

15  
Aniversario

Alimenta tu bienestar

Refuerza tus  
**DEFENSAS**  
en cuarentena

FUNDACIÓN  
**BENGOA**  
Alimentación & Nutrición

FARMACIA  
**SAAS**

Juntos  
contra la  
malnutrición



La pandemia del Coronavirus (COVID-19) ha cambiado drásticamente nuestro ritmo de vida, generando nuevos desafíos que se deben afrontar en relación al funcionamiento y convivencia en una situación de alerta global. La obligación de quedarse en casa, la imposibilidad de mantener la rutina habitual, la necesidad de desarrollar actividades a distancia como teletrabajar o teleestudiar, la limitación en los desplazamientos y el acceso a los lugares habituales de compra, son algunas de las medidas restrictivas tomadas en distintos países para intentar impedir el avance del virus.

El brote de la enfermedad ha trastocado la vida de las familias de todo el mundo. Una de las rutinas más importantes -en cuarentena- es proporcionar una alimentación adecuada para contribuir a mejorar las defensas inmunológicas, barreras de protección que se encargan de luchar contra el virus hasta lograr su eliminación. Decidir “¿qué hay para comer?” puede convertirse en otro reto diario.

Farmacia SAAS y la Fundación Bengoa, en el marco de los 15 años de su campaña “Juntos contra la Malnutrición” y en su empeño por promover una adecuada alimentación en las familias venezolanas, concentran esfuerzos en la décimo sexta edición de la guía de orientación nutricional -en formato digital- denominada: **“Alimenta tu bienestar... Refuerza tus DEFENSAS en cuarentena”**.

Con la nueva guía de la campaña de Responsabilidad Social Empresarial se realza la importancia de mantener una dieta equilibrada, variada y nutritiva para ayudar con el fortalecimiento de las defensas y, a la vez, contribuir a establecer favorables hábitos de alimentación en toda la familia a través de alternativas prácticas y asequibles en momentos donde la creatividad es indispensable para reinventarse, crear rutinas saludables en la cocina, afianzar lazos familiares y divertirse.



# Índice

## INTRODUCCIÓN

La cocina: una divertida rutina familiar.....	3
Planifica tus comidas.....	3
Llena de color tu alimentación.....	5
Fortalece las defensas naturales del organismo.....	6
Beneficios que aporta la lactancia materna al recién nacido.....	7
Consejos generales de higiene en la cocina.....	8

## RECETAS SALUDABLES

Tallarines de calabacín con tiras de pollo.....	11
Sardinas rebozadas a la plancha.....	12
Arroz con chipi chipi.....	13
Ensalada de atún con pasta y vegetales.....	14
Ensalada de berros y espinacas.....	15
Hojas de remolacha y zanahoria salteadas con vegetales.....	16
Bola de plátano oriental.....	17
Arroz de coliflor.....	18
Paté de lentejas.....	19
Pico de gallo de mango.....	20
Carpaccio de calabacín.....	21
Repollo agri dulce.....	22

## MERIENDAS SALUDABLES

Paletas de frutas.....	24
Gelatina de piña natural.....	25
Pizza de coliflor con frutas.....	26
Nuggets de brócoli.....	27
Chips de calabacín.....	28
Mini frittatas de espinacas.....	29
Tostaditas de batata.....	30

## BIBLIOGRAFÍA

## LA COCINA: UNA DIVERTIDA RUTINA FAMILIAR



Cocinar y comer todos juntos es una excelente forma de crear rutinas saludables, fortalecer los lazos familiares y divertirse. Siempre que sea posible, invita a tus hijos a participar en la cocina: los más pequeños pueden ayudar a lavar o a organizar los alimentos y ayudar a los mayores a poner la mesa, quienes pueden asumir tareas más complejas como participar activamente en la preparación de los alimentos.

En la medida de lo posible, intenta establecer horarios fijos para sentarse a la mesa y comer en familia. Este tipo de rutinas pueden contribuir a dar estructura y ayuda a reducir la ansiedad de los niños en situaciones de estrés.



## PLANIFICA TUS COMIDAS

Practica estos saludables hábitos alimentarios para mejorar la seguridad alimentaria de tu familia:



### SIEMPRE:

- ✓ Elabora un menú semanal para comprar sólo las cantidades de alimentos necesarias, así evitarás el desperdicio de alimentos y reducirás las visitas al mercado.
- ✓ Prepara los alimentos tomando en cuenta las raciones o cantidad de alimento que necesita cada miembro de su grupo familiar.
- ✓ Prefiere preparaciones al horno, salcochados, al vapor o a la parrilla.
- ✓ Mantén una buena hidratación.

