



**GUÍA DE  
CENAS  
SALUDABLES  
Y SOSTENIBLES  
PARA  
FAMILIAS CON  
PEQUES**

**Texto:** África Jiménez, Erin McNulty, Marta Barreira y Noelia Godoy.

**Diseño y Maquetación:** Tamara Tortosa – Enredadera Estudio.

**Información y contacto:**

Justicia Alimentaria. Delegación de Andalucía.

□ Campus Universitario de Rabanales – Edificio Paraninfo Universidad de Córdoba.

☎ Tel.: 675 94 49 52

✉ andalucia@justicialimentaria.org

@ <https://justicialimentaria.org>

<https://alimentareseducar.org>

Asociación para la Investigación en Sociología y Estudios Campesinos (AISEC).

□ Campus Universitario de Rabanales – Edificio C5 Universidad de Córdoba.

☎ Tel.: 957 218541

✉ isec@uco.es

@ <http://www.osala-agroecologia.org>

<http://www.alimentandocordoba.es>

**Depósito legal:** CO 1726-2024



**Reconocimiento–NoComercial–SinObraDerivada 4.0 España**

Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Delegación de Solidaridad del Ayuntamiento de Córdoba. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de AISEC y Justicia Alimentaria.



# ¿DE DÓNDE SURGE ESTA GUÍA?

En los últimos años, Justicia Alimentaria y el Instituto de Sociología y Estudios Campesinos vienen colaborando en distintos proyectos orientados a la transformación de los comedores escolares en el municipio de Córdoba. En el año 2017, tras la firma del Pacto de Políticas Alimentarias de Milán por parte del Ayuntamiento, las dos organizaciones comienzan a desarrollar distintas acciones y proyectos bajo el paraguas de Alimentando Córdoba.

Estamos convencidas de que la manera en la que nos alimentamos no solo tiene consecuencias sobre la salud individual de las personas (a corto, medio y largo plazo), si no que sus repercusiones van mucho más allá: en la economía local, en el medio ambiente, en como se configuran las ciudades y los pueblos, en problemas actuales como el despoblamiento rural, en la biodiversidad, en las desigualdades norte-sur...

Con esta perspectiva integral de la alimentación y con la visión de que todas las personas tenemos derecho a alimentarnos de una manera sana y sostenible, comenzamos nuestro trabajo en torno a los centros educativos y los comedores escolares, concibiendo el colegio como un espacio idóneo para la transformación social.

A lo largo de varios años hemos entrado en las cocinas de varios centros públicos de educación infantil y primaria de la ciudad, acompañando procesos de transición: proponiendo menús más saludables y sostenibles, estableciendo acuerdos de compra con producciones locales agroecológicas, impartiendo formaciones a personal de cocina y monitoraje, sensibilizando a las familias y trabajando con el alumnado, entre otras cosas.

De este trabajo conjunto, surge el proyecto **"Centros Educativos espacios de cultura alimentaria: construyendo una alimentación sana y sostenible"** financiado por el Ayuntamiento de Córdoba en la convocatoria de Educación para el Desarrollo de 2022. Uno de los objetivos que nos planteamos en este proyecto es acompañar también a las familias para que, de una manera sencilla, puedan hacer esa transición hacia una alimentación más sana y sostenible en los hogares.

Esta guía viene a cubrir una demanda de las familias con las que hemos compartido momentos en este camino y que en muchas ocasiones nos han pedido información sobre cómo complementar el menú del colegio con las cenas en casa. Aquí intentamos dar respuesta a ésta y a otras cuestiones relacionadas, de la manera más sencilla posible.

**ESPERAMOS SOBRE TODO QUE SEA ÚTIL Y QUE SIRVA PARA MOTIVAR A CADA VEZ MÁS FAMILIAS A PONER EN EL CENTRO LA SALUD DE LAS PERSONAS Y DEL PLANETA.**

1

**INTRODUCCIÓN (PÁGINA 4)**

2

**PEQUEÑOS CAMBIOS PARA  
MEJORAR LA ALIMENTACIÓN  
INFANTIL (PÁGINA 7)**

3

**HACIA UNAS CENAS MÁS  
SALUDABLES Y SOSTENIBLES,  
CON FRUTAS Y VERDURAS (PÁGINA 13)**

4

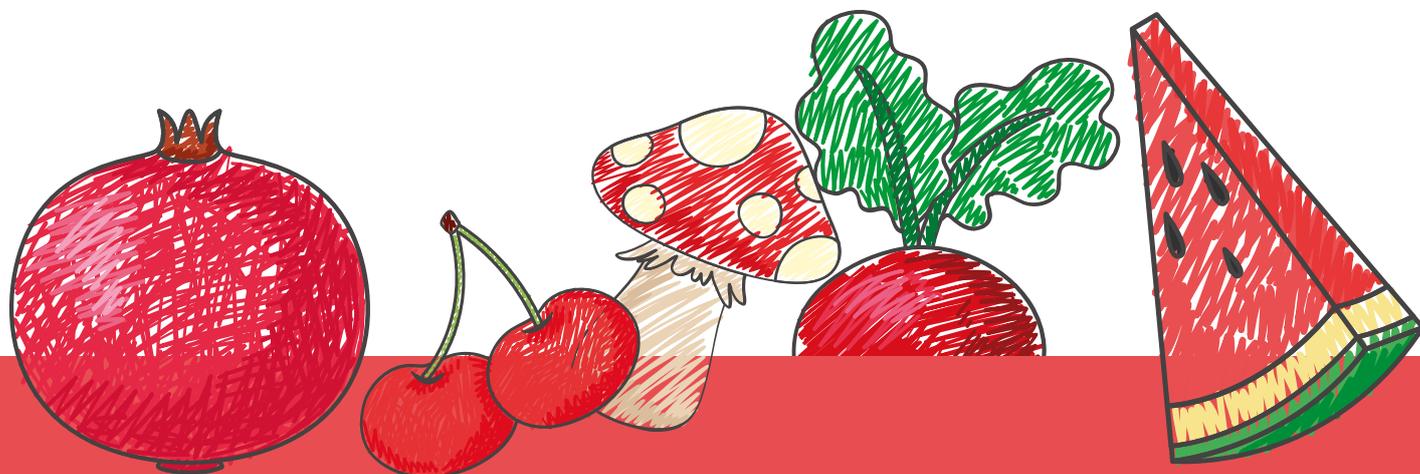
**LAS NECESIDADES  
NUTRICIONALES EN  
LA INFANCIA (PÁGINA 19)**

5

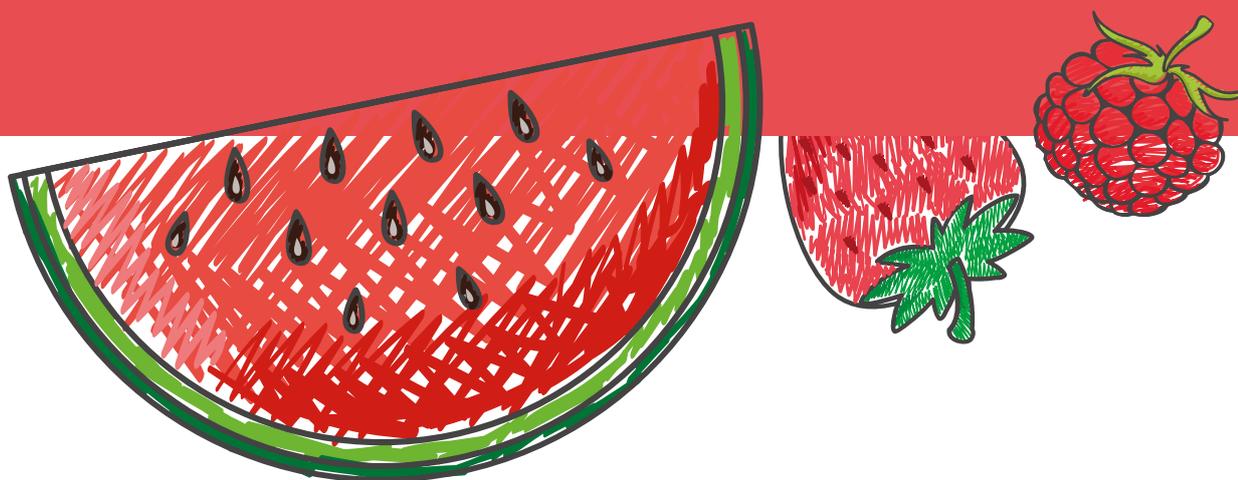
**ENTONCES, ¿CÓMO DEBERÍA  
SER LA "CENA IDEAL"? (PÁGINA 23)**

6

**ALGUNAS RECETAS PARA  
ENRIQUECER LAS CENAS (PÁGINA 32)**



# 1 INTRODUCCIÓN



La alimentación es un proceso voluntario que realizamos a lo largo de la vida a través del cual obtenemos los nutrientes que necesitamos para el bienestar y la salud de nuestro cuerpo.

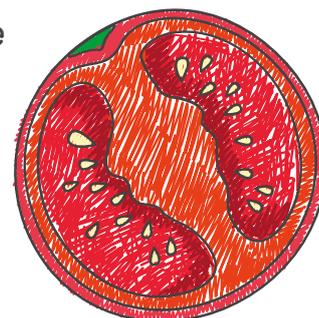
Es de gran importancia garantizar una alimentación adecuada en cada etapa de nuestra vida, por nuestra salud y por la del planeta.

La comida nos brinda identidad cultural, por lo que es importante mantener y potenciar los hábitos alimentarios propios de la zona en la que vivimos, adaptados a nuestra cultura y a los recursos locales disponibles. La Dieta Mediterránea es nuestra herencia cultural, es una forma saludable, sostenible y culturalmente adecuada de alimentarnos. Si la ponemos en práctica en casa, dejaremos un valioso legado a las futuras generaciones.

Además, incorporar al patrón alimentario la forma en cómo se produce, distribuye, se compra y se desechan los productos, es un buen determinante para la salud humana y la sostenibilidad ambiental.

A menudo, las personas encargadas de la alimentación en los hogares nos enfrentamos a múltiples dudas y a una gran responsabilidad respecto a qué ofrecer a nuestros niños y niñas. Si contamos con el comedor escolar, tenemos cierta garantía de que los menús están equilibrados nutricionalmente, aunque muchas veces el resultado final de las elaboraciones en los comedores no es del agrado del alumnado (sobre todo cuando se trata de un servicio de catering de línea fría) por lo que pueden comer muy poco o nada de ciertos platos y otras veces ni siquiera sabemos exactamente qué es lo que han comido, sobre todo en edades más tempranas.

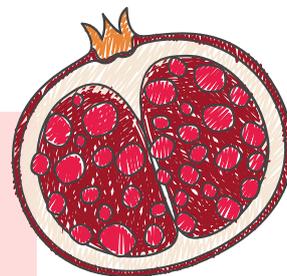
Por todo ello, a veces nos surgen dudas sobre qué ofrecer en la cena para equilibrar la comida del medio día. Otras veces, nuestros hijos e hijas son reacios a comer ciertos alimentos que consideramos imprescindibles para una dieta saludable, ya sean verduras o legumbres, que son los grupos que presentan más rechazo en la infancia.



¿SE NOS ACABAN LAS IDEAS?

En esta guía brindamos información a las familias para incorporar cambios de manera paulatina en nuestra vida cotidiana, que mejoren la alimentación de nuestros hijos e hijas y nos ayuden a organizar cenas variadas, sencillas, ricas, saludables y sostenibles.

