

familiario



UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA

¡Hola familia!

Soy Zanastón, el chef viajero,
alegre y medidor.

Hoy compartiré con ustedes
recomendaciones para una
alimentación saludable y
deliciosa en familia



Un secreto debo compartir...
¡Consulté a unas profesionales
de Nutrición y me hablaron de
la atención que se debe tener
al elegir los alimentos!
Veamos cómo...



Al incluir alimentos diferentes cada día se consumen nutrientes diversos. Para lograrlo, traten de rotar los ingredientes, intercambiando por otros semejantes y en otras preparaciones.



Por ejemplo;

Elegir todos los días una fruta de la gran variedad que se encuentran, todas deliciosas como banano, papaya, mandarina, naranja, mango, granadilla, sandía, uvas, entre otras. Pueden consumirlas enteras o picadas.

La lista es larga como mi zana-bastón, y las que están en cosecha son más económicas.



Elijan alimentos variados de los siguientes grupos:

Frutas y verduras de colores variados, cada uno aporta nutrientes diferentes y hace más apetitosos los platos. (La comida también entra por los ojos, dice mi madre).

Leguminosas como fríjoles, lentejas o garbanzos (se deben remojar varias horas) y cereales -preferiblemente integrales.

Huevos y lácteos como leche, kumis y yogurt.

Carnes de cerdo, res, pollo y pescado.

Harinas, entre ellas plátano, papa, yuca, arroz, pastas, arepa, pan integral.



¡Prefieran estos alimentos y eviten los ultra-procesados como gaseosas, mecato, dulces y carnes frías!

Después de hacer las compras, es muy importante lavar los alimentos antes de llevarlos a la nevera o el congelador.



Si se hacen preparaciones previas como cortar, picar o pre-cocer, guárdenlas siempre en recipientes muy limpios y bien cerrados, y ordenadamente en el refrigerador.

Esto facilita preparar las comidas, teniendo en cuenta las responsabilidades laborales y el cuidado de la familia.

Todos los días de nuestras vidas producimos sobrantes, como lo es el agua de lavado o de remojo de alimentos, estos son aprovechables regando las plantas que alegran los lugares de la vivienda. Antes de desechar es mejor aprovechar.



Cocinar en familia es una gran experiencia, y da a los más pequeños la oportunidad de aprender sobre los alimentos, identificar colores y además descubrir las diferencias en peso y cantidad.



Así se construyen historias y memorias de sabores y olores que quedan para toda la vida.