### AL COMPRAR RECUERDA:

- ✓ Elegir productos empacados en lata, vidrio, plástico o cartón que no estén golpeados o con abolladuras y tomar en cuenta la fecha de caducidad.
- ✓ Preferir alimentos frescos, en especial de temporada, suelen ser más económicos y se pueden comprar en mayor cantidad para elaborar

- ✓ conservas, compotas, salsas y mermeladas
- ✓ Incorporar algunos alimentos tales como: vísceras, sardinas y mariscos.
- ✓ Elegir productos lácteos (leche, yogur, quesos) preferiblemente bajos en grasa.

#### **AL COCINAR RECUERDA:**

- ✓ Reforzar las fuentes de energía, el plátano, la batata y la yuca, son excelentes aliados para rendir la harina precocida de maíz, en nuestras ricas arepas y otras preparaciones.

Sustituir alimentos por alternativas saludables como las legumbres o granos (frijoles, garbanzos, lentejas, caraotas, arvejas) que además de nutritivas, son sabrosas, asequibles y sustanciosas. De la combinación de cereales como arroz, trigo, avena, centeno o sorgo con granos se obtiene una proteína parecida a la de la carne.

- ✓ Añadir granos a la ensalada o triturarlos con otro ingrediente, para preparar una sopa fría o una crema, ideal para untar en palitos de celery, zanahoria u horneados de yuca o batata u otros vegetales.
- ✓ Los aceites vegetales pueden acompañar las ensaladas de vegetales crudas o cocidas, 1 cucharadita será suficiente. Otras grasas saludables son aguacate, linaza, maní y merey.

#### **SAL Y AZÚCAR SIN EXCESOS**

- ✓ Disminuir el consumo de sal y azúcar para evitar el riesgo de aparición de enfermedades crónicas: diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Los niños suelen necesitar uno o dos refrigerios a lo largo del día para mantenerse activos.
- ✓ Evitar el uso de salsas de soya, inglesa y adobos, altos en sodio y sal.
- ✓ Sustituir la sal por sazónadores naturales como: pimentón, ají, cebolla, cebollín, cilantro y condimentos tales como: orégano comino, albahaca, romero, laurel y ajo.
- ✓ Incorporar especias como canela, anís estrellado, pimienta, clavo, cúrcuma, jengibre, curry, nuez moscada y vainilla.

#### **MERIENDAS SALUDABLES**

- ✓ Preparar meriendas caseras para los niños con poca azúcar.
- ✓ En lugar de darles dulces o aperitivos salados, optar por opciones más saludables como frutos secos, yogur (preferiblemente, sin azúcar), fruta troceada o deshidratada, huevos cocidos u otras opciones saludables. Estos alimentos son nutritivos, sacian más y contribuyen a crear hábitos saludables para toda la vida.

- ✓ Consumir frutas y hortalizas para fortalecer las defensas del organismo. Las comidas también se pueden rendir incorporándoles calabacín, berenjenas, zanahoria, acelgas, espinacas, vainitas o ayuama que dan colorido, sabor, vitaminas y minerales.
- ✓ Reducir el desperdicio preparando con las frutas más maduras batidos, pudines, quesillos, galletas y ensaladas.

Dedicar tiempo a la planificación, compra y preparación de los alimentos puede rendir el presupuesto, ahorrar tiempo y brindar una alimentación de calidad, variada y equilibrada -en cantidades suficientes- para satisfacer las necesidades de la familia.



## LLENA DE COLOR TU ALIMENTACIÓN



Llenar tu plato con alimentos naturales de diferentes colores es una excelente opción para ingerir vitaminas y minerales y evitar enfermedades. Las vitaminas y los minerales son micronutrientes indispensables que estimulan el funcionamiento del sistema inmunitario, favorecen el crecimiento y nos mantienen sano.

Ingerir alimentos variados es la mejor forma de obtener las vitaminas y minerales necesarios para cada día. Los alimentos naturales como las frutas, las verduras, los cereales integrales, los productos lácteos, el huevo, la carne y el pescado, son las mejores opciones para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el consumo total de azúcares libres debe ser inferior al 10% de la ingesta total de calorías diarias, aunque lo ideal es no superar el 5%. Esta cantidad incluye los azúcares que los fabricantes o cocineros añaden a los alimentos y aquellos que están presentes de forma natural en productos como la miel o los zumos de frutas.