## ¡NUNCA DEBEMOS OBLIGAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS A COMER!

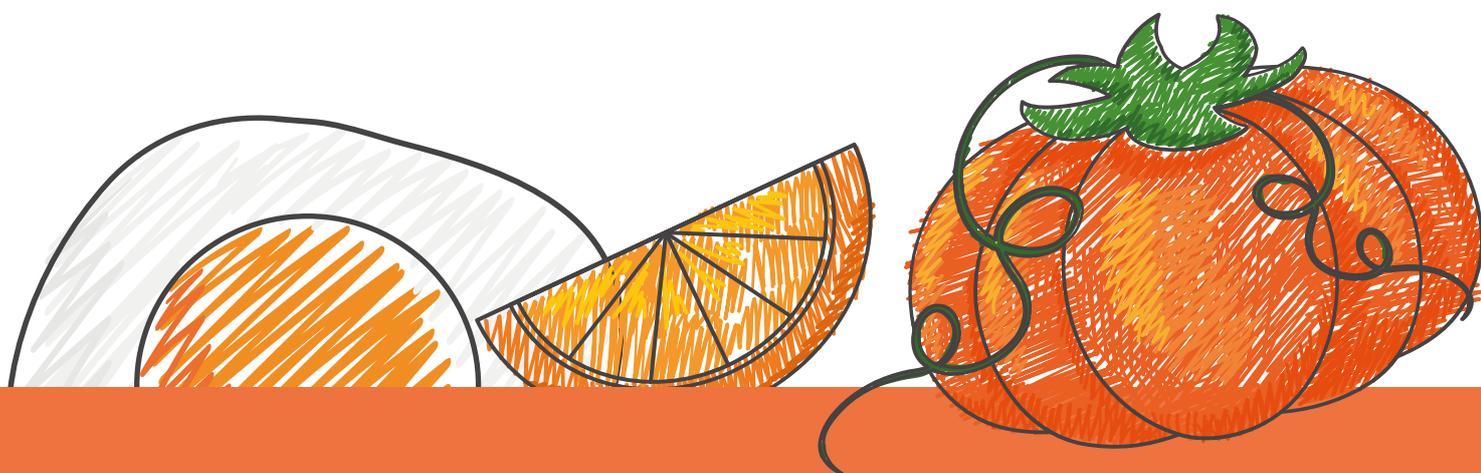


En la alimentación infantil, lo más importante es ofrecer alimentos saludables de una forma atractiva y apetecible. La cantidad que consumen debe ser siempre decisión del niño o la niña, su autorregulación es importante.

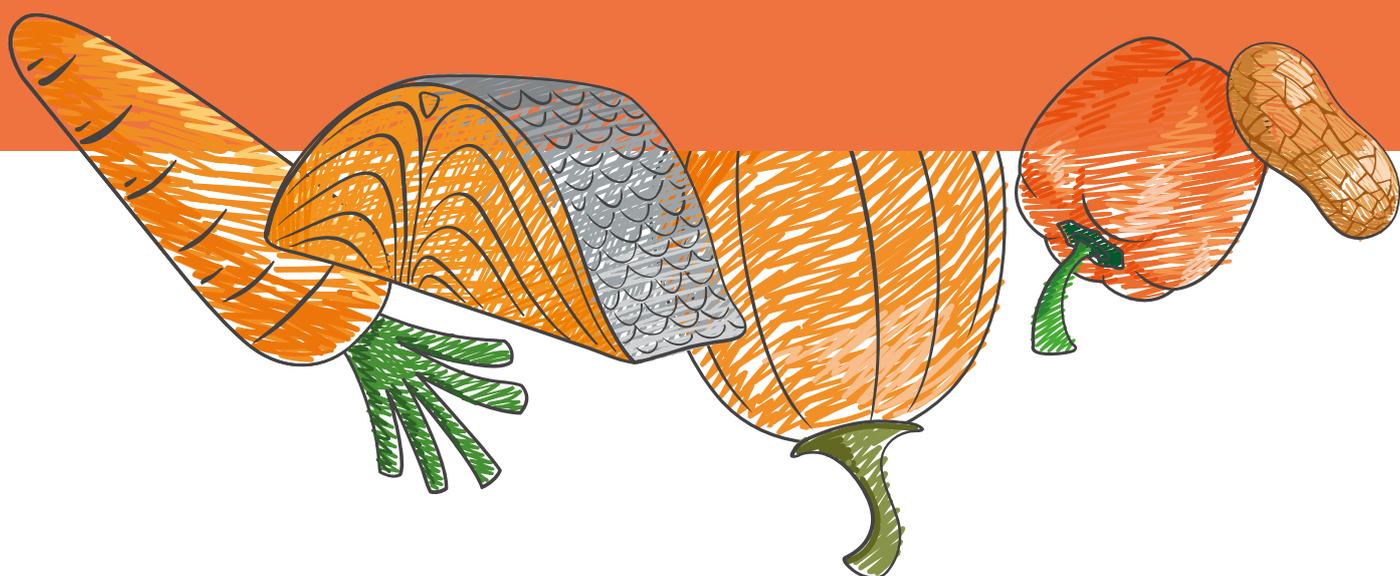
## CONSEJOS PARA MEJORAR LA ACEPTACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES:

- Que te vean a ti comerlos. No pretendamos que coman lo que el resto de la familia no comemos.
- Que no tengan a su disposición alimentos poco nutritivos. Difícilmente se van a comer la verdura de la cena si se han llenado de alimentos poco saludables pero con muchos sabores y texturas en la merienda.
- Si rechaza un alimento, no te rindas, mantén la calma y vuelve a ofrecerlo en otro momento, con una preparación diferente.
- Implica a tus hijos e hijas en la planificación semanal del menú, la compra y la preparación de las comidas. ¡Si participan hay más probabilidades de que acepten la comida!
- No vincules castigos ni recompensas con la alimentación. Olvidemos aquello de "te quedas sin postre si no te terminas...". Además, el postre siempre debería ser fruta.





# 2 PEQUEÑOS CAMBIOS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN INFANTIL



Limitar el consumo de alimentos que nutricionalmente no aportan nada y que nos enferman está en nuestras manos. Son pequeños cambios de hábitos, que marcarán la diferencia.

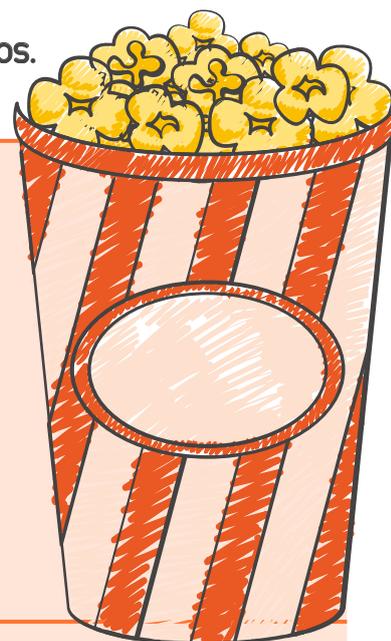
Algunos ingredientes, presentes de manera excesiva en los alimentos procesados y ultraprocesados, afectan seriamente a nuestra salud.

## LA SAL

Se encuentra presente de forma natural en casi todos los alimentos en cantidad suficiente para cubrir nuestras necesidades nutricionales. Sin embargo, por costumbre incorporamos sal a todas las comidas y, además, hemos incrementado el consumo de alimentos industriales, que incluyen grandes cantidades de sal añadida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de 5gr de sal al día.

El **80%** de la sal que ingerimos está oculta en los alimentos procesados.



¿Dónde la encontramos?

- Gusanitos, Aspitos y similares.
- Patatas fritas y otros snacks salados.
- Tortitas de arroz o maíz.
- Fiambres y carne procesada.
- Pan de molde.
- Palitos de surimi, gulas y productos similares.
- Encurtidos.
- Platos precocinados, caldos y salsas.

Algunos tips

- Limitar el consumo de alimentos y productos ricos en sodio, como los caldos, salsas envasadas, embutidos, hamburguesas, carnes saladas o patatas fritas.
- Eliminar el salero de mesa, para evitar la tentación de añadir más sal.
- Complementar las recetas con especias o con limón, que resaltan el sabor de forma más saludable.
- Leer los valores nutricionales de las etiquetas de los productos antes de comprarlos, para comprobar las cantidades de sal.

## EL AZÚCAR

Los alimentos tienen azúcares presentes de forma natural, especialmente las frutas y los lácteos. Aún así, tanto en casa como en la industria se suele añadir más azúcar a ciertas preparaciones. El azúcar presente de forma natural en los alimentos es saludable y necesaria, especialmente en etapas de crecimiento. El azúcar añadida es innecesaria y perjudicial, favorece el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento de colesterol y otras grasas en sangre, provoca caries dentales e incrementa el riesgo de diabetes, por lo que debemos limitarla al máximo.

La OMS recomienda que las personas adultas no consuman más de 25 gramos de azúcar añadida al día. Si hablamos de menores, la cantidad debería ser inferior.

El 75% del azúcar que ingerimos también proviene de los alimentos procesados. ¡Está presente incluso en alimentos salados!.

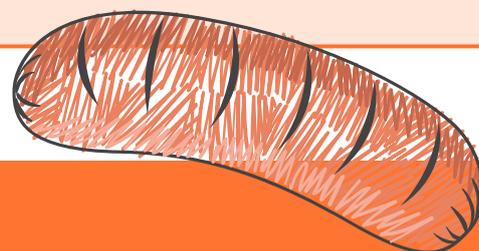
¿Dónde la encontramos?

- Galletas y bollería industrial.
- Leches de continuación y de crecimiento.
- Zumos, batidos y bebidas gaseosas.
- Cacaos solubles azucarados y edulcorados.
- Cereales industriales.
- Postres lácteos, azucarados o edulcorados.
- Tomates fritos y otras salsas procesadas.
- Pan de molde y otros panes industriales.
- Cereales de bebés, algunos potitos y gran parte de la gama "mi primer...".



### Algunos tips

- Evitar los refrescos, zumos o bebidas dulces artificiales y sustituir por batidos de fruta hechos en casa, agua o infusiones.
- Reducir el consumo de zumos caseros y sustituirlos por el consumo de la fruta entera.
- Elaborar salsas en casa, como el tomate frito, evitando salsas industriales con alto contenido de azúcar añadida.
- Elaborar repostería casera con sustitutivos del azúcar como dátiles, pasas, frutas frescas enteras o en zumo. **En cualquier caso, evitar siempre el azúcar blanca refinada.** Si necesitamos añadir azúcar a una comida conviene hacerlo con moderación y usando un azúcar de calidad, producido de forma sostenible con el planeta y justa con las personas: panela integral de comercio justo o miel de apicultura local.
- Revisar los valores nutricionales de las etiquetas para comprobar la cantidad de azúcar.
- ¡Mucho cuidado con la sustitución de azúcar por edulcorantes artificiales! Muchos productos "light" o "sin azúcar" están cargados de edulcorantes, que también tienen efectos nocivos para la salud.



## LA GRASA

Actualmente tenemos unos niveles de consumo de grasas altísimos pero, además, se ha incrementado el consumo de grasas de origen animal y "**grasas trans**", que son utilizadas por la industria alimentaria para aumentar el periodo de conservación de los alimentos sin alterar su sabor. Su elevado consumo es factor de riesgo en enfermedades cardiovasculares.

En España aparece en el etiquetado del producto como grasa vegetal hidrogenada o parcialmente hidrogenada.

Otro tipo de grasas poco saludables y también muy habituales en los productos procesados son las grasas y aceites vegetales refinados (palma, girasol, colza, maíz...). En el proceso de refinado de estos aceites se incorporan sustancias que, a la larga, son nocivas para nuestra salud.