**Eso me recuerda
Las ricas comidas
de mi abuela**

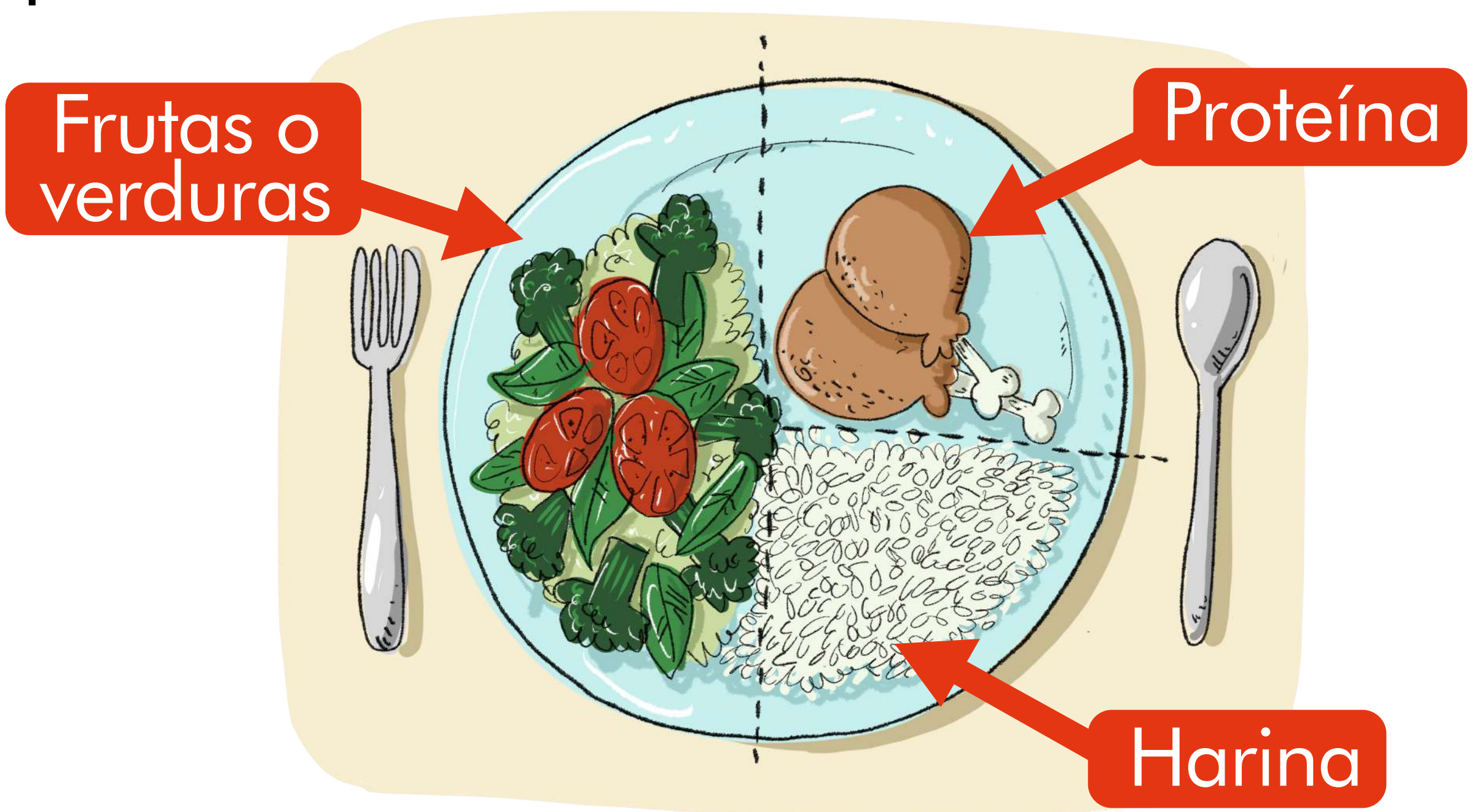


Para servir las preparaciones, lo que hoy los chef llaman "emplatar", distribuyan los alimentos en el plato así:

La mitad, con frutas y verduras (ensalada fría o caliente).

La otra mitad se divide en dos partes: Una con harinas como arroz, pasta, arepa, papa, yuca, entre otras o leguminosas como fríjoles, garbanzos y lentejas.

La otra parte restante con un alimento fuente de proteína: como huevo, carne de res, de pollo, de cerdo o de pescado.



Además, puede acompañarse de sopas o cremas elaboradas preferiblemente con verduras, por ejemplo, crema de tomate, zanahoria o auyama.

La preparación de estos alimentos debe realizarse con aceites no reutilizados.

Compartan en familia mientras disfrutan los alimentos, es la oportunidad de hablar y saber cómo va la vida para todos.



Eviten comer mientras están frente a pantallas como el televisor, el celular, el computador o la Tablet, esto impide que tengan conciencia de la cantidad y el tipo de alimentos que se consumen.



Pregunten si les agradó la comida, o cómo podrían mejorar ese momento especial.



Además, acuerden cómo ayudarse mutuamente: quién recoge los platos ese día, quién lava la loza, y claro, agradecer por esos bienes compartidos.

Y...

¿A quién no le encantaría conocer preparaciones saludables, sabrosas y muy fáciles de hacer?