El consumo equilibrado de hidratos de carbono, proteínas y grasas, proporcionan al cuerpo la energía suficiente para crecer y desarrollarse correctamente. Las grasas deberían representar menos 30% de las calorías que se consumen diariamente y las no saturadas (presentes en pescados, aguacates, frutos secos y en los aceites de oliva, girasol, soja o canola) son preferibles a las saturadas (la carne grasa, la mantequilla, la nata,

presentes en el queso, la manteca de cerdo o los aceites de coco y palma). Además, las grasas trans producidas industrialmente no forman parte de una dieta saludable y se deberían evitar. El consumo de sal, no debería superar los 5 gramos diarios.

Existe un delicado equilibrio entre la salud y la enfermedad, por eso se debe fortalecer el sistema inmunológico, principal barrera de protección en contra de las enfermedades.



## FORTALECE LAS DEFENSAS NATURALES DEL ORGANISMO

Una alimentación saludable debe contener un balance adecuado de todos los nutrientes esenciales para contribuir a fortalecer las defensas del organismo y protegerlo de enfermedades.



Las hortalizas y frutas dan los nutrientes necesarios para fortalecer el sistema inmune. Los alimentos ricos en selenio, cobre, zinc, hierro, vitaminas A, C, D, E, B6, ácido fólico (vitamina B9), vitamina B12, probióticos y los omega 3 son los más indicados para aumentar el sistema inmune, porque favorecen la producción de las células de defensa de forma más eficiente.

**Vitamina A:** Leche completa, hígado, yema de huevo, mantequilla, queso, zanahorias, vegetales de hojas verdes y amarillas (espinacas y brócoli), ayuama, durazno, batata, melón, semillas de cereales, maíz, níspero, zapote, tamarindo, lechosa, toronja, mora, naranja y fresa y harina con maíz enriquecida.

**Vitaminas del complejo B (B1, B2, B5 y B12):** Granos, cereales, lácteos y determinados pescados.

**Vitamina C:** Naranja, mandarina, piña, limón, fresas, hortalizas de hoja verde (ej. espinacas) pimentón, repollo, tomate, guayaba, cereza de monte o semeruco, merey.

**Vitamina D:** Pescados, sardina, hígado de res, huevos, quesos y leche fortificada. La exposición solar tan solo 10 minutos diarios tres veces por semana, ayuda a que el organismo pueda obtener la cantidad que necesita de vitamina D.

**Vitamina E:** Semillas de girasol, maní, aceites vegetales, germen de trigo, hortalizas de hoja verde y aguacate.

**Ácido fólico:** Carnes rojas, vísceras, vegetales de hojas verde oscuro y lentejas.

**Probióticos:** Yogur natural y leche fermentada tipo kéfir o yakult.

**Omega 3:** Sardina, salmón, atún y linaza.

**Selenio:** Trigo, arroz, yema de huevo, semillas de girasol, pollo, carne, pescado, mariscos, cereales, frutas y verduras.

**Zinc:** Ostras, camarón, carne de vaca, pollo y de pescado, hígado, germen de trigo, granos integrales, frijoles, frutos secos, semillas de auyama, legumbres.

**Hierro:** Carnes, pescados, huevos, leguminosas y hortalizas de hojas verdes. Para que el hierro vegetal se absorba, debe acompañarse de una fruta u hortaliza rica en vitamina C. El café y el té disminuyen su absorción.

Ingerir alimentos variados es la mejor forma de obtener las vitaminas y minerales necesarios cada día para proteger al organismo de enfermedades.



## BENEFICIOS QUE APORTA LA LACTANCIA MATERNA AL RECIÉN NACIDO

La leche materna es el mejor alimento y el más completo que puede recibir el recién nacido, debido a que le brinda todos los nutrientes necesarios para crecer sano y fuerte. La leche materna contiene todo lo que el niño necesita, durante los seis primeros meses de vida, para su crecimiento, maduración y salud.

A través de la leche materna, la madre le transmite al bebé factores de protección ("anticuerpos") que ayudan a prevenir diversas enfermedades hasta que sea capaz de formar sus propias defensas.



La OMS recomienda la leche materna como único alimento durante los 6 primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con dicha alimentación hasta los 2 años (como mínimo), complementada adecuadamente con otros alimentos seguros para el niño.



Las mujeres que padecen COVID-19 pueden seguir amamantando a sus hijos. No obstante, deben cuidar la higiene respiratoria mientras lo hacen, llevando una mascarilla, lavándose las manos antes y después de tocar al bebé y limpiando y desinfectando repetidamente las superficies que hayan tocado. Si no se encuentran lo suficientemente bien para amamantar a causa del virus o de otras complicaciones, deben contar con ayuda para alimentar a sus recién nacidos con leche materna de la mejor forma posible.