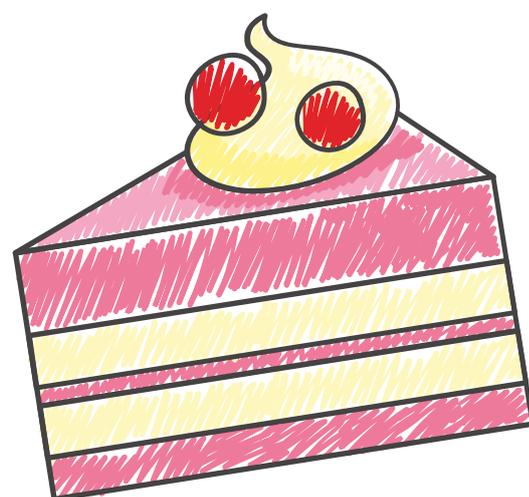
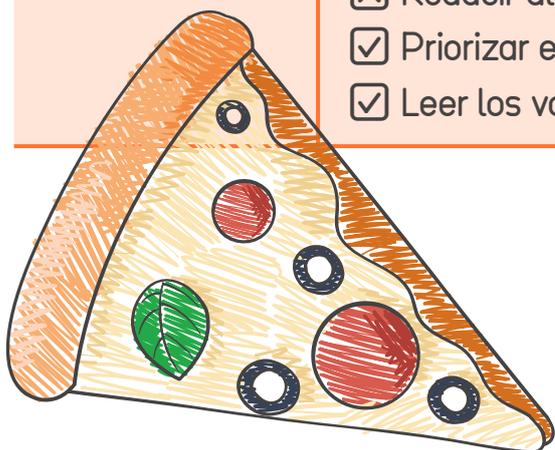
Actualmente consumimos un **44% más de grasa** que hace 40 años.

¿Dónde la encontramos?

- Galletas y bollería industrial.
- Leches de continuación de crecimiento.
- Embutidos y otras carnes procesadas.
- Carne roja.
- Chocolates y chocolatinas.
- Precocinados y congelados como nuggets, patatas fritas, medallones, croquetas, varitas de pescado o carne.
- Pizzas y lasañas preparadas.

Algunos tips

- Incluir en la dieta más proteína vegetal proveniente de las legumbres y ceñir el consumo de carne a las recomendaciones nutricionales.
- Evitar el consumo de bollería industrial, sustituyéndola por repostería casera.
- Reducir al máximo los alimentos precocinados.
- Priorizar el uso del aceite de oliva virgen o virgen extra.
- Leer los valores nutricionales y los ingredientes de las etiquetas.

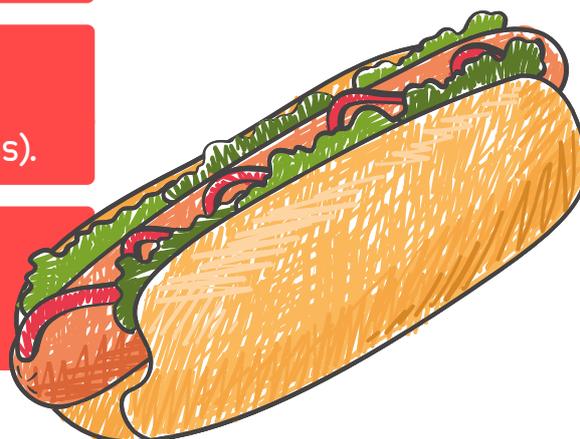


## UN PRODUCTO SALUDABLE NO DEBE TENER MÁS DE...

0,3 gr. de **SAL** por cada 100 gr.

5 gr. de **AZÚCAR** por cada 100 gr.  
5 ml. por cada 100 ml. (en caso de bebidas).

3 gr. de **GRASA** por cada 100 gr.  
(1,5 gr. si es grasa saturada).



Es muy importante adquirir hábitos alimentarios que contribuyan a mantener un buen estado de salud en nuestra familia y también en el planeta (¡que lo que hacemos hoy no ponga en riesgo la vida de las generaciones futuras!), pero no conviene tampoco exigirse demasiado ni meterse presión, entre otras cosas porque estas tareas recaen de forma desigual y mayoritaria en las mujeres y no queremos que las mujeres sientan aún mayor carga (física y mental), así que la primera recomendación es que la planificación de la alimentación semanal y el reparto de tareas como elaborar la lista de la compra, ir a comprar y preparar cada día la cena se hagan en familia, de forma equitativa y corresponsable (¡los y las peques también pueden participar!). Además, se pueden planificar menús saludables y sostenibles que sean también placenteros y agradables y se adapten al gusto, ritmo y rutinas de toda la familia, de forma que mantenerlos sea sencillo y realista... ¡y no recaiga en una sola persona!.

RESUMIENDO. LAS RECOMENDACIONES BÁSICAS SON:

## AUMENTAR

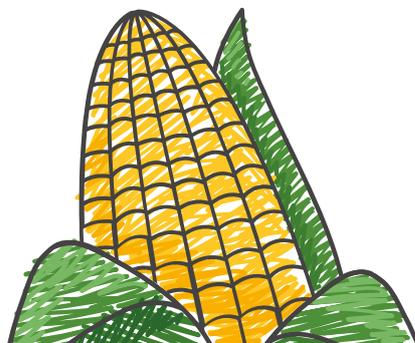
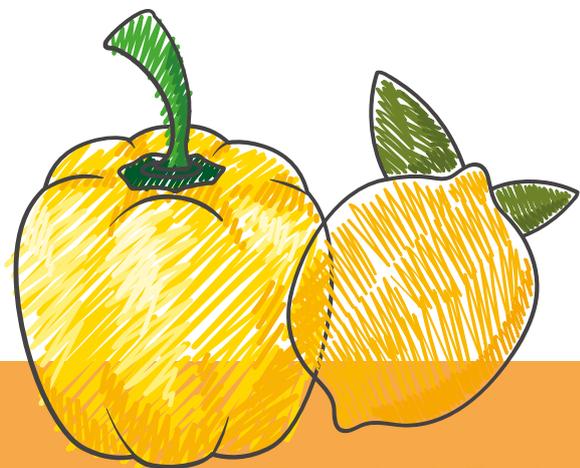
- + FRUTAS Y HORTALIZAS, si son de temporada y de producción local ¡mucho mejor!.
- + LEGUMBRES.
- + FRUTOS SECOS, sin sal ni grasas añadidas.
- + EJERCICIO Y DEPORTE.

## EVITAR O REDUCIR AL MÁXIMO

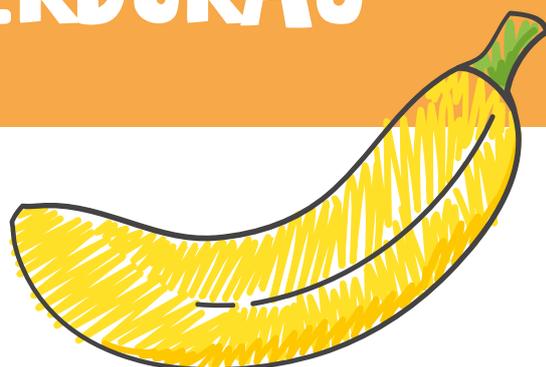
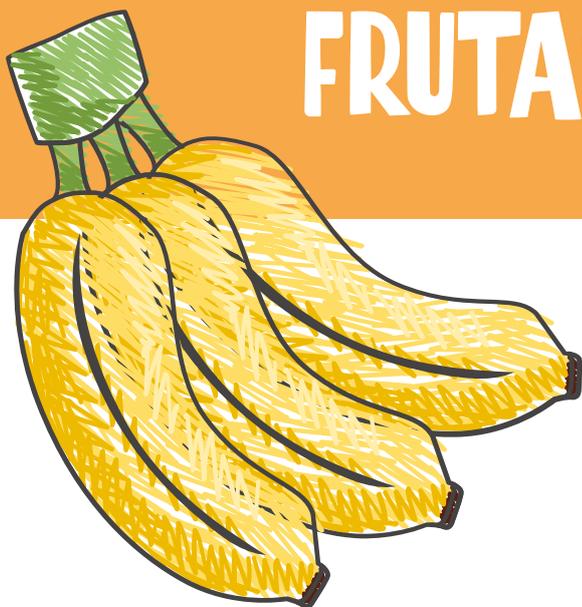
- X SAL.
- X AZÚCARES.
- X CARNE ROJA Y PROCESADA.
- X ALIMENTOS PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS.
- X REFRESCOS Y ZUMOS.
- X UTENSILIOS Y ENVOLTORIOS DE PLÁSTICO DE UN SOLO USO.

## CAMBIAR A

- AGUA.
- ALIMENTOS INTEGRALES.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN O VIRGEN EXTRA.
- ALIMENTOS DE TEMPORADA Y DE PROXIMIDAD.
- UTENSILIOS Y ENVOLTORIOS REUTILIZABLES.



# 3 HACIA UNAS CENAS MÁS SALUDABLES Y SOSTENIBLES, CON FRUTAS Y VERDURAS



En nuestra cultura alimentaria, las frutas y verduras juegan un papel muy importante, teniendo la suerte de contar con una amplia variedad al vivir en un país de clima mediterráneo.

Cada temporada nos trae novedades y nos ofrece un arcoíris de colores vivos e intensos. Adaptar nuestro consumo a la temporada y lo que se produce en el propio territorio tiene grandes beneficios, entre otros:

- Los alimentos están en su punto de maduración cuando llegan a nuestra mesa, por lo que van a tener mayores cualidades en cuanto al sabor y a los aportes nutricionales.
- Apoyamos a las y los productores locales y beneficiamos a la economía local.
- Evitamos el transporte de larga distancia, reduciendo así la huella de carbono y otros factores contaminantes como el empaquetado necesario para el transporte.
- Evitamos los residuos plásticos provenientes de la producción industrializada en invernaderos.
- Los alimentos de temporada suelen ser más baratos, al necesitar menos insumos para su producción, por lo tanto también protegemos nuestra economía familiar.



## PRIMAVERA



## VERANO



## OTOÑO



## INVIERNO



Las frutas y hortalizas frescas contienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, antioxidantes, enzimas y otros fitonutrientes protectores (clorofila, carotenos, etc.), además de constituir una excelente fuente de energía y procurarnos un aporte de agua y fibra que favorece el bienestar intestinal. En definitiva, son alimentos que **tienen multitud de propiedades que se han demostrado beneficiosas para la salud y su consumo frecuente previene la aparición de multitud de enfermedades.**

Su consumo diario, también en las cenas, se puede hacer en crudo (lo cual potencia sus beneficios) en forma de macedonias, ensaladas, sopas frías... o cocinadas de múltiples formas como al vapor, al horno o a la plancha (las opciones más saludables).

Las vitaminas y minerales de la frutas y verduras otorgan diferentes colores a los alimentos. Juega con tus hijos e hijas a consumir todos los colores del arcoíris, como una forma divertida de fomentar un consumo saludable y variado.



## LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN CONFORMAR LA MITAD DE NUESTRA ALIMENTACIÓN DIARIA.

### FRUTAS

La fruta se puede comer en cualquier momento del día y en cualquier lugar. Se pueden hacer comidas exclusivamente a base de frutas, son fáciles de transportar y comer en cualquier lugar y requieren poca o ninguna preparación. Nos sacian, quitan la sed, refrescan y limpian el organismo, facilitando el tránsito intestinal. Además, existen diferentes variedades disponibles a lo largo del año, con sabores y texturas muy diversas.

Debemos **priorizar el consumo de fruta entera**. Un zumo, ya sea casero o industrial, no cuenta como pieza de fruta porque aporta gran cantidad de azúcares y nada de la fibra presente en la pulpa. Tampoco son recomendables los preparados de pulpa de fruta que publicitan multitud de marcas como si fuera fruta porque no aportan los mismos beneficios que una pieza de fruta fresca, contienen aditivos, generan residuos plásticos innecesarios que contaminan nuestro planeta y son mucho más caros que una pieza de fruta de temporada.

La fruta fresca combina muy bien con yogur natural, fruta desecada (dátiles, uvas pasas, ciruelas secas, etc.), frutos secos, cereales integrales, muesli o pan.

LOS FRUTOS SECOS Y LAS FRUTAS DESHIDRATADAS SON ALIMENTOS MUY SALUDABLES. SOLO HAY QUE CONFIRMAR QUE NO LLEVEN GRASAS, SAL, AZÚCARES NI EDULCORANTES AÑADIDOS. ¡EL ÚNICO INGREDIENTE DEBE SER EL FRUTO O LA FRUTA EN CUESTIÓN!