Les comparto algunas recetas que nos dejaron los nutricionistas y profesionales en su paso por los Hogares Infantiles y algunas familias PAN. Todas aportan diferentes nutrientes, favorecen el crecimiento y desarrollo de los niños, niñas y una alimentación saludable para toda la familia.

Fiesta multicolor

4-5 porciones aproximadamente

Ingredientes:

- 1/2 lechuga picada en trozos (Crespa, Lisa, Romana o Batavia. Cualquier tipo de lechuga).
- 1 pepino cohombro cortado en rodajas.
- 2 tomates picados en cubos (maduros y consistencia firme).
- 1 zanahoria mediana rallada.
- 1 pocillo de brócoli cocido al vapor (cortar cada parte en tres).

Preparación:

En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes y ¡listo!



Crema de arvejas verdes

4 porciones aproximadamente

Ingredientes:

- 1 cucharada sopera de mantequilla.
- 2 cucharadas de cebolla blanca, finamente picada.
- 2 tazas de arvejas verdes congeladas.
- 1/2 taza de caldo de pollo o vegetales, casero.
- 1 taza de leche

Preparación:

En una olla, ponga la mantequilla a derretir y saltee la cebolla hasta que se ponga transparente, agregue las arvejas y cocine por un minuto más. Adicione a la olla el caldo, la leche y deje hervir por 2 minutos.

Retire del fuego y licúe hasta obtener una consistencia cremosa.



Acompañe La ensalada con una deliciosa vinagreta de mango

Ingredientes:

- 1 mango maduro.
- 3 cucharas soperas de aceite (preferiblemente de oliva).
- Jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

Preparación:

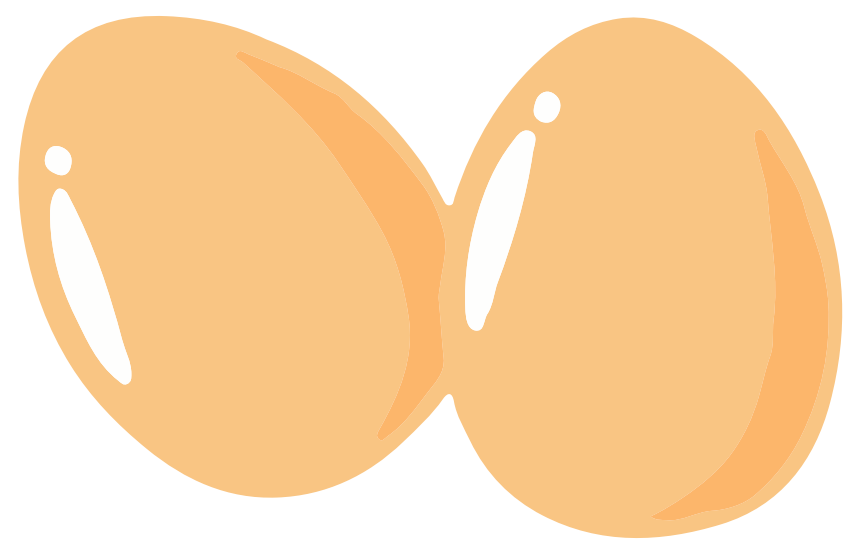
Licúe todos los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea. Disfruten ensaladas con esta vinagreta.



Huevos coloridos

Ingredientes:

- Aceite
- 4 cucharadas de verduras diferentes o las verduras de tu preferencia: tomate, maicitos, cebolla, champiñones o brócoli, habichuelas, zanahoria previamente cocidos
- 2 huevos batidos
- Sal al gusto



Preparación:

En un sartén a fuego medio, ponga el aceite y agregue las verduras y cocínelas hasta que se tornen crocantes.