## CONSEJOS GENERALES DE HIGIENE EN LA COCINA



La higiene adecuada es importante para prevenir enfermedades. Las manos son una vía de contaminación rápida, por eso, es indispensable lavarlas con agua y jabón antes de manipular alimentos, durante la preparación de la comida y después de culminar el proceso, adicionalmente se debe mantener la limpieza de las áreas de la cocina para evitar contraer virus y enfermedades.

En la cocina se debe tener siempre presente cinco aspectos claves para asegurar la calidad de la alimentación:

**1. Mantener la limpieza:** Lavar siempre las manos -con agua y jabón- antes de tocar los alimentos y después de preparar cualquier alimento. Lavar los productos no envasados, como las frutas y las verduras.

Asegurarse de que todos los utensilios, equipos y superficies que van a entrar en contacto con los alimentos estén limpios. Limpiar y desinfectar constantemente con cloro y jabón todas las superficies y equipos de la cocina, nevera, mesas, mesones, paredes, pisos, techos, alacenas.

**2. Usar agua potable:** Asegurar que el agua utilizada en la preparación de los alimentos sea potable.

**3. Separar los alimentos crudos y cocinados:** Utilizar tablas separadas para cortar carne y pescado crudos. Realizar la debida separación de las materias primas para evitar la contaminación cruzada de los alimentos crudos y cocinados.

Mantener los alimentos perecederos refrigerados o congelados, y prestar atención a las fechas de caducidad.

**4. Realizar la cocción completa de los alimentos:** Asegurarse siempre, que los alimentos se cocinen a las temperaturas indicadas para eliminar todos los microorganismos. Controlar la temperatura. Cocinar muy bien todos los alimentos, en especial las carnes hasta que no se observen restos de sangre.

**5. Enfriamiento:** Si el alimento se va a consumir más tarde, debe colocarse lo antes posible en refrigeración, no debe tener más de 2 horas a temperatura ambiente. Mantener los alimentos a temperaturas seguras tanto en refrigeración (0° a 5°C) congelación (menor a 0°C) y cocción (mayor a 64°C).

“La higiene adecuada es importante al manipular alimentos para prevenir cualquier enfermedad que estos puedan producir” (OMS-UNICEF).



# Recetas Saludables

Alimenta tu bienestar



# Tallarines de calabacín con tiras de pollo



## Preparación

(Rinde para 3 raciones)

- 1 Saltear con aceite la cebolla, pimentón y zanahoria, todo esto cortado en tiras finas o al gusto.
- 2 En otra sartén, hacer a la plancha las tiras de pollo.
- 3 Cuando el pollo esté cocido, mezclar con las verduras salteadas y añadir sal al gusto.
- 4 Cortar las tiras de calabacín con un pelador de papas para proceder a incorporarlas a la sartén con el resto de alimentos. Dar un par de vueltas para que el calabacín quede crujiente.

## Ingredientes

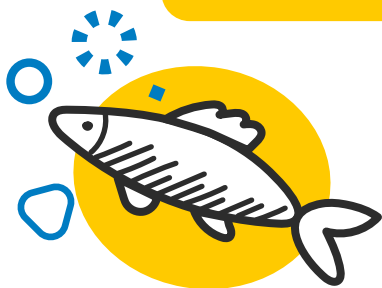
## Cantidad

Calabacín	2 unidades
Pollo	200 gramos
Pimentón	1 unidad
Zanahoria	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Aceite	1 cucharada
Sal	1 cucharadita

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
221	14	16	13

# Sardinias rebozadas a la plancha



## Preparación

(Rinde para 6 raciones)

## Ingredientes Cantidad

Sardinias frescas	8 unidades
Jugo de limón	¼ de taza
Ajo	4 diente
Perejil	1 rama
Sal	1 cucharadita
Aceite	1 cucharada
Yema de huevo	1 unidad
Harina	1 cucharada

- 1 Limpiar el pescado, quitarle las escamas, la cabeza y la espina central, con cuidado de no romperlas.
- 2 Pasar las sardinias por agua fría para lavarlas bien.
- 3 Poner en un recipiente hondo el zumo de limón con el ajo y perejil picados, sal y una cucharada de aceite y macerar las sardinias en este líquido.
- 4 Batir la yema de huevo en un cuenco pequeño y añadir la cucharada de harina; mezclar bien hasta conseguir una pasta con una consistencia cremosa.
- 5 Calentar la plancha.
- 6 Escurrir las sardinias de la mezcla de macerar y pasarlas por la mezcla del huevo y harina.
- 7 Colocarlas en la plancha.
- 8 Retirar las sardinias de la plancha al estar doradas y cocidas.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
354	43	17	7