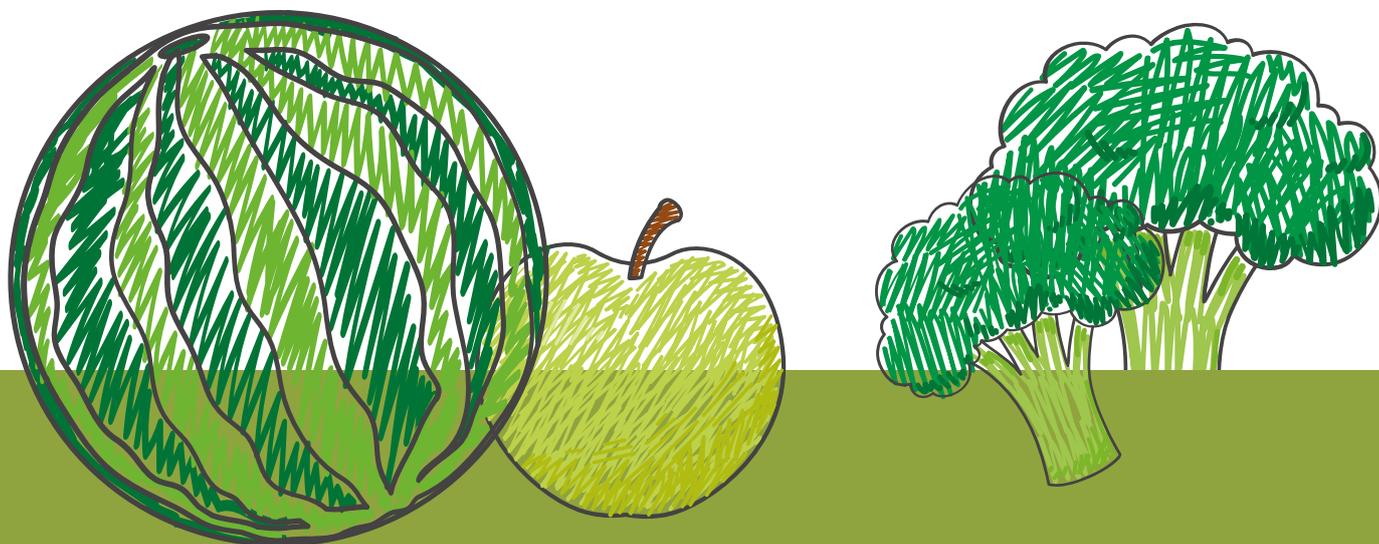
### HORTALIZAS

En muchos hogares las hortalizas (también llamadas verduras o vegetales) son el grupo alimentario que más cuesta comer a las y los peques. Las madres y padres solemos ser conscientes de la importancia del consumo de alimentos de este grupo alimentario y nos frustramos cuando son rechazados.

Algunos trucos para minimizar el rechazo:

- **SIEMPRE A LA VISTA.** Que la verdura esté siempre presente en el plato y en la mesa y que sea una opción todos los días.
- **MUCHA PACIENCIA.** Si rechazan un alimento un día, no hay por qué dejar de ofrecerlo. Podemos probar con otra forma de preparación e incluso repetir al cabo del tiempo, puede que otro día sí le apetezca.
- **EMPEZAR CUANTO ANTES.** Es especialmente importante inculcar estos hábitos en la etapa de 0 a 6 años.
- **PRESENTACIÓN Y CREATIVIDAD.** Cuidar la presentación y usar la creatividad ayuda mucho a que “el alimento entre por los ojos”. Para las y los más peques se puede jugar a formar dibujos con frutas y verduras (caras, flores, animales...) aprovechando la variedad de colores. ¡En internet hay miles de ideas y propuestas!
- **VARIAR LAS FORMAS DE PRESENTACIÓN.** Dar preferencia a la preparación favorita de tus peques, sin dejar de ofrecer las que les gusten algo menos. Hay peques que aceptan mejor las ensaladas, hay quien que prefiere la verdura sofrita, mezclada con otros alimentos o quien la prefiere en purés y salsas.
- **COMBINAR LA VERDURA CON OTROS ALIMENTOS.** Podemos rallar o triturar la verdura de vez en cuando y mezclarla con cosas que tengan mayor aceptación, aunque no es recomendable abusar del recurso de “esconderla” porque si queremos fomentar hábitos, deben ser conscientes de lo que están comiendo.
- **RESPETAR LOS GUSTOS INDIVIDUALES.** Todas las personas (¡las adultas también!) tenemos algún alimento que no nos gusta y que, si podemos elegir, no comemos. No pasa nada. Es importante que no exista rechazo a un grupo alimentario completo (todas las verduras o todas las frutas) pero si es una en particular, o dos, no hay problema, tenemos más para elegir.
- **COMPENSAR.** Los días que no conseguimos que coma mucha verdura, podemos ofrecer más fruta en su lugar. Los nutrientes de la fruta y la verdura son muy similares.

Las verduras requieren un poco más de preparación que las frutas, pero siguen siendo un alimento **práctico y rápido de elaborar en todo tipo de platos**. Combinan muy bien con todos los demás alimentos: legumbres, cereales (pasta y arroz, por ejemplo), carne, pescado o huevos. Están ricas en ensalada, al horno, al vapor o a la plancha. Al final de esta guía facilitamos recetas prácticas, fáciles y apetecibles para incorporar verdura a las cenas familiares. Además, hay multitud de webs y redes sociales específicas sobre alimentación infantil saludable que tienen un montón de recursos e ideas prácticas para comer más verdura, te animamos a buscar e ir probando.



4

# LAS NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA INFANCIA



Desde la edad preescolar hasta los 12 años aparecen **diferentes picos de crecimiento** que, en cuestión de alimentación, presentan los siguientes objetivos nutricionales:

→ Cubrir las necesidades energéticas y nutritivas para permitir un crecimiento y desarrollo óptimos del organismo en cada etapa del proceso.

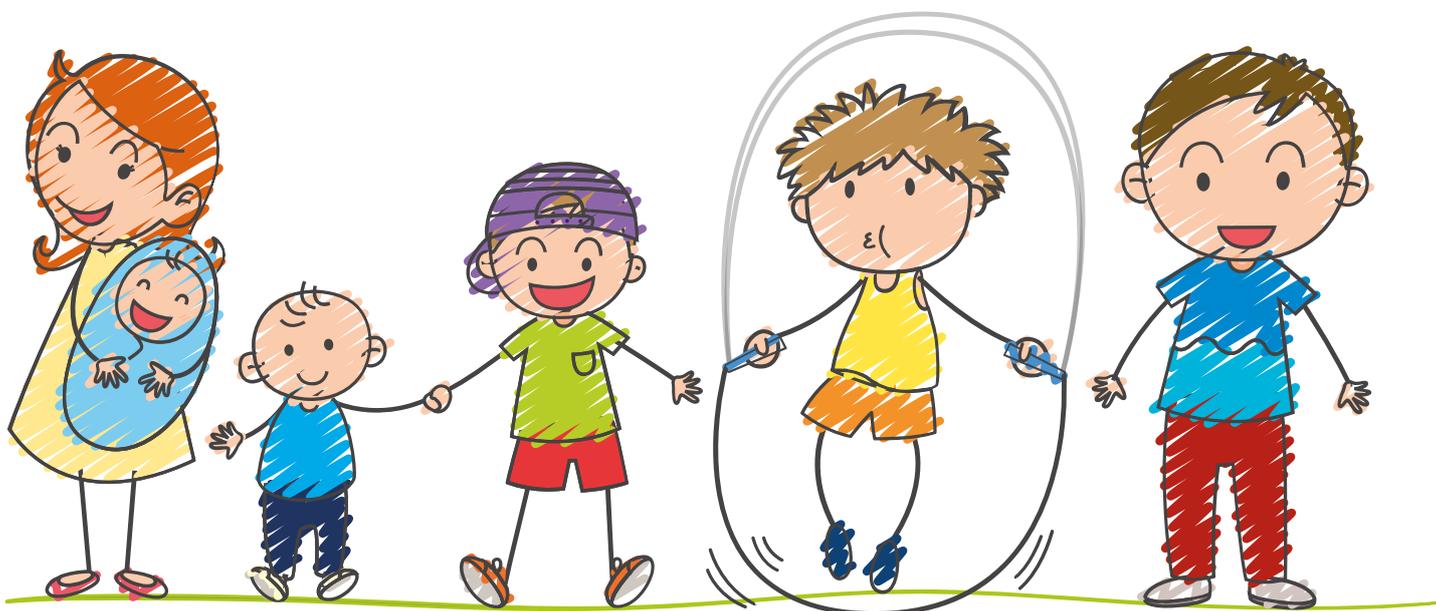
→ Evitar carencias y desequilibrios entre los diversos nutrientes que aporte la dieta.

→ Utilizar la dieta como medio de prevención de ciertas enfermedades crónicas en la edad adulta relacionadas con la alimentación.

→ Satisfacer necesidades sociales y afectivas a través de la alimentación.

→ Promover a través de la dieta la adquisición, el desarrollo y asentamiento de hábitos alimentarios que permanezcan en el tiempo y a lo largo de la vida.

Las necesidades energéticas en la infancia deben tener en cuenta el metabolismo basal y la actividad física que se realiza, por ello cada niño y cada niña, aunque sean de la misma edad y tamaño, pueden tener unas necesidades energéticas diferentes. Para cubrir sus necesidades energéticas los niños y niñas son capaces de autorregular su ingesta por lo que podemos ofrecer alimentos saludables en proporciones equilibradas y que decidan qué cantidad comer ya que, en la inmensa mayoría de los casos, será la cantidad de alimento que su cuerpo necesita en ese momento (siempre que no tenga una patología que afecte a la alimentación, en tal caso es recomendable ponerse en manos de profesionales).



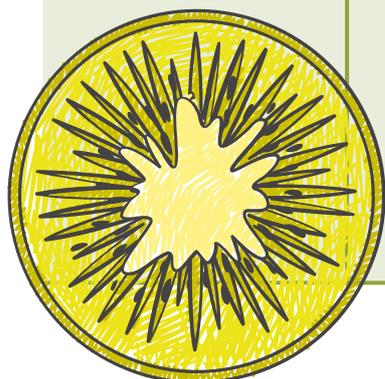
PARA QUE ESTA AUTORREGULACIÓN SE DÉ DE FORMA CORRECTA, ES IMPRESCINDIBLE QUE LOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS NO FORMEN PARTE DE LA DIETA FAMILIAR.

### Requerimientos de proteínas

- ✓ Las necesidades de proteína por kilogramo de peso son mayores en menores que en personas adultas ya que **son necesarias para el crecimiento**. Las proteínas pueden ser tanto de origen animal como vegetal. Para una dieta más sostenible con el planeta y también más saludable es importante aumentar el consumo de proteína vegetal (legumbres y frutos secos fundamentalmente) y reducir el de origen animal (especialmente las carnes rojas).
- ✓ Las **proteínas de origen animal** poseen gran cantidad de aminoácidos esenciales y no esenciales, pero aportan grasa saturada, lo que puede afectar a la salud. Estas proteínas están contenidas en los huevos, la carne, el pescado y los productos lácteos.
- ✓ Las **proteínas de origen vegetal** son deficitarias en algunos aminoácidos esenciales, pero están libres de grasa.

