

FIESTAS

divertidas
y saludables



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID) y de la Generalitat Valenciana. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID ni de la Generalitat Valenciana.



AMPA C.P. CERVANTES

8 CONSEJOS

DE ALIMENTACIÓN PARA FIESTAS Y CELEBRACIONES INFANTILES

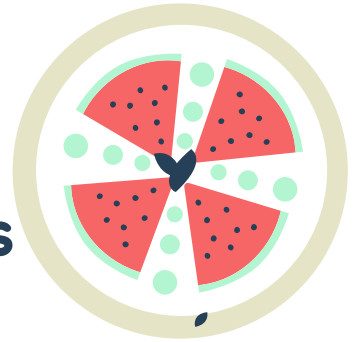
Las fiestas y celebraciones son momentos muy especiales para los niños y niñas y para sus familias. Compartir un rato agradable y divertido, jugando y comiendo con sus amistades y su familia, es una buena manera de celebrar el cumpleaños, los logros deportivos, los finales de curso y muchas otras ocasiones especiales en su vida cotidiana. Lo más importante de las fiestas infantiles es que los niños y niñas se encuentren en un entorno en el que jueguen todos juntos y con alegría.

Con pequeñas ideas, trucos y recetas, los niños y niñas podrán disfrutar de una buena oferta de bebidas y alimentos deliciosos y saludables; al mismo tiempo, evitaremos que las personas adultas tengan que intervenir restringiendo o limitando la ingesta de alimentos superfluos, que no conviene que se consuman en exceso.

1

¡LOS ALIMENTOS TAMBIÉN ESTÁN DE FIESTA!

DECOREMOS LOS PLATOS Y ALIMENTOS, Y SIRVAMOS PROPUESTAS ORIGINALES Y DIVERTIDAS



🍎 **Decoremos** los alimentos para la ocasión poniendo por encima láminas de almendras, coco en polvo, hojas de menta, virutas de chocolate, frutas del bosque, etc.

🍎 Demos **formas** diferentes a los sándwiches, frutas y verduras utilizando, por ejemplo, moldes de formas variadas.

🍎 Sirvamos **platos y alimentos originales y poco habituales** utilizando ingredientes nuevos para recetas tradicionales, o incorporando propuestas nuevas junto a platos bien aceptados.



2

¡PONGAMOS COLORES!



LAS FIESTAS ESTÁN LLENAS DE COLORES ALEGRES Y VARIADOS: BANDEROLAS, SERPENTINAS, CONFETI, ETC. HAGAMOS QUE LOS ALIMENTOS VAYAN A CONJUNTO

🍎 Busquemos **combinaciones de colores** vivos y diferentes: rodajas o dados de naranja con uvas amarillas o verdes y uvas rojas, tomates cereza (*cherrys*) de diferentes colores, bastoncitos de zanahoria y de pepino, de pimiento naranja, rojo y verde, cuencos de macedonia fresca...

🍎 Añadamos **pequeñas cantidades de salsas de colores** (crema de vinagre, salsas tipo coulis...) a patés del tipo humus, a patatas hervidas, a yogures o cremas de yogur...

🍎 Elijamos **frutas atractivas y de temporada**: cerezas, fresas, albaricoques, ciruelas, rodajas de diferentes tipos de melones, mandarinas, moras...

3

¡SAQUÉMOSLE EL MÁXIMO PROVECHO!

CON ALGUNOS CONSEJOS
DE CONSERVACIÓN Y
PREPARACIÓN DE LOS
ALIMENTOS, VAMOS
A CONSEGUIR MEJOR
PRESENCIA Y TENDREMOS
MÁS ACEPTACIÓN

🍎 **Vamos a lavar las frutas y verduras** antes de servir las, y las vamos a conservar en la nevera si se tienen que guardar varios días.

🍎 **Reservemos las salsas y aliños** para el último momento para evitar que reblandezcan los alimentos.

🍎 **Compramos las frutas y verduras frescas de temporada.** Son más sabrosas y más económicas.

🍎 Vamos a servir los alimentos a la **temperatura adecuada**, según sean platos calientes o fríos. Las verduras y frutas frescas, por ejemplo, se aceptan mejor si se sirven frías, mientras que las pizzas es mejor que sean calientes.

🍎 **¡Evitemos el desperdicio de alimentos!** Es importante ajustar las cantidades de alimentos y bebidas a los comensales previstos. A menudo preparamos mucha más comida de la que se acaba consumiendo y, después de estar en exposición algunas horas, tenemos que tirar lo que ha sobrado a la papelera.