# Arroz con chipi chipi



## Preparación

(Rinde para 8 raciones)

### Ingredientes

Chipi-chipi sin concha	1 kilogramo
Cebolla finamente picada	1 unidad
Pimentón picado en cuadritos	½ de unidad
Tomates picados en cuadritos	3 unidades
Cebollín cortado en rueditas	1 ramita
Ajoporro troceado	½ de taza
Arroz	2 tazas
Agua	4 tazas
Sal	1 cucharadita

### Cantidad

- 1 Lavar los chipi chipi bajo el chorro de agua corriente (utilizar un colador grande) y asegurarse de retirar toda la arena que puedan tener.
- 2 En una olla, rehogar la cebolla, el pimentón, los tomates picados, el ajoporro, el cebollín, y la sal.
- 3 Cocinar por 10 minutos, añadir el agua, el chichi chipi y el arroz, mezclar todo.
- 4 Cocine todo hasta que aparezcan huequitos en la superficie.
- 5 Reducir el fuego al mínimo y cocinar lentamente hasta que los granos de arroz estén bien cocidos y la preparación se haya secado.
- 6 Retirar del fuego y servir caliente.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
295	46	27	2

# Ensalada de atún con pasta y vegetales



## Preparación

(Rinde para 4 raciones)

### Ingredientes Cantidad

Pasta	200 gramos
Atún	1 lata de atún
Papa	1 unidad
Zanahoria	1 unidad
Aceite	1 cucharadas
Cebolla	1/4 de unidad
Ajo	1 diente
Sal	1 cucharadita

- 1 Cocinar la pasta hasta que esté al dente.
- 2 Usar atún enlatado o fresco, si es fresco cocinarlo en agua hirviendo previamente.
- 3 Cocinar la papa y la zanahoria en una olla con agua hasta que ablanden.
- 4 Colocar en un tazón la pasta con el atún y los vegetales cocidos; agregar un poco de aceite, la sal y rallar el ajo a la ensalada.
- 5 Servir.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
226	37	17	1

# Ensalada de berros y espinacas



## Ingredientes Cantidad

Espinacas lavadas y secas	2 tazas
Berros lavados y secos	2 tazas
Auyama rallada	1 taza
Croutones de proteína de soya	½ taza
Queso ricotta	½ taza
Aceite	2 cucharadas
Vinagre	3 cucharadas
Sal y pimienta	Al gusto

## Preparación

(Rinde para 3 raciones)

- 1 Trocear la espinaca y los berros, mezclar con la auyama rallada y reservar en un tazón.
- 2 Colocar todos los ingredientes en un envase, menos los croutones de soya y la ricotta.
- 3 Al momento de servir aderezar y decorar -con cuadritos tostados o ligeramente fritos o salteados en aceite o en mantequilla- los croutones de soya y la ricotta.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
343	22	23	17



# Hojas de remolacha y zanahoria salteadas con vegetales



## Preparación

(Rinde para 3 raciones)

Ingredientes	Cantidad
Zanahoria	1 unidad
Calabacín	1 unidad
Berenjena	1 unidad
Cebolla	1/2 de unidad
Pimentón	1 unidad
Hojas de remolacha	1/3 de taza
Hojas de zanahoria	1/3 de taza
Sal	Al gusto
Ajo	1 diente
Aceite	1 cucharada

1

Saltear en aceite la cebolla por 1 minuto, luego añadir el ajo por otro minuto.

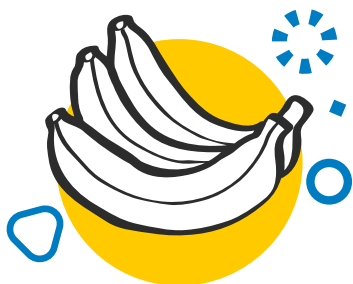
2

Añadir la zanahoria finamente picada y dejar por 2 minutos, incorporar la berenjena, el pimentón, el calabacín y las hojas de zanahoria y remolacha y remover agregando la sal.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
104	16	3	6

# Bola de plátano oriental



## Preparación

(Rinde para 12 raciones)

### Ingredientes Cantidad

Plátanos verdes	2 unidades
Plátano pintón	1 unidad
Limón	½ de unidad
Sal	½ de cucharadita

1

Colocar al fuego una olla con agua, con la sal, el jugo de limón y la concha del limón.

2

Quitar la piel de los plátanos e incorporarlos inmediatamente en el agua con limón.