### Requerimientos de hidratos de carbono

- ✓ La función principal de los hidratos de carbono es energética. **Son el combustible del cuerpo**, abastecen de energía a todos los órganos, desde el cerebro hasta los músculos, por eso son tan importantes en todas las etapas de la vida pero, en especial, en la infancia y adolescencia.
- ✓ Los **hidratos de carbono complejos** o de absorción lenta son muy saciantes, regulan el azúcar en sangre (evitando picos bruscos) y mejoran el tránsito intestinal por su aporte de fibra. Los encontramos en las patatas, el pan, el arroz, los cereales o la pasta, especialmente en sus versiones integrales y consumidos de forma natural o con preparaciones ligeras.
- ✓ Los **hidratos de carbono simples** son los azúcares presentes de forma natural en los alimentos (como la fruta o los lácteos) y también los que se añaden a los productos, en casa o por parte de la industria alimentaria. Estos últimos deben eliminarse o reducirse al mínimo, pues no aportan nutrientes, los otros, sin embargo, son sumamente necesarios para asegurar funciones vitales imprescindibles como por ejemplo "alimentar el cerebro".



## Requerimientos de lípidos

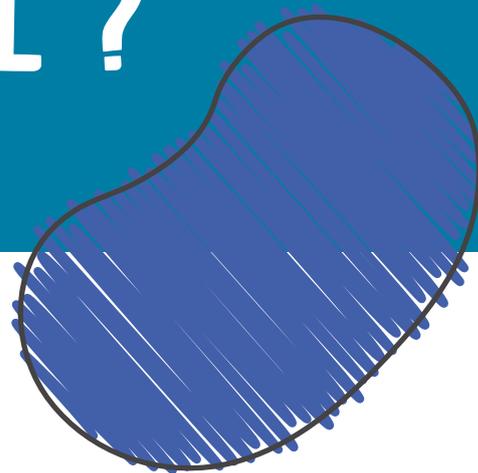
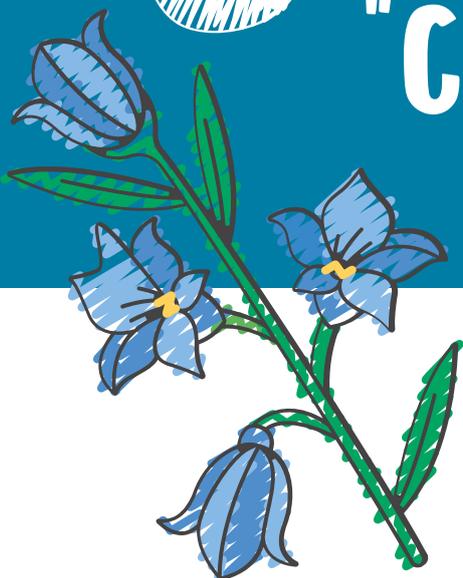
- ✓ Los lípidos, denominados también grasas, suelen relacionarse con el aumento de peso o la subida de colesterol en sangre, sin embargo, las grasas **son indispensables para el buen funcionamiento de nuestro organismo** y juegan un papel limitado en el aumento de peso o el colesterol cuando son de buena calidad. No todas las grasas son iguales, ¡hay que saber elegir!
- ✓ La alimentación nos ofrece grasas insaturadas, saturadas y trans. De ellas, **las grasas insaturadas** (presentes en productos de origen vegetal como semillas y frutos secos y en el pescado) contribuyen al desarrollo del cerebro, los músculos y los huesos y protegen nuestro sistema inmunitario y **las grasas saturadas** (presentes en los lácteos, la carne y otros productos de origen animal) pueden incrementar el nivel de colesterol y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, si se consumen en exceso.
- ✓ Las **grasas trans** se obtienen, en la mayor parte de los casos, de procesos industriales y están presentes en los alimentos ultraprocesados. Conviene huir de ellas todo lo posible.



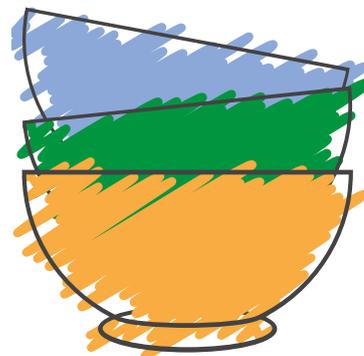


5

# ENTONCES, ¿CÓMO DEBERÍA SER LA "CENA IDEAL"?



En general, en la cena tienen que estar presentes los mismos grupos básicos de alimentos que en las comidas, aunque con un menor aporte calórico y una elaboración más ligera.



Por ello, la "cena ideal" tendría que incluir:

→ Proteínas: de origen animal (carne, pescado, huevos, quesos, lácteos) o vegetal (legumbres, setas, hongos y champiñones y frutos secos).

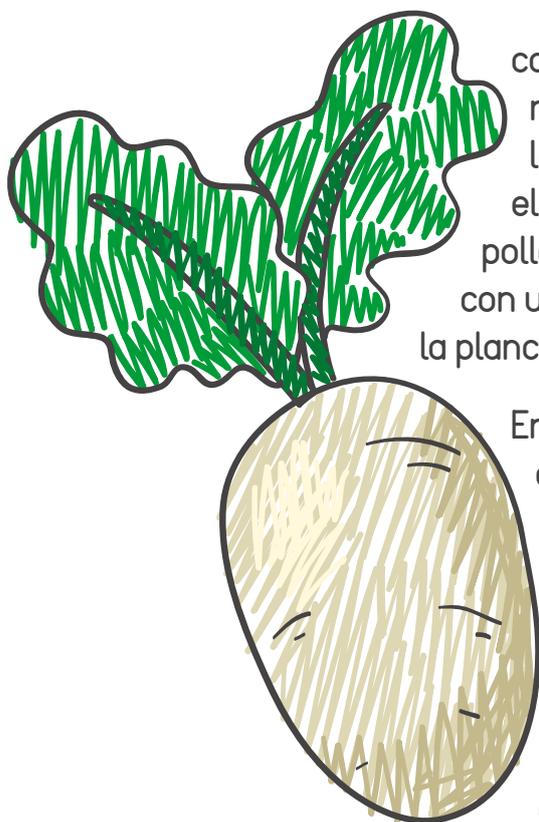
→ Hidratos de carbono: todo tipo de cereales, entre los que destacamos el arroz, la pasta, pan, la patata o el boniato. Siempre mucho más recomendable si son integrales y de buena calidad.

→ Hortalizas.

→ Fruta fresca.

→ Agua.

→ Aceite de oliva virgen o virgen extra para acompañar y aliñar.



Es recomendable chequear los alimentos que ya consumieron a mediodía para no repetir y complementar nutrientes. Por ejemplo: si al mediodía consumieron legumbres con verduras y una ensalada, podremos elegir una proteína de origen animal, como puede ser pollo o pescado, o algún hidrato de carbono acompañado con una crema de verduras o con un salteado de verduras a la plancha o al horno.

En general, parece que durante la infancia algunos grupos de alimentos como la proteína animal tienen mayor "éxito", con la consecuencia de que se consumen con más frecuencia de lo realmente recomendable, en detrimento de otros como las legumbres que, por el rechazo que generan, evitamos poner para no complicarnos demasiado. La realidad es que los hábitos se adquieren con la costumbre, de modo que cuanto menos legumbre o verdura ofrezcamos, más se afianzará su rechazo a estos alimentos.

Claro que es tentador caer en lo fácil y cómodo de acudir a los alimentos que más les gustan y a la comida rápida (nuggets, hamburguesas, salchichas, frituras, etc.) pero, si quieres evitarlo, te proponemos algunos trucos:

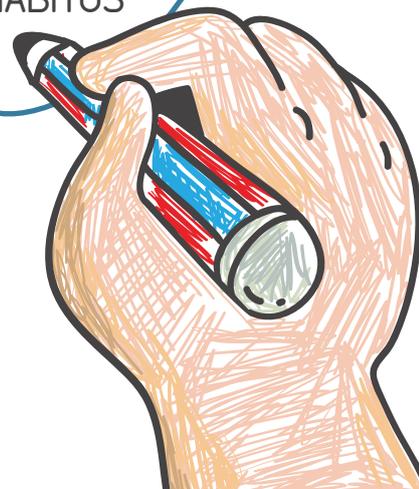
- **PLANIFICAR LAS CENAS POR SEMANAS**, para que los ritmos de vida actuales no nos hagan caer en "salvar la cena" con lo primero que encontremos en el súper, la nevera o el congelador. Es una rutina que se adquiere con el tiempo y que finalmente nos facilita la vida, además de mejorar cualitativamente la calidad de la alimentación de toda la familia. Debemos **PLANIFICAR EN FAMILIA EL MENÚ SEMANAL**, con un reparto igual y corresponsable entre las personas adultas del hogar y contando con la opinión y la participación de los niños y niñas. Esto no puede ser tarea de una sola persona.
- Tener el menú planificado, además, nos permitirá hacer una **LISTA DE LA COMPRA** adaptada a nuestras necesidades, evitando así tanto el desperdicio alimentario como la compra de productos "no deseados".
- Tener siempre **UN "AS EN LA MANGA"**, para aquellos momentos críticos, como un buen caldo preparado en el congelador, huevos en la nevera para improvisar una tortilla o conservas caseras de verduras.
- Contar con **RECETAS SENCILLAS** y que requieran poca elaboración, o que puedan elaborarse previamente, el fin de semana o el día de antes. Dejar las recetas nuevas o más elaboradas para momentos en los que contemos con más tiempo.
- **IMPLICAR A LAS Y LOS PEQUES DE LA CASA** en la elaboración tanto del menú como de las recetas. Es importante hacerles protagonistas de los momentos en la cocina. Probar a que propongan un plato (saludable) y sean quienes lo elaboren (con la ayuda necesaria dependiendo de su edad).
- **EVITAR COMPRAR AQUELLOS PRODUCTOS QUE QUEREMOS LIMITAR**. Aunque parezca algo obvio, a veces se hace complicado no incluir en nuestra cesta algunos "caprichos" o "productos especiales" que suelen ser aquellos que deberíamos evitar y, una vez en casa, es bastante difícil limitar su consumo. Proponemos que esos "productos especiales" sean también sanos y sostenibles: como una carne proveniente de ganadería extensiva, frutas que no consumimos diariamente por su elevado precio, queso de granja sostenible, frutos secos, etc. Otro truco sencillo es comprar en mercados de abasto o tiendas de barrio especializadas (frutería, carnicería,



pescadería...) en lugar de supermercados, que tienen las estanterías repletas de "tentaciones ultraprocesadas". De este modo, además de hacer una compra más sana y sostenible, también fomentamos la economía local.

- Tener paciencia. Todo cambio se tiene que **REALIZAR DE MANERA PAULATINA**, viendo qué sensaciones tienen y cómo evoluciona la tolerancia y aceptación de los nuevos platos.
- **IR PROGRESIVAMENTE, POCO A POCO**, introduciendo los alimentos que habitualmente son más rechazados. Tomando como ejemplo un posible rechazo a las verduras podemos empezar por introducirla en purés o en salsas, luego en croquetas o hamburguesas y luego en tortilla o revuelto.
- Buscar **RECETARIOS COMO FUENTE DE INSPIRACIÓN, PERO CON FLEXIBILIDAD**. Adapta, innova y cambia lo que quieras de cada receta para ajustarla más a vuestros gustos, ritmos o presupuesto.
- Elaborar. **LO IDEAL ES PRIORIZAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS** pero también puedes combinarlos con elaboraciones caseras. Te sorprenderá comprobar lo fácil que son de hacer (y conservar en el congelador) nuggets, hamburguesas y otros preparados 100% caseros, naturales y, si quieres, en versión vegetariana.
- Compartir el **MOMENTO DE LA CENA EN FAMILIA** e intentar dedicar tiempo suficiente para una cena agradable, sin prisas y sin pantallas. Si retiramos la televisión, los móviles y cualquier otro dispositivo similar (¡las personas adultas también!) no solo mejoraremos la alimentación de la familia al completo, sino que propiciaremos momentos de convivencia familiar de calidad.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBE EMPEZAR DESDE LOS BEBÉS. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL NO TIENE POR QUÉ SER MUY DIFERENTE A LA DEL RESTO DE LA FAMILIA, REALIZANDO ALGUNAS MÍNIMAS ADAPTACIONES QUE NO TE SUPONDRÁN MUCHO ESFUERZO Y, EN CAMBIO, SERÁN UNA DIFERENCIA SIGNIFICATIVA EN LA SALUD Y LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ADECUADOS DE LAS Y LOS MÁS PEQUES.