Para más información sobre como podemos reducir el desperdicio de alimentos, podéis consultar el enlace **basta desperdiciar alimentos:**



4

PROPUESTAS SALADAS APETECIBLES

- Palitos de pan, pan y semillas...
- Palitos de zanahoria, pepino, pimiento rojo, verde o naranja...
- Pincho de tomates cereza («cherrys»), queso, aceitunas, dátiles...
- Cocas de verduras
- Palomitas
- Dados de queso y de jamón cocido
- Bocadillos o sándwiches de queso, jamón cocido, fuet...
- Falafel (albóndigas de garbanzos)
- Frutos secos: avellanas, almendras, nueces, anacardos, cacahuetes...
- Guacamole con nachos
- Humus (paté de garbanzos) con palitos
- Semillas: pipas de girasol, pipas de calabaza...
- Aceitunas
- Pastel de escalivada
- Paté de berenjena
- Paté de aceitunas
- Pizzas
- Tortilla de patatas, verduras...
- Tortitas de arroz y maíz...
- Tostaditas con diferentes quesos para untar
- Tartaletas con queso de untar y sésamo tostado o dátiles

ALGUNAS IDEAS DE RECETAS QUE PODEMOS HACER



HUMMUS DE GUISANTES

Ingredientes

- 250 g de guisantes frescos
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 50 gramos de sésamo tostado y triturado o 2-1 cucharadas de tahín de sésamo
- 2 -3 cucharadas de agua de la cocción
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 2 pellizcos de sal y 1 pellizco de comino molido (opcional)
- 2 cucharadas de yogur de cabra (opcional)

Preparación

1. En una cazuela mediana, poner un fondo de agua a hervir, justo para cubrir la verdura.
2. Añadir los guisantes y cocer a fuego vivo durante unos 10-15 minutos, hasta que estén tiernos.
3. Sacarlos y pasarlos a un plato grande, para enfriar. Añadir unas gotitas de aceite de oliva y mezclar bien para dejar templar.
4. Tostar el sésamo con un pellizco de sal y molerlo, hasta obtener harina o pasta.
5. Poner al vaso de la batidora los guisantes, el zumo de limón, la harina o pasta de sésamo, 2 o 3 cucharadas de agua de cocción y triturar a velocidad mediana, hasta obtener un puré denso.
6. Añadir el aceite de oliva, el comino, 2 cucharaditas de yogur (opcional) y batir bien. El aceite ayuda a emulsionar y dar textura cremosa al hummus. Ajustar la consistencia con un poco más de agua de cocción, si hace falta.
7. Servir, decorado con un poco de perejil fresco picado p.e.

BLINIS DE LEGUMBRES

Ingredientes para 4 personas:

200 g. de garbanzos cocidos

100 g. de harina de espelta

20 g. de agua

12 g. de levadura

4 claras de huevo

Sal al gusto

AOVE

Queso crema

Lentejas mini cocidas

Hierbabuena o menta

Elaboración:

1. Escurrir los garbanzos

2. En un recipiente alto poner los garbanzos con las claras de huevo y el agua.

Triturar hasta conseguir una masa sin grumos

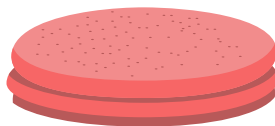
3. En un bol mezclar la harina con la levadura. Añadir a los garbanzos y volver a triturar. Poner a punto de sal.

4. En una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva, verter porciones de la masa formando discos de unos 5cm. de diámetro.

5. Dorarlos por ambos lados.

6. Colocar los blinis en un plato con papel absorbente para eliminar el aceite.

7. Servir con un poco de queso y unas lentejas por encima.



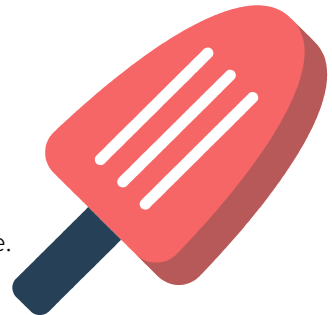
miriamcozarchef.com



PROPUESTAS DULCES PARA TODOS LOS GUSTOS



- 🍎 Batido de leche o yogur con frutas
- 🍎 Cuencos de frutas deshidratadas: pasas, ciruelas secas, orejones, plátanos...
- 🍎 Cuencos de macedonia
- 🍎 Pinchos de frutas frescas (hay que vigilar con el palito de los pinchos; para los más pequeños puede ser peligroso).
- 🍎 Compota de manzana, pera...
- 🍎 Dados helados de zumo de fruta
- 🍎 Bizcocho
- 🍎 Petit-suisse helado
- 🍎 Sándwiches o bocadillos de crema de chocolate.
- 🍎 Tartas y pasteles caseros
- 🍎 Sorbetes helados de frutas



Y AHORA...VAMOS A PONERNOS A COCINAR!