3

Dejar cocinar hasta que ablanden, quitar la vena central (puntos negros), y preparar un puré.

4

Realizar unas esferas del tamaño de una pelota de golf.

5

Reservar y consumir en este punto como acompañante de otras preparaciones, o realizar la versión a continuación:

Con queso: agregar queso fresco rallado, amasar y luego elaborar las esferas.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
90	22	1	0

# Arroz de coliflor



## Preparación

(Rinde para 10 porciones)

### Ingredientes Cantidad

Coliflor	1 unidad
Cebolla picada	1/2 taza
Zanahoria	2 unidades medianas
Pimentón	1 unidad mediana
Aceite	2 cucharadas
Ajo	1 diente
Sal	1 cucharadita

- 1 Picar la coliflor y remover las hojas y tallos.
- 2 En una licuadora, procesar la coliflor hasta que esté en pedazos pequeños o tenga un aspecto de arroz. Reservar.
- 3 Colocar en un sartén un poco de aceite a fuego medio, cuando esté caliente, agregar la cebolla finamente picada hasta que esté traslúcida.
- 4 Picar el pimentón y la zanahoria en cubos pequeños y agregar a la sartén con la cebolla.
- 5 Agregar la coliflor a los vegetales y mezclar hasta que todo esté incorporado. Sazonar con sal y dejar cocinar por 5 minutos revolviendo constantemente.

### Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
52,2	9,4	2,4	2,8

# Paté de lentejas



## Preparación

(Rinde para 4 porciones)

## Ingredientes Cantidad

Lentejas	200 gramos
Agua	2 cucharadas
Jugo de limón	1/2 de cucharadita
Aceite	2 cucharadas
Pimienta	1/2 de cucharadita
Ajo	1 diente
Sal	1 cucharadita

- 1 Cocinar previamente las lentejas.
- 2 Colocar todos los ingredientes, menos el agua, en una procesadora o licuadora.
- 3 Procesar agregándole el agua de a poco hasta lograr una textura espesa, como un paté.

**Nota:** También se pueden utilizar los granos que se tengan a disposición.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
263	30	12	15

# Pico de gallo de mango



## Preparación

(Rinde para 6 raciones)

Ingredientes	Cantidad
Mango	2 unidades
Ají dulce	1 unidad
Cilantro	Al gusto
Sal	½ de cucharadita
Jugo de limón	2 cucharadas
Cebolla picada	2 cucharadas

- 1 Cortar el mango en pequeños cuadritos y reservar.
- 2 Cortar la cebolla y el ají finamente y luego mezclar con el mango.
- 3 Añadir el jugo de limón y la sal, dejar reposar media hora antes de servir, para que tome más sabor.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
36	8	1	0

# Carpaccio de calabacín



## Preparación

(Rinde para 2 raciones)

### Ingredientes

### Cantidad

Calabacín	1 unidad
Tomate picado en cubitos	1 unidad
Cebolla	1/4 de unidad
Pimentón	1/2 unidad
Vinagre	2 cucharadas
Aceite	1 cucharada
Pimienta molida	1 cucharadita
Sal	Al gusto

- 1 Lavar el calabacín y cortarlo en láminas muy delgadas. Colocar las láminas de calabacín una al lado de otra en la bandeja donde se va a servir.
- 2 Cortar en pedazos pequeños el pimentón, la cebolla y el tomate. En un envase mezclarlos y añadir el aceite, vinagre, sal y pimienta.
- 3 Repartir la vinagreta sobre las rodajas de calabacín y disfrutar.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
87,8	6,94	2,65	6,55

# Repollo agridulce



## Preparación

(Rinde para 6 raciones)

### Ingredientes Cantidad

Repollo	1/2 unidad
Agua	1/4 de taza
Anís estrellado	1 unidad
Azúcar	2 cucharadas
Canela en rama	1 unidad
Aceite	2 cucharadas
Vinagre	2 cucharadas
Sal	Al gusto

- 1 Lavar y luego cortar el repollo lo más fino posible.
- 2 Colocar el aceite en una olla, esperar a que caliente, agregar el repollo saltear por algunos minutos a fuego medio.
- 3 Cuando comience a cocerse agregar el azúcar, el vinagre, sal, canela y anís estrellado. Revolver bien los ingredientes y agregar el agua. Tapar la olla para terminar la cocción hasta que ablande el repollo.
- 4 Retirar la rama de canela y el anís estrellado y servir una vez se enfríe.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
64,12	7,52	1,04	3,88

# Meriendas Saludables

Alimenta tu bienestar

Refuerza tus  
**DEFENSAS**  
en cuarentena



# Paletas de frutas



## Preparación

(Rinde para 8 raciones)

### Ingredientes

Cambur

Jugo de naranja

### Cantidad

2 unidades  
grandes

1 taza

1

Cortar el cambur en rodajas y colocar algunos pedazos en un molde de paletas, en un molde de repostería para ponquecitos, o en cualquier envase plástico.