A la hora de hacer la planificación de las cenas y para que el menú semanal esté equilibrado, deberíamos tener en cuenta la **frecuencia de consumo recomendada** de cada uno de los grupos de alimentos:

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO
Verduras.	Como mínimo en la comida y en la cena.
Cereales integrales, patatas y otros tubérculos.	En algunas comidas del día.
Frutas frescas.	En todas las comidas.
Frutos secos* (crudos o tostados sin sal).	De 3 a 7 puñados por semana.

**\*¡OJO! EVITA LOS FRUTOS SECOS ENTEROS EN MENORES DE 5 AÑOS, POR RIESGO DE AXFISIA, A ESTAS EDADES OFRECER SIEMPRE TRITURADOS O EN CREMAS.**

Leche, yogur natural sin azúcar y queso (bajo en sal).	Los lácteos no son necesarios, pero sí muy nutritivos, si en casa decidís consumirlos, de 1 a 3 veces al día es lo ideal. Si preferís no tomarlos, también está bien, existen otras fuentes naturales de calcio.
Otra proteína de origen animal	<p>Huevos: 3–4 veces por semana.</p> <p>Pescado*: 2–3 veces por semana. Prioriza el pescado azul y el de variedades pequeñas, porque es más sostenible y saludable.</p> <p>Carne: 0–3 veces por semana, priorizando el consumo de carne blanca (aves y conejo) frente a la roja y minimizando el consumo de carne procesada. En la medida de lo posible busca carne procedente de ganadería extensiva y/o familiar.</p>

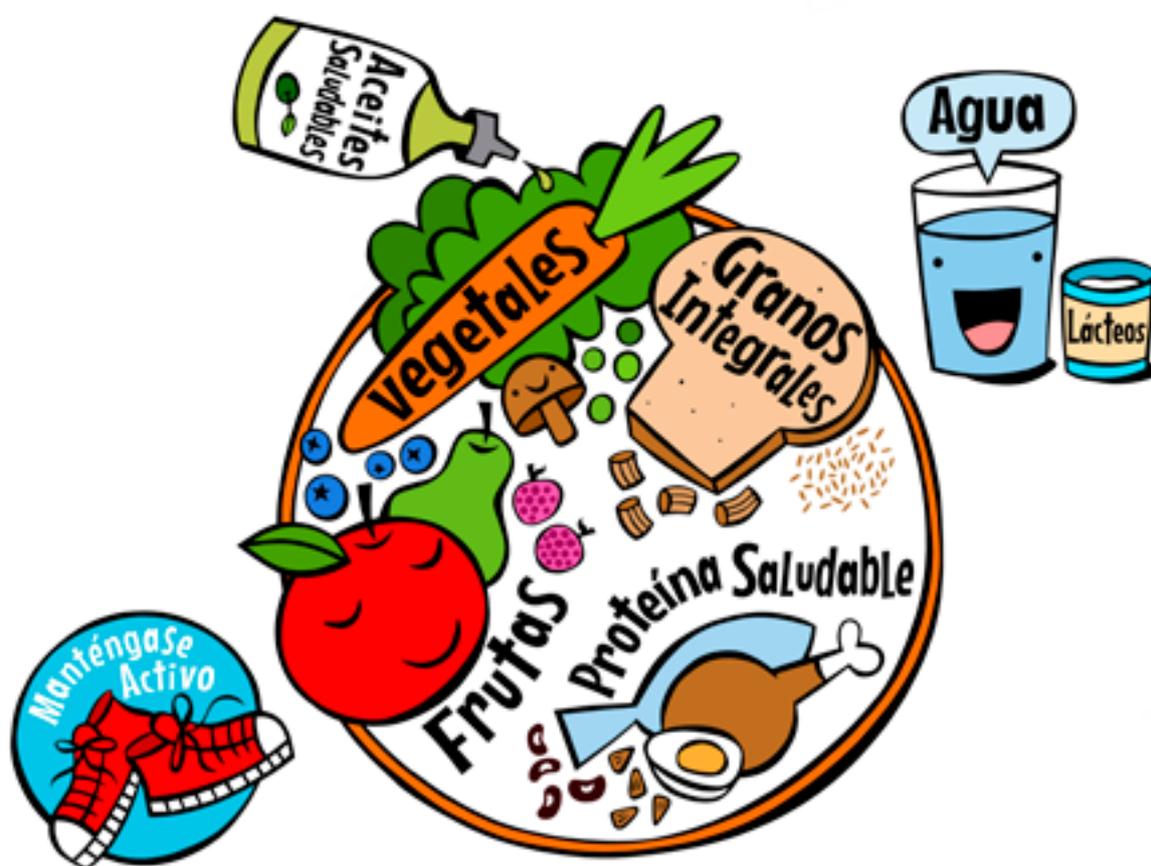
**\*EVITAR EL PEZ ESPADA (EMPERADOR), EL ATÚN ROJO, EL TIBURÓN (CAZÓN, MARRAJO, MIELGAS, PINTARROJA Y TINTORERA) Y EL LUCIO EN MENORES DE 14 AÑOS, EN MUJERES EMBARAZADAS Y DURANTE LA LACTANCIA. ESTO ES DEBIDO A SU ACUMULACIÓN DE MERCURIO Y OTROS METALES PESADOS.**

Legumbres	Mínimo 4 días a la semana. Si el consumo es diario, mejor
Agua	En función de la sed. Siempre del grifo, así reducimos el impacto ambiental.
Aceite de oliva virgen	Todos los días, para aliñar y para cocinar

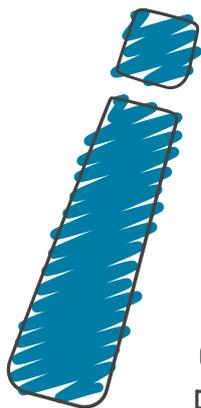
Fuente: Elaboración propia a partir de la tabla frecuencias orientativas de consumo de los diferentes grupos de alimentos de "La Alimentación Saludable en la Etapa Escolar: Guía para Familias y Escuelas" de la Agencia de Salud Pública de Catalunya (2020) y del informe "Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles" de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2022).

Además de la cuestión del "qué comemos", es importante tener en cuenta las **cantidades que deberían contener las raciones** por grupos de alimentos para que, aunque exista una autorregulación basada en las necesidades de cada organismo, nos aseguremos de que la ingesta total al final del día siempre esté equilibrada y contenga la proporción adecuada de cada grupo alimentario.

## El Plato para Comer Saludable para Niños



Derechos de autoría © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños y Niñas, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/el-plato-para-comer-saludable-para-ninos/>.

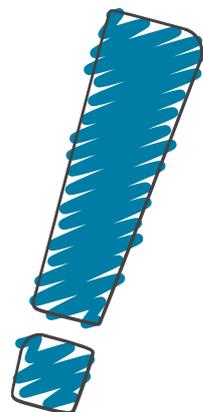


**¡MUCHO CUIDADO CON LA  
TENTACIÓN DE PONERNOS A CONTAR  
GRAMOS Y CALORÍAS!**

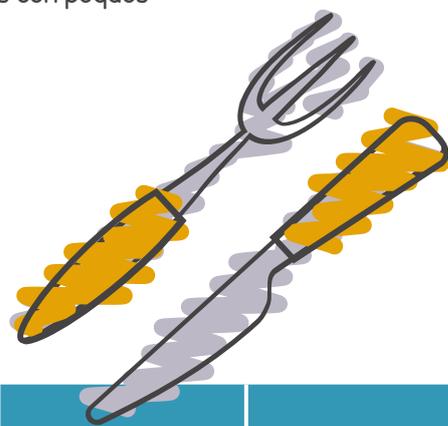
AL HABLAR DE ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE EN CASA ASEGÚRATE DE  
QUE NO VINCULES ESTE TEMA CON EL  
PESO Y LA APARIENCIA FÍSICA PORQUE  
ESTO SOLO MERMA LA AUTOESTIMA Y  
AUMENTA EL RIESGO DE TRASTORNOS  
DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA.

**¡NUESTRA APARIENCIA FÍSICA NO ES  
REFLEJO DE NUESTRA SALUD!**

ESPECIALMENTE CON  
LAS NIÑAS Y CHICAS  
JÓVENES, QUE SON  
LAS QUE TIENEN MÁS  
PRESIÓN SOCIAL SOBRE  
SU CUERPO Y SU  
IMAGEN. NO SUMEMOS  
MÁS PRESIÓN EN CASA.



A continuación ponemos un ejemplo de cómo sería esa programación semanal de cenas, teniendo en cuenta el menú del comedor escolar y la temporalidad del año. En este caso analizamos un menú de primavera/verano.



MENÚ ESCOLAR	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	Espirales con pisto	Cocido andaluz	Picadillo cordobés	Salmorejo con huevo duro	Arroz guisado con magro
2º PLATO	Albóndigas de pollo con salsa de verduras	Calamares fritos con ensalada mixta	Ternera a la jardinera	Merluza al horno con pisto	Ensalada variada
POSTRE	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Fuente. Menú de una semana de Junio del CEIP Algafequi (curso 2023-24).



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>PROPUESTA DE CENAS</b>	Crema de verduras de temporada con pipas de girasol tostadas y hamburguesas de garbanzos	Ensalada variada según temporada y empanada de pollo con verduras	Ensalada variada según temporada y berenjenas a la napolitana	Crema de verduras de temporada y croquetas de garbanzos al curry	Ensalada de pasta integral y revuelto de champiñones
<p>Todas las comidas y cenas irán acompañadas de pan integral y agua. El postre será siempre una pieza de fruta. Algunos días se puede ofrecer yogur natural</p>					

Como el menú del centro escolar no lo podemos elegir, habrá veces que algunos grupos de alimentos estén sobre-representados, como la proteína animal, y otros infra-representados, como el caso de las hortalizas o las legumbres. Por ello, en las cenas podemos re-equilibrar los menús. Os dejamos algunas ideas:

#### → LEGUMBRES (además de los clásicos guisos):

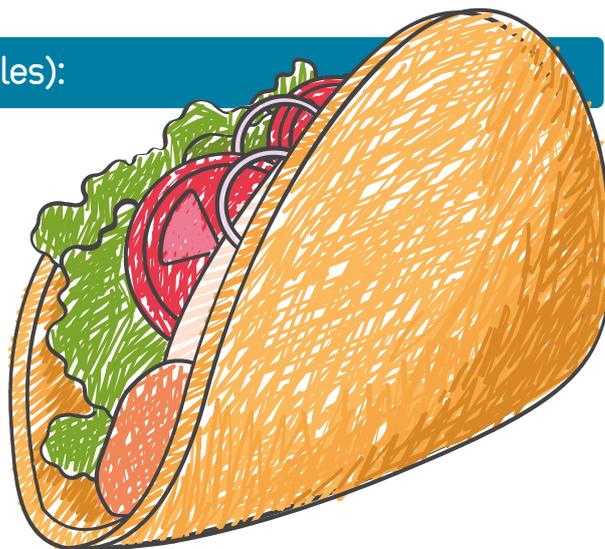
- Hamburguesas y croquetas de legumbres.
- Patés diversos.
- Salsas elaboradas con legumbres.

#### → VEGETALES:

- Cremas diversas de verduras de temporada. Puedes darle un toque añadiendo queso, picatostes o pipas de girasol o de calabaza tostada y otros frutos secos.
- Patés de diferentes verduras asadas.
- Bechamel de coliflor.
- Lasaña de vegetales.
- Empanadas rellenas de verduras.
- Diferentes salsas con base de verduras.
- Nuggets de brócoli.