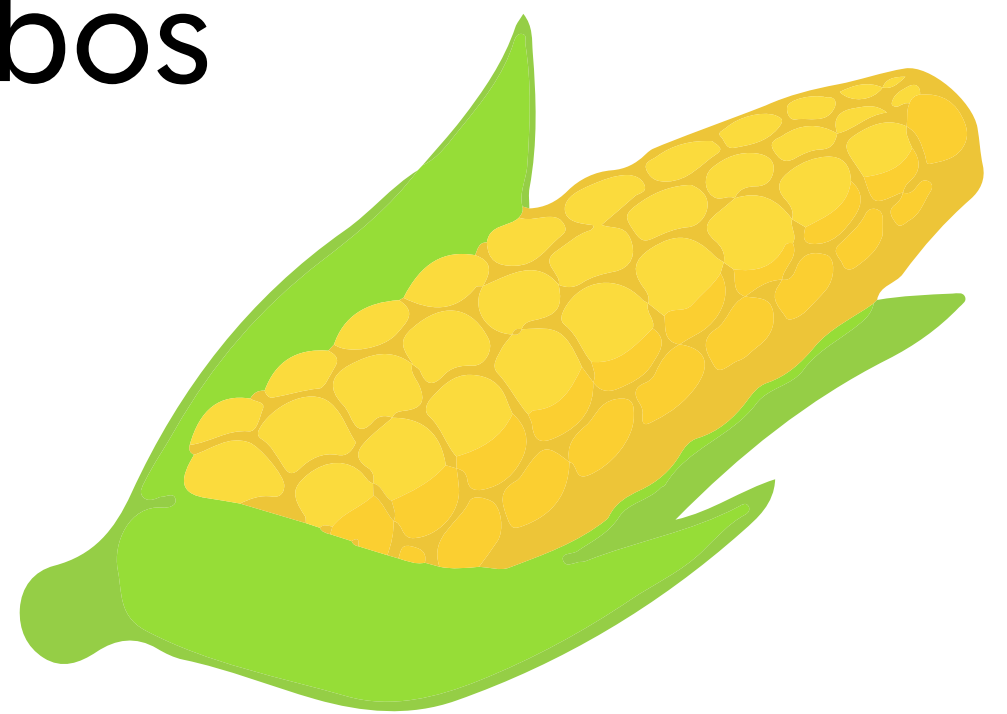
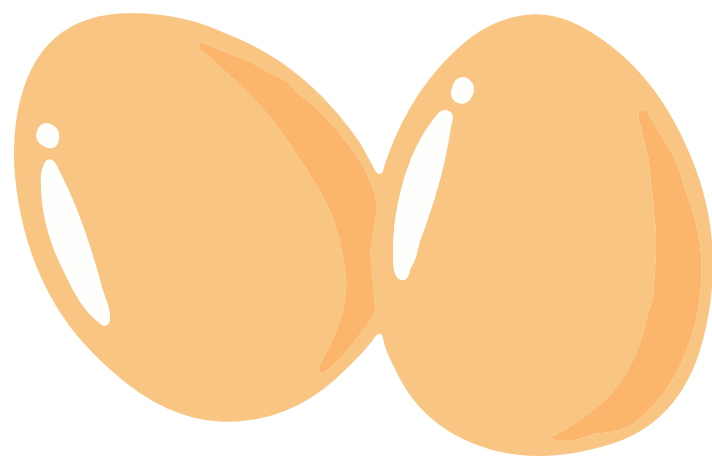
- Agregue los huevos batidos y la sal y cuando estén cocidos bájelos del fuego
- Pueden preparar estos deliciosos huevos y disfrutarlos con arepa, pan o galletas, preferiblemente integrales.

Otra forma de consumirlos es, poniendo una tortilla de harina encima de la preparación, aun estando en el fogón. Cuando la preparación se pegue a la tortilla levántela con una espátula y dóblela a la mitad.

Huevos al maíz tierno

Ingredientes:

- Aceite
- 4 cucharadas soperas de maíz desgranado
- Cebolla blanca en cubos al gusto
- 2 huevos batidos
- 1 tomate picado en cubos



Preparación:

En un sartén a fuego medio, ponga el aceite y agregue el maíz desgranado hasta que se observen traslúcidos.