2

Completar el molde con el jugo de naranja y colocar una pequeña paleta para luego poder retirar fácilmente.

3

Congelar esta deliciosa merienda al menos 3 horas antes de consumirla

**Nota:** Esta receta se puede preparar con las frutas que se tengan en casa.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
49,70	12,03	0,78	0,33

# Gelatina de piña natural



Ingredientes	Cantidad
Piña	1 unidad
Gelatina natural	60 gramos
Agua	2 litros
Canela molida	1 cucharadita

## Preparación

(Rinde para 20 raciones)

- 1 Pelar la piña y retirar el centro. Colocar el centro en la licuadora únicamente y procesar con el agua.
- 2 Cortar el resto de la piña en pedazos pequeños y colocar en una olla a fuego medio con el resto de la fruta ya licuado para que se cocinen.
- 3 Hidratar la gelatina en agua fría y añadirla.
- 4 Dejar que hierva y añadir la canela.
- 5 Retirar del fuego y servir caliente.

**Nota:** Esta receta se puede preparar con las frutas que se tengan en casa.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
35,04	3,78	2,75	0,09

# Pizza de coliflor con frutas



## Preparación

(Rinde para 10 raciones)

### Ingredientes Cantidad

Coliflor	1 unidad
Huevo	1 unidad
Sal	1 cucharadita
Ajo	1 diente
Cacao en polvo	1 cucharadita
Aceite	1 cucharadita
Piña	1/2 unidad
Cambur	2 unidades
Mango	1/2 unidad

1

**Base de coliflor:** Colocar la coliflor en la licuadora hasta tener una consistencia de arroz, luego colocar en una placa de horno aceitada y cocinar por 10 minutos o hasta que doren los bordes.

Incorporar en la licuadora la coliflor nuevamente, los huevos y especias. Triturar bien hasta que quede una masa compacta.

Precalentar el horno a 150 ° C, y extender la masa sobre una bandeja de horno aceitada. Hornear durante 30 minutos. Dejar reposar durante 10 minutos.

2

**Relleno:** Lavar y cortar las frutas en trozos pequeños. Cubrir la masa con las frutas picadas y, por encima, esparcir un poco de cacao en polvo.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
68,46	15,44	2,81	1,41

# Nuggets de brócoli



## Preparación

(Rinde para 5 raciones)

### Ingredientes Cantidad

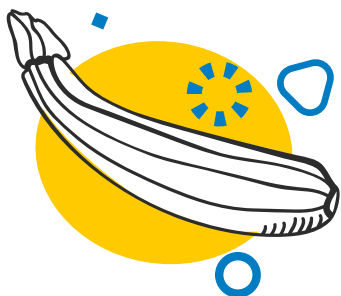
Brócoli	1 taza
Agua	1/3 de taza
Harina de trigo	1/3 de taza
Pan rallado	1/3 de taza
Albahaca	1/2 cucharadita
Aceite	1 cucharada
Pimienta	1 pizca
Sal	1/2 cucharadita
Pimentón	1/4 de unidad

- 1 Cocinar el brócoli en agua durante 10-12 minutos hasta que se ablande.
- 2 Triturar en la batidora o hacer puré con un tenedor.
- 3 Mezclar –en un envase– el puré de brócoli con la harina, el aceite, la sal, la pimienta, el orégano, la albahaca y el pimentón.
- 4 Colocar en la nevera la mezcla durante 15-20 minutos hasta que se endurezca un poco.
- 5 Tomar pequeñas porciones de masa de brócoli con las manos mojadas, formar unas bolitas y aplastar para darle la forma de nuggets.
- 6 Pasar cada nuggets de brócoli por el pan rallado.
- 7 Colocar en el horno durante media hora a 180 grados.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
641	119	35	14

# Chips de calabacín



## Ingredientes Cantidad

Calabacín	1 unidad
Orégano	1 cucharada
Ajo en polvo	1 cucharada
Queso	3 cucharadas
Pan rallado	200 gramos

## Preparación

(Rinde para 13 raciones)

