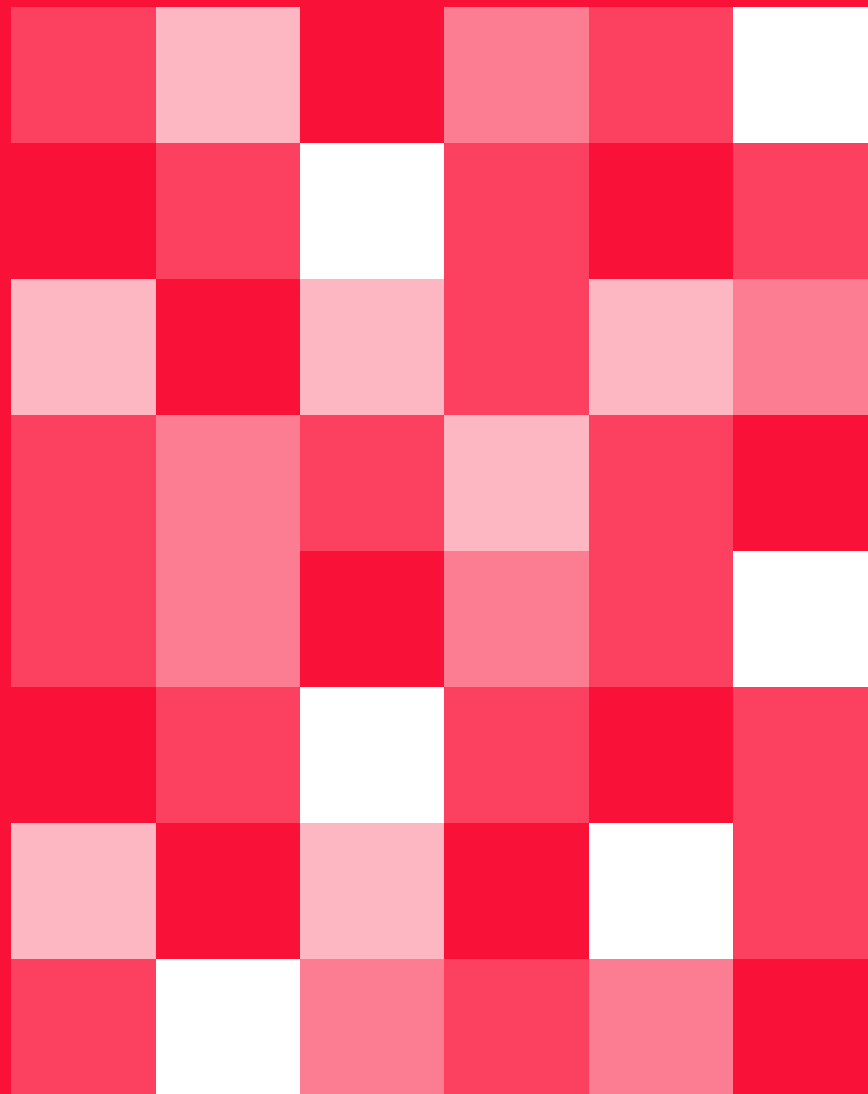
Por ejemplo: un niño o adulto que realiza deportes no debe comerlos antes de la actividad porque no aportan la energía necesaria, pero sí puede consumirlos luego para brindarle azúcar al organismo.

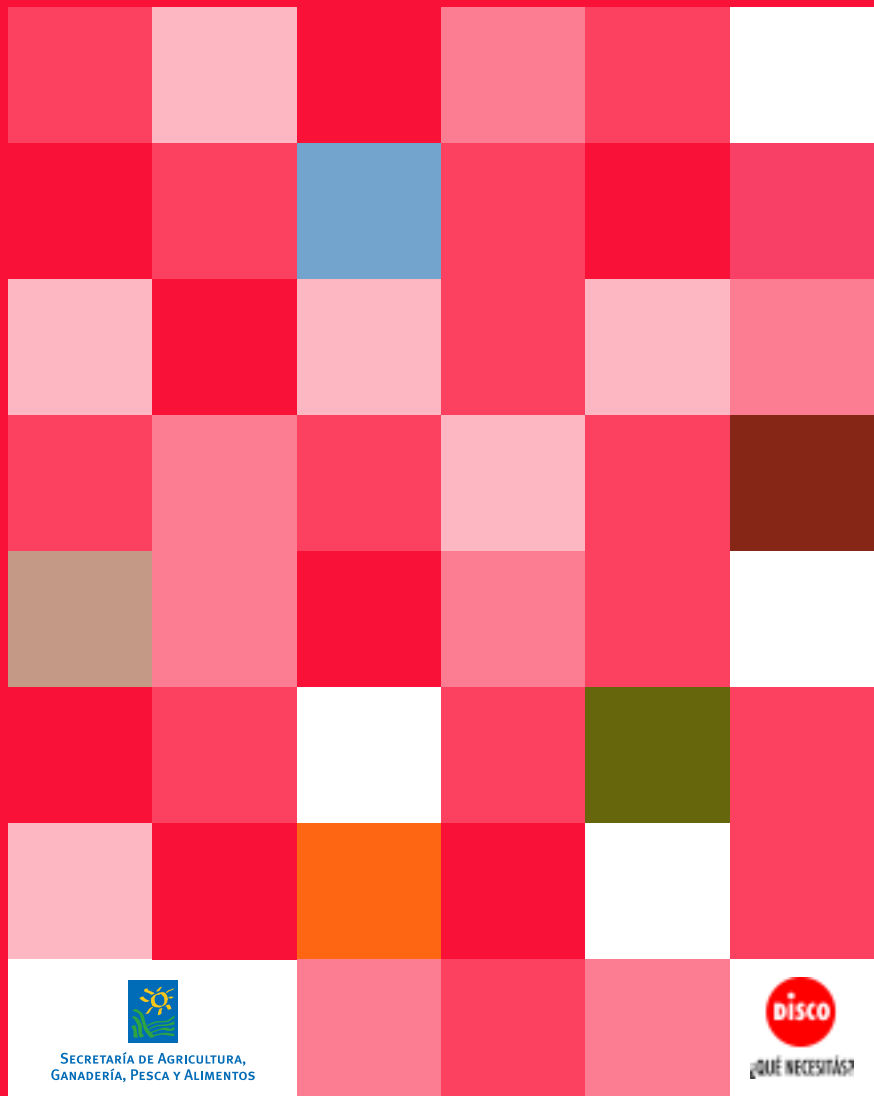
## Prevención

### POR DANIEL MAILAND, MÉDICO.

En el caso de los niños con problemas de sobrepeso, hay que tener especial cuidado. Es una cuestión matemática: cuando la energía que entra al cuerpo (alimentos) es mayor a la que sale (actividad física) se genera el sobrepeso. Es necesario tomar conciencia de que el sobrepeso y la obesidad no son sólo cuestiones estéticas, sino que conllevan un riesgo para la salud, porque un chico obeso tiene más posibilidades de padecer hipertensión, diabetes y enfermedades del corazón durante la vida adulta. Concientizar en la necesidad de crear nuevos hábitos de vida que contemplen una dieta equilibrada y una actividad física acorde es la ardua tarea que nos compete a todos para acercarnos un futuro mejor.

Para más información:  
[www.sagpya.gov.ar/alimentos](http://www.sagpya.gov.ar/alimentos)  
[alimentos@mecon.gov.ar](mailto:alimentos@mecon.gov.ar)





SECRETARÍA DE AGRICULTURA,  
GANADERÍA, PESCA Y ALIMENTOS



¿QUÉ NECESITAS?