Agregue la cebolla, revuelva y espere a que se ponga transparente.

Agregue los huevos batidos y el tomate en cubos y siga revolviendo hasta que estén cocidos. Baje del fuego.

Pueden preparar estos deliciosos huevos con otras verduras como brócoli cocido o champiñones y disfrutarlos con arepa, pan o galletas, preferiblemente integrales.

Tortillas de Lentejas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 2 y $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- Aceite



Preparación:

Ponga a remojar 1 taza de lentejas con 2 tazas de agua de un día para otro (toda la noche).

Escorra las lentejas y deseche el agua de remojo.

Licúe las lentejas con $\frac{1}{2}$ taza de agua y una cucharadita de sal, hasta que no haya grumos.

En un sartén, a fuego bajo, ponga una cucharada de aceite y distribúyalo.

Adicione al sartén un cucharón de la mezcla, distribúyala y tape.

Cuando se observen hoyos en la tortilla, despegue los bordes con una espátula y voltéela cuidadosamente.

Deje dorar por el otro lado (aproximadamente 2 minutos).

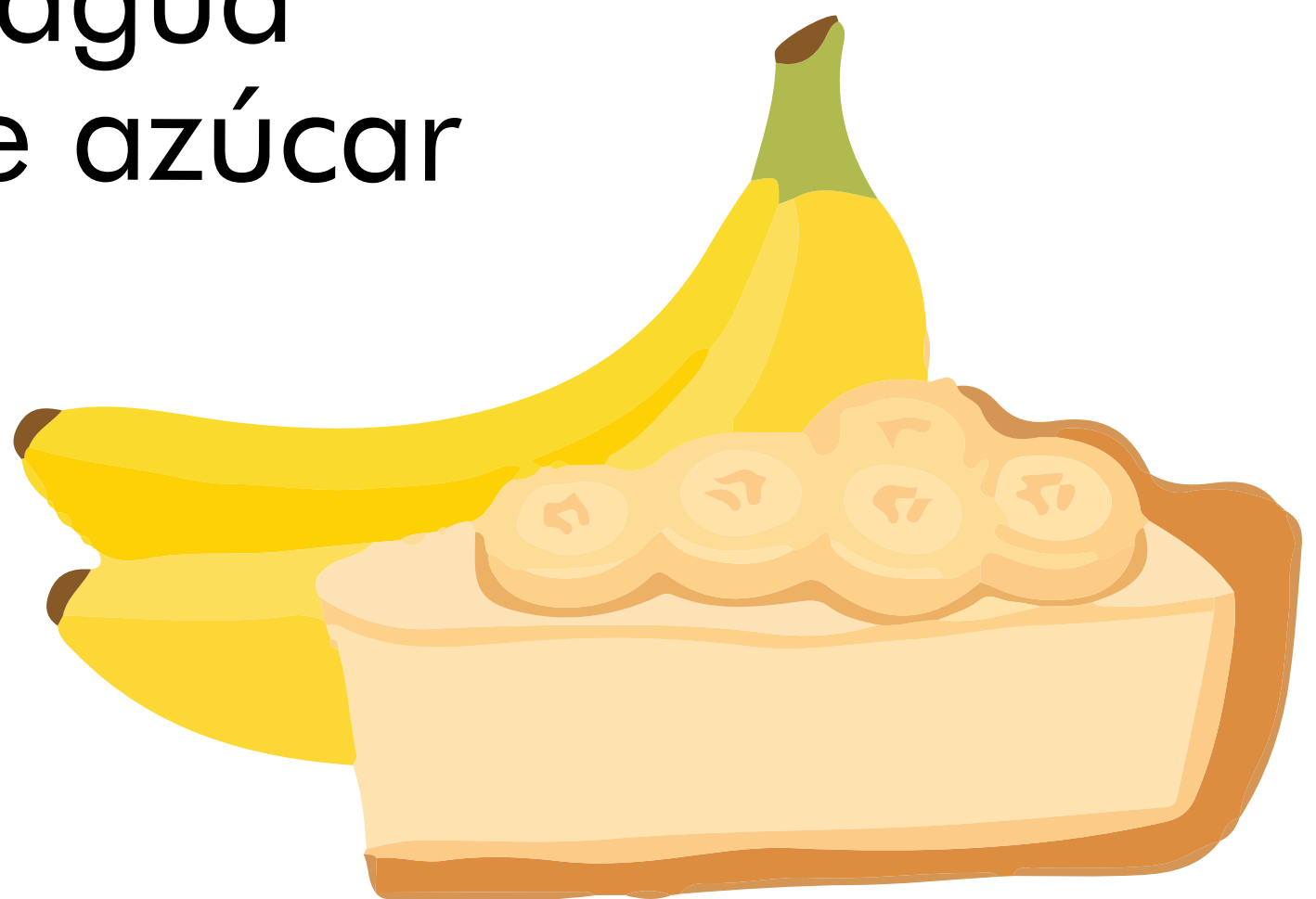
Hay muchas opciones para rellenar estas tortillas, por ejemplo, queso, lechuga, tomate en rodajas, cebolla en cubos y un poco de pollo desmechado.