- 1 Colocar en un plato hondo el queso, el ajo en polvo, el orégano y el pan rallado. Mezclar muy bien y reservar el rebozado.
- 2 Lavar el calabacín y cortarlo en rodajas. Dejarlo en un recipiente con agua de 5 a 10 minutos.
- 3 Escurrir calabacín y rebozar cada rodaja en la mezcla de queso y pan. Distribuir el calabacín rebozado en una bandeja con papel para hornear.
- 4 Hornear la preparación a 200°C (con el horno precalentado) unos 40 minutos, hasta que empiece a dorar.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
58,74	10,09	2,74	1,14

# Mini frittatas de espinacas



## Ingredientes Cantidad

Huevos	6 unidades
Espinaca	90 gramos
Cebolla	1 unidad
Queso (opcional)	3 cucharadas
Aceite	2 cucharadas
Sal	1 cucharada
Tomate	1 unidad

## Preparación

(Rinde para 13 raciones)

- 1 Cortar la cebolla en pequeños cuadritos, colocar en el sartén con aceite y sofreír hasta que estén transparentes.
- 2 Lavar bien la espinaca, agregarla al sartén, dejarla por algunos minutos y agregar la sal.
- 3 En un envase colocar los huevos y revolver, añadir sal y luego incorporar la mezcla de espinaca con cebolla y espolvorear con el queso.
- 4 Colocar la mezcla en los moldes de ponquecitos, previamente aceitados, y llevar al horno a 180°C por 15 minutos. Servir caliente o frío.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
103,14	3,20	5,76	7,82

# Tostaditas de batata



## Ingredientes Cantidad

Batata	3 unidades medianas
Huevo	1 unidad
Margarina	2 cucharaditas
Sal	1 cucharadita

## Preparación

(Rinde para 7 raciones)

- 1 Colocar las batatas -sin pelar- en una olla, cubrir las con agua y cocinarlas hasta que estén blandas.
- 2 Pelar y triturar. Combinarlas con los demás ingredientes y revolver bien.
- 3 Extender la masa sobre una tabla enharinada hasta que tenga  $\frac{1}{2}$  centímetro de grosor. Cortar las hojuelas en forma cuadrada.
- 4 Llevar al horno hasta que estén cocidas.

## Aporte nutricional por una ración

Kcal	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
78	18	1	1

# Bibliografía

**Academia Española de Nutrición.** Consejo General de Colegios Oficiales de Nutricionistas y Dietistas, Red de Nutrición Basada en la Evidencia. 2020. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la población española ante la crisis sanitaria del COVID-19. Disponible: <https://academianutricionydietetica.org/NOTICIAS/alimentacioncoronavirus.pdf>

**Academy of Nutritional and Dietetic.** Preocupaciones con Respecto al COVID-19 2020. Disponible: <https://www.eatright.org/coronavirus-spanish>

**Agencia de Salud Pública de Cataluña.** Pequeños Cambios para Comer Mejor. [Internet]. Agencia de Salud Pública de Cataluña: 2019. [Citado: 14/04/2020] Disponible: [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspocat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_totom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspocat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_totom/Petits-canvis/La-guia-peq-cambios-castella.pdf)

**Ministerio de Agricultura Santiago de Chile.** Manual de Pérdidas y Desperdicios de Alimentos [Internet]. 5 AL Día Chile. Disponible: [https://www.mercadona.com/estaticos/canal/pdf/mercadona\\_guia\\_de\\_perdidas\\_desperdicios\\_de\\_alimentos](https://www.mercadona.com/estaticos/canal/pdf/mercadona_guia_de_perdidas_desperdicios_de_alimentos)

**Organización Mundial de la Salud 2020:** Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): Orientaciones para el público. Disponible: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

**UNICEF.** Consejos para una alimentación sencilla, asequible y saludable durante el brote de COVID-19. Ideas para ayudar a tu familia a practicar una dieta nutritiva. Disponible: <https://www.unicef.org/es/consejos-para-alimentacion-sencilla-asequible-saludable-durante-brote-covid-19>





# Nuestras guías de alimentación



(2005) "La nutrición es a tres colores"



(2006) "El desayuno hace la diferencia"



(2007) "Dos no son suficientes" y "Variado y bien alimentado"



(2008) "No se haga la vista gorda"



(2009) "Con todos los hierros"



(2010) "Por tu salud y la de tu hijo"



(2011) "Comida peligrosa"



(2012) "Menos sal, más vida"



(2013-2014) "Azúcar: ¡Cuidado! No permitas que te atrape con su dulzura"



(2015) "10 temas claves para una buena alimentación"



(2016) "Grasas ¿Para qué son buenas?"



(2017) "Come saludable y sabroso a bajo costo"



(2018) "Nutrientes esenciales en tu cocina"



(2019) "Sabor y Tradición Venezolana"