#### → PLATOS MIXTOS (proteína animal + vegetales):

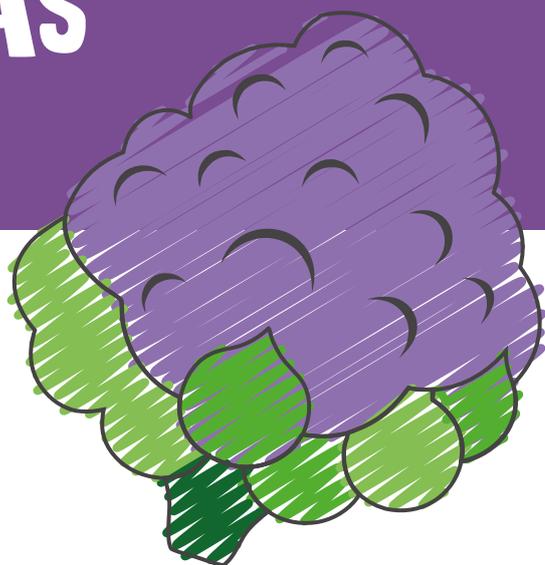
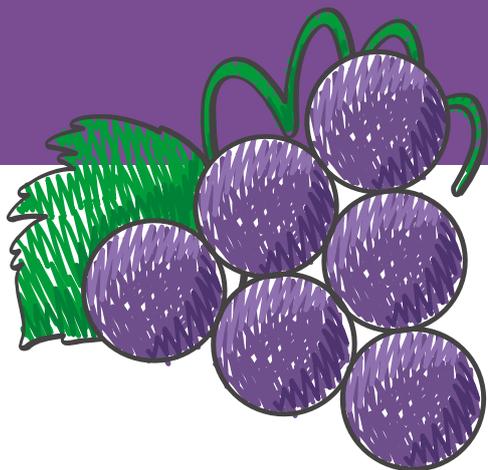
- Pimientos rellenos con pollo.
- Berenjenas a la napolitana.
- Tortillas de diferentes verduras.
- Revueltos.
- Calabaza rellena con carne de ternera.
- Empanadas rellenas con verduras y queso o pollo.
- Hamburguesas de pollo con verdura picada (espinaca, calabacín, zanahoria...).
- Burritos o crepes con verduras, queso y/o carne.





6

# ALGUNAS RECETAS PARA ENRIQUECER LAS CENAS



# RECETAS CON LEGUMBRES

## HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

### INGREDIENTES

- 500 g de lentejas.
- 1 o 2 cebollas.
- 1 diente de ajo.
- 150 g pimiento rojo.
- 150 g pimiento verde.
- 150 g zanahoria.
- Especias variadas al gusto (pimienta negra, orégano, comino...).
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Pan rallado, harina integral de trigo o de garbanzos.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (12 UNIDADES APROX.)

1. Con una batidora, triturar las lentejas, previamente cocidas, hasta que quede una masa homogénea, y añadir una pizca de sal.
2. Calentar una sartén con un poco de aceite e incorporar las hortalizas previamente picadas y dejar sofreír en la sartén a fuego medio.
3. A medida que empieza a tener un aspecto dorado, añadir las lentejas a la sartén, mezclar y dejar calentar hasta que se evapore el agua.
4. Apagar el fuego y apartar en un recipiente.
5. Con las manos mojadas, coger un trozo de la masa y le damos forma de hamburguesa o croqueta.
6. Opcionalmente las podemos pasar por un poco de pan rallado o harina si queremos obtener otro tipo de textura de la masa.
7. Se puede dejar reposar durante una noche entera en la nevera o 20 minutos en el congelador, para que cojan más firmeza y no se nos deshagan.
8. Por último colocar un poco de aceite y calentar en una sartén, y pasar las hamburguesas hasta que cojan un aspecto dorado.

SE PUEDEN SERVIR CON LA SALSA QUE MÁS OS GUSTE.

## CROQUETAS DE GARBANZOS AL CURRY

### INGREDIENTES

- 400 g garbanzos cocidos.
- 1 o 2 cebollas.
- 1 diente de ajo.
- 100 g champiñones o setas.
- 300 ml de yogur o kéfir vegetal.
- 150 g de harina de garbanzo.
- Media taza de agua.
- 150 g de pan rallado con ajo y perejil.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Curry en polvo al gusto.
- Pimienta negra al gusto.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (20 UNIDADES APROX.)

1. En una sartén saltear los ajos, la cebolla y las setas con aceite de oliva, picados previamente.
2. Cuando esté el sofrito preparado lo colocamos en un recipiente y añadimos los garbanzos cocidos y el curry (la cantidad de curry puede variar dependiendo de la intensidad y calidad de la especia).
3. Incorporar pimienta negra y sal al gusto.
4. Formar una pasta densa, incorporando un poco más de aceite.
5. Colocar el pan rallado con ajo y perejil en un recipiente, y en otro la mezcla de 2 cucharadas soperas de harina de garbanzo y 1/2 taza de agua. Batir con un tenedor hasta conseguir una mezcla homogénea.
6. Coger una porción de masa de los garbanzos y dar forma de bola.
7. Sumergir en la mezcla de harina de garbanzo, empapar bien y después rebozar en pan rallado. Repetir el proceso con toda la masa.
8. Congelar durante 10 minutos las croquetas para conseguir la densidad perfecta.
9. Cocinar en sartén previamente pincelado o en el horno a fuego moderado alto, durante 15 minutos, dar vuelta otros 10 minutos. Reservar y servir.



PUEDES SERVIR CON EL YOGUR O KÉFIR

## HAMBURGUESAS DE GARBANZOS (FALAFEL)

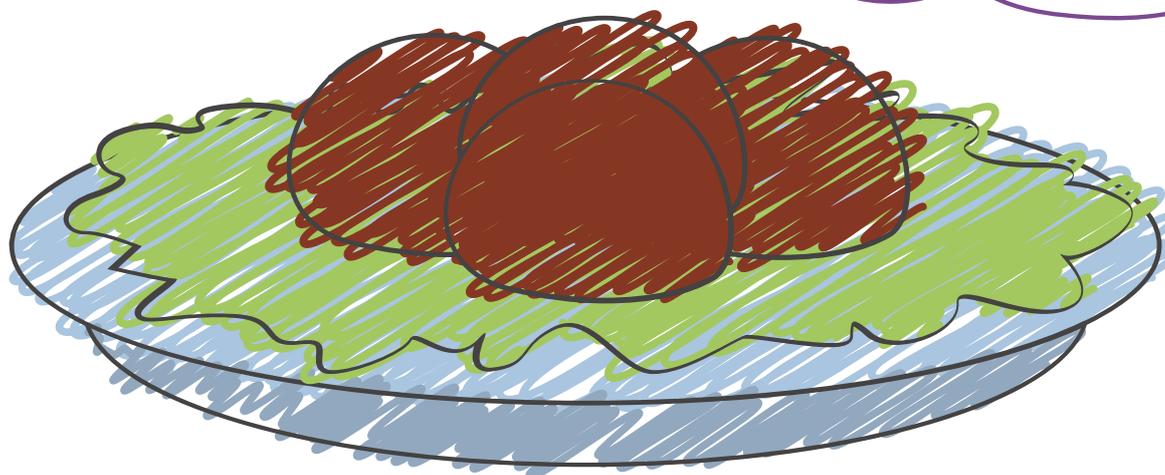
### INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos crudos.
- 300 g de cebolla.
- 100 g de zanahoria.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de tahín (crema de sésamo tostado).
- Comino al gusto.
- Limón al gusto.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (20 UNIDADES APROX.)

1. Poner en remojo los garbanzos durante 48 horas.
2. Rallar o cortar muy fina la cebolla y rallar la zanahoria.
3. En el vaso de la batidora poner los garbanzos, con el ajo, el tahín, el limón, la sal y el comino y batir hasta triturar bien los garbanzos y mezclar. Incorporar un poquito de agua para facilitar el batido.
4. Añadir a la masa la cebolla y la zanahoria rallada.
5. Hacer pequeñas porciones con una cuchara e ir pasando por la sartén hasta que estén hechas por ambos lados.

PUEDES ACOMPAÑAR CON LA SALSA QUE MÁS OS GUSTE.



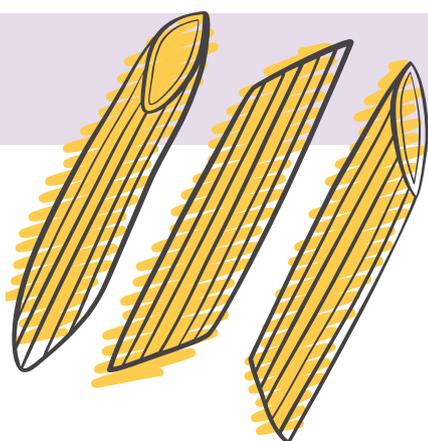
## MACARRONES FAGGIOLI

### INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña.
- 200 g zanahorias.
- 100 g pimiento.
- 100 g calabacín.
- 150 g tomate triturado.
- 300 g macarrones integrales.
- 100 g garbanzos cocidos.
- ½ l de caldo de cocción.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Remojar los garbanzos durante 12 hs en agua caliente con sal.
2. Cocer los garbanzos y reservar el agua de cocción.
3. Limpiar y pelar la verdura. Cortar en trozos grandes.
4. En una cazuela con aceite sofreír ligeramente las verduras e incorporar los tomates y tapar. Cocer a fuego lento, condimentar con un poco de sal y triturar. Reservar.
5. Introducir en la cacerola la salsa de tomate, el caldo de cocción de los garbanzos y las legumbres hasta llevar a hervor. Introducir la pasta y cocer el tiempo que indique el envase.



¡SERVIR CALIENTE!



## PATÉ DE ALUBIAS BLANCAS

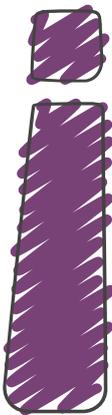
### INGREDIENTES

- 300 g de alubias blancas cocidas.
- 1 cucharada de tahín (crema de sésamo tostado).
- 1 diente de ajo.
- Zumo de ½ limón.
- Pimienta y pimentón dulce al gusto.
- Un poco de agua.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Cocemos las alubias (previamente remojadas durante 12 horas).
2. Mezclar todos los ingredientes con la batidora.

SERVIR FRÍO CON BASTONCILLOS DE VERDURAS COMO ZANAHORIAS, PEPINO O CALABACÍN. TAMBIÉN PUEDES UNTARLO EN PAN O PARA ACOMPAÑAR OTROS PLATOS



ES PREFERIBLE COCER LAS LEGUMBRES EN CASA. PODÉIS HACER UNA OLLA GRANDE Y CONSERVAR AL VACÍO O CONGELAR EN PEQUEÑAS PORCIONES, PARA TENER PARA MÁS VECES. EN CASO DE COMPRAR LEGUMBRES DE BOTE ELEGIR LAS QUE TENGAN SOLO AGUA Y SAL Y CUYA PROCEDENCIA SEA LO MÁS CERCANA POSIBLE.