Postre frío de bananos

4 porciones aproximadamente

Ingredientes:

- 1 banano picado en rodajas
- 2 bananos muy maduros picados en trozos
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche
- $\frac{1}{4}$ de taza de crema de leche
- 1 sobre de gelatina sin sabor disuelta en un poco de agua
- 1 cucharada de azúcar



Tome el banano en rodajas y distribúyalas en la base del recipiente en el que va a preparar el postre.

Licúe los dos bananos maduros en trozos, la leche, la crema de leche, la gelatina sin sabor bien disuelta y el azúcar.

Vierta la mezcla en el recipiente en el cual distribuyó los bananos en rodajas previamente.

Lleve a la nevera por aproximadamente 4 horas para que se ponga firme y se pueda partir.

**Y recuerda, para
Cuidarnos en familia, La
alimentación saludable es
una parte, que se
complementa con otras
prácticas:**



Nos dedicamos más tiempo para conversar y jugar, y menos para el celular y la televisión.



Nuestra madre cocina delicioso



Acompañamos los momentos de alimentación y cuidado con gestos y palabras amorosas.

Todos utilizamos seda dental y crema con flúor para una mejor salud bucal.



Protegemos nuestra familia y estrechamos lazos entre sus integrantes.



Buscamos ayuda para el disfrute de derechos y construir armonía.

Nos movemos y jugamos en familia, con amor y respeto. Así fortalecemos valores y nuestro cuerpo se activa.



Consumimos agua, frutas y verduras todos los días.



Muchas personas han regalado frases hermosas sobre el cuidado del cuerpo, pero existió en la antigua Grecia un médico considerado como el padre de la medicina, por su sabiduría y descubrimientos. Este es uno de sus pensamientos, que debemos poner en práctica hoy más que nunca:

“Que la comida sea tu alimento y tu alimento tu medicina”

Hipócrates



Keren Milena Cano Pulgarín
Sandra Lucía Restrepo Mesa
Profesoras Escuela de Nutrición
y Dietética U de A

Patricia Espinosa Garcés
Área de Formación e
Investigación Corporación PAN

Gloria Escobar Paucar
Profesora Facultad de Odontología
U de A

Nora Elena López López
Profesora Instituto Universitario
de Educación Física y Deporte
U de A

familiario

Este material hace parte del proyecto Mi cuerpo mi cuento, un viaje desde la boca, financiado por la Universidad de Antioquia a través del Banco Universitario de Programas y Proyectos de Extensión de la Vicerrectoría de Extensión y la Corporación PAN.

Convocatoria Buppe 2021

Fortalecimiento de la interacción
Universidad - Sociedad en el
marco de la agenda 2030

Medellín
2022-2023



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**