COCA DE NARANJA

Ingredientes

- 1 yogur (120grms)
- 3 huevos
- 3 medidas de harina
- 1 medida de puré de dátil o 1 medida de azúcar moreno
- 1 naranja grande
- 1 medida de aceite
- Ralladura de la piel de medio limón •
- 1 cucharadita de bicarbonato

Preparación

1. El vaso del yogur será nuestra medida. Precalentar el horno a 180o y preparar el molde con papel de horno.
2. Rayamos la piel de la naranja (sin llegar a la parte blanca) y reservamos.
3. En un bol grande abocamos el yogur, los huevos, los gajos de la naranja y el aceite. Batimos bien y añadimos el puré de dátil. Continuamos batiendo, que se quede fino.
4. Tamizar la harina y añadir al bol junto al bicarbonato, la ralladura de limón y de naranja. Batimos bien y pasamos al molde. Y al horno.
5. 35 minutos aprox de cocción.

BOMBONES DE FRUTOS SECOS

Ingredientes








- 100 gr nueces
- 100 gr avellanas
- 100 gr de pasta de dátiles
- 2 cucharadas de tahín
- 2 cucharadas de compota de manzana
- 2 cucharadas de cacao
- Ralladura de naranja
- Ralladura de limón

Preparación

1. Triturar los frutos secos
2. Mezclar todos los ingredientes
3. Hacer bolas
4. Rebozar con cacao



PARA BEBER SALUDABLEMENTE

-  Agua
-  Agua con rodajas de naranja, limón o lima
-  Zumos de fruta naturales
-  Leche
-  Batidos de leche y frutas
-  Leche merengada (cocida con canela y limón)
-  Leche fría batida con cacao



LIMONADA

Ingredientes

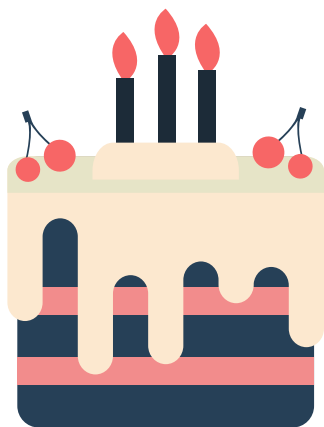
- 3 limones
- 100gr. Ágave
- 1l agua

Preparación

1. Exprimir los limones
2. Rallar la piel del limón
3. Añadir el ágave y el agua y remover
4. Añadir rodajas de limón

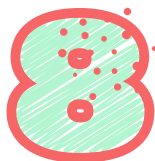


7 EL MOMENTO MÁS ESPECIAL... EL PASTEL DE CUMPLEAÑOS!



🍎 **Podemos preparar el pastel** de cumpleaños junto con el niño o niña, convirtiéndolo en una actividad familiar divertida y que nos permite elegir ingredientes más saludables (aceite en lugar de mantequilla, menos azúcar, etc.). Además, de esta forma se pueden elegir los ingredientes que más gusten a nuestro hijo o hija (decorarlo con rodajas de plátano, frutos secos triturados, frutas, virutas de chocolate, etc.)

🍎 **Evitemos comprar pasteles de gominolas** y otras golosinas, que, aunque puedan parecer atractivos a la vista, no son tan buenos como los pasteles que podamos hacer nosotros (;y son más caros!).



EVITEMOS LOS RESIDUOS Y LOS ELEMENTOS MENOS SOSTENIBLES

🍏 Te animamos a que todo lo que utilices para la fiesta sea reutilizable, bien porque ya lo tienes en casa o cole, bien porque lo compras de un material biodegradable o bien porque se pueda utilizar en la próxima fiesta.

🍏 En el momento de comprar los ingredientes para la comida y la bebida, además de escoger siempre las opciones de temporada y de proximidad, evita aquello que tenga envases plásticos y busca si hay opciones a granel. Ah, y compra en comercios de proximidad!

🍏 Para la decoración: podemos crear la decoración junto a las niñas y niños (banderines y espumillones

de papel, origamis...) aprovechando restos de otras actividades, residuos de casa o del cole; también podemos utilizar elementos naturales (plantas, piedras, flores, objetos en madera...). Y, si tenemos que comprar, pensemos en opciones de materiales o elementos reutilizables, reciclados, ecológicos. Evita siempre los globos!!

🍏 A la hora de poner la mesa, utilizamos vajilla reutilizable o compostable evitando los utensilios desechables. También vale este consejo para los manteles y servilletas! Cuando recogemos: disponemos contenedores diferentes para poder separar los diferentes tipos de residuos...