# RECETAS CON VERDURAS

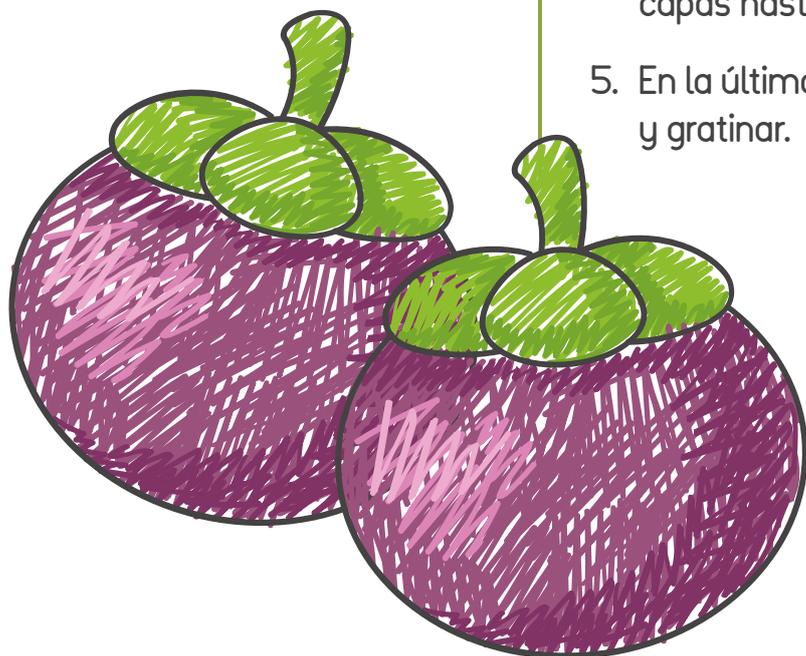
## BERENJENAS A LA NAPOLITANA

### INGREDIENTES

- 1,5 Kg de berenjenas.
- 500 g de tomate natural.
- 100 g de cebolla.
- 250 g de mozzarella.
- 50 g queso rallado.
- 1 pizca de sal marina sin refinar (o al gusto).

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Pelar las berenjenas, cortar en rodajas o bien a lo largo, poner en un colador con sal y dejar 30 minutos para eliminar el sabor amargo.
2. Por otra parte rehogar la cebolla picada fina, cuando este ya pochada incorporar el tomate picado, salpimentar al gusto y dejar reducir lento hasta espesar. Triturar y reservar para usar como salsa.
3. Lavar y escurrir las berenjenas, acomodar en una fuente de horno con un poco de aceite y hacer capas de berenjenas.
4. Poner trozos de queso mozzarella y verter la salsa hecha anteriormente. Seguir haciendo capas hasta terminar con todos los ingredientes.
5. En la última capa espolvorear con queso rallado y gratinar.





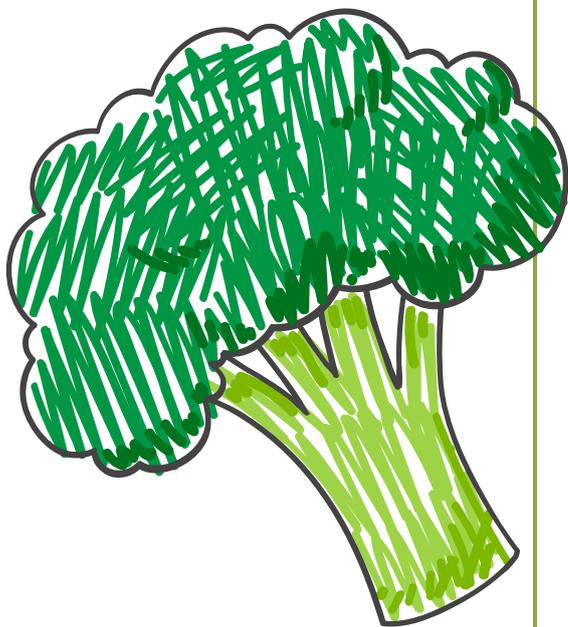
## NUGGETS DE BRÓCOLI

### INGREDIENTES

- 500 g de brócoli.
- 1 o 2 cebollas.
- 1 diente de ajo.
- 4 huevos.
- 150 g de pan rallado.
- Aceite de oliva extra virgen (AOVE).

### PREPARACIÓN (12 UNIDADES APROX.)

1. Limpiar y lavar el brócoli, quitando la parte de los troncos. Cortarlo en trozos.
2. Colocar el brócoli en una picadora y picarlo hasta que quede desmenuzado con una textura granulada, como un arroz.
3. Cortar la cebolla y el diente de ajo en trozos pequeños. Colocarlos en una sartén a fuego medio con un poco de aceite y saltear la cebolla y ajo durante unos minutos hasta que estén hechos.
4. Incorporar el brócoli a la sartén con el aceite restante. Saltear durante 5 minutos sin dejar de remover hasta que esté bien hecho.
5. En un recipiente grande colocar el brócoli salteado, los huevos y el pan rallado. Remover bien hasta tener una masa homogénea.
6. Precalentar el horno en 180°C.
7. Coger porciones de la masa con las manos y dar forma de bola. Colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y aplastarlas con un tenedor hasta formar los nuggets.
8. Cocinar durante 15–20 minutos. Dejarlos entibiar y servir.



## CREPES DE ESPINACA

### INGREDIENTES

#### Para las crepes:

- 2 tazas de leche (o bebida vegetal de avena, arroz o almendras sin azúcar).
- 100 g de harina integral (de trigo o espelta).
- 1 huevo.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

#### Para el relleno:

- 1 puñado de espinacas.
- 1 cebolla grande.
- 2 dientes de ajos.
- Semillas al gusto (pipas de girasol o de calabaza, sésamo, lino...).
- 1 pizca de sal marina sin refinar.
- Orégano al gusto.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

#### Para las crepes:

1. Batir todos los ingredientes con la batidora hasta que no queden grumos. Dejar reposar unos 10 minutos.
2. Untar una sartén con aceite y calentar. Ir echando con un cucharón porciones de la mezcla, con cuidado de que no se pegue.
3. Dar la vuelta cuando esté bien hecha. Ir haciendo porciones hasta que se acabe la masa.

#### Para el relleno:

1. Lavar y cortar las verduras.
2. Sofreír con un poco de aceite, primero la cebolla, luego el ajo y por último la espinaca.
3. Mezclar con las especias y las semillas. Puedes añadir un poco de bechamel o alguna otra salsa



SERVIR LAS CREPES  
CALIENTES CON EL RELLENO

## BASE DE CALABAZA PARA PIZZAS

### INGREDIENTES

- ½ kg de calabaza cacahuete.
- 1 cebolla pequeña.
- 250 g de champiñones.
- 150 g de salsa de tomate.
- 100 g de queso rallado.
- Orégano u otras hierbas aromáticas al gusto.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (12 PORCIONES APROX.)

1. Pelar y cortar la calabaza en rodajas (aproximadamente 1 cm de grosor).
2. Poner las rodajas en una bandeja engrasada con aceite y meter al horno hasta que estén medio hechas.
3. Sacar del horno y reservar.
4. Limpiar y cortar los champiñones y la cebolla en láminas.
5. Utilizar las rodajas como pequeñas bases de pizza y poner encima la salsa de tomate, la cebolla, el champiñón, la sal, las hierbas aromáticas y, por último, el queso rallado para gratinar.
6. Volver a meter la bandeja con las mini pizzas en el horno para terminar de hornearlas y gratinarlas.

ESTA MISMA RECETA PUEDE VALER PARA OTRO TIPO DE VERDURAS, COMO RODAJAS DE BERENJENA O CALABACÍN, SEGÚN TEMPORADA.



## TORTITAS DE COLIFLOR

### INGREDIENTES

- 400 g de coliflor.
- 1 huevo.
- 120 g de harina integral.
- Ajo y perejil.
- 1 pizca de sal marina sin refinar y pimienta al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).



### PREPARACIÓN (12 UNIDADES APROX.)

1. Cortar los ramilletes de coliflor y cocer unos 15 minutos. Una vez cocida, chafarla bien con ayuda de un tenedor.
2. Añadir el huevo, el ajo picadito, el perejil, la pimienta y la sal. Mezclar.
3. Poco a poco, ir añadiendo la harina a la mezcla anterior hasta conseguir una masa tierna que se pueda manejar.
4. Ir cogiendo cucharadas de masa y aplastarla dándole forma de tortita.
5. Dorar en la sartén las tortitas con AOVE por ambos lados.

## TORTITAS DE CALABACÍN Y MOZZARELLA

### INGREDIENTES

- 400 g de calabacín.
- 2 huevos.
- 150 g de cebolla.
- 60 g de mozzarella.
- 40 g de pan rallado.
- Sal, pimienta y perejil.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).

### PREPARACIÓN (12 UNIDADES APROX.)

1. Mezclar la cebolla finamente cortada con el huevo, la sal, la pimienta y el perejil.
2. Añadir el calabacín rallado y escurrido, el pan rallado y la mozzarella.
3. Calentar en una sartén un poco de AOVE e ir añadiendo porciones de la mezcla.
4. Cocinar bien por ambos lados.



## PATÉ DE BERENJENAS

### INGREDIENTES

- 250 g de berenjena.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de tahín (crema de sésamo tostado).
- Zumo de ½ limón.
- Comino y pimentón al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Cocinar la berenjena al horno entera y con la piel.
2. Una vez asada, quitar la piel a la berenjena y mezclar con el resto de ingredientes en el vaso de la batidora, hasta obtener una crema.

PUEDES CORTAR UNOS BASTONCITOS DE VERDURAS COMO ZANAHORIAS, APIO O CALABACÍN Y MOJAR EN EL PATÉ. TAMBIÉN SIRVE PARA UNTAR EN PAN O ACOMPAÑAR OTRAS VERDURAS ASADAS, CARNES O PESCADOS.



## PATÉ DE PIMIENTOS ROJOS

### INGREDIENTES

- 200 g de pimientos rojos asados.
- 1 diente de ajo.
- 70 g de anacardos o nueces.
- 30 g de copos de avena.
- 1 tomate.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- El zumo de ½ limón.
- Comino al gusto.
- Cayena al gusto.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Mezclar todos los ingredientes con la batidora hasta obtener una pasta homogénea. Tener cuidado de no batir demasiado para que quede una textura de paté.

PUEDES SERVIR EN TOSTAS, ACOMPAÑANDO CON SEMILLAS COMO PIPAS DE GIRASOL O CALABAZA. TAMBIÉN CON BASTONCILLOS DE VERDURAS, DEPENDIENDO DE LA TEMPORADA.



# RECETAS MIXTAS DE CARNE Y VERDURAS

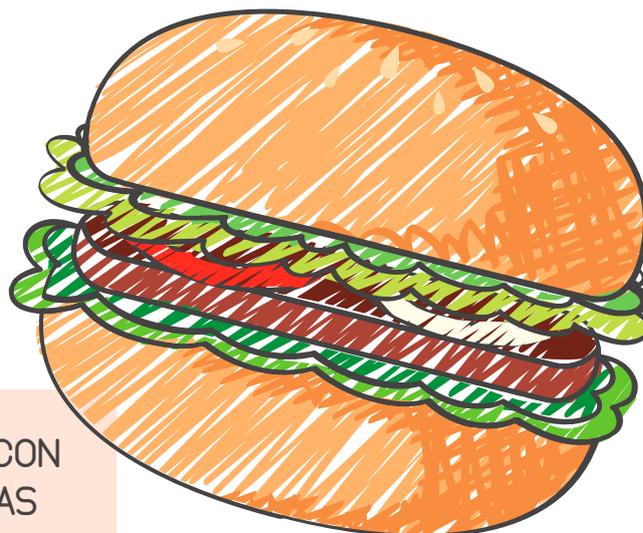
## HAMBURGUESAS MIXTAS DE CARNE Y VERDURAS

### INGREDIENTES

- 700 g de carne picada de ternera y/o pollo/pavo.
- 300 g de verdura (ponemos este ejemplo, pero puede ser la que queramos):
  - 50 g de zanahoria rallada.
  - 50 g de pimiento rojo.
  - 100 g de cebolla.
- 20 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Especias al gusto: ajo, perejil, cúrcuma, cilantro.

### PREPARACIÓN (10 UNIDADES APROX.)

1. Cortar la verdura bien fina y sofreír a fuego bajo con un poco de aceite.
2. Mezclar la carne y las verduras sofritas. Añadir especias a gusto.
3. Aplastarla para darle forma de hamburguesa.
4. Hacerlas en la plancha o en el grill y servir o congelar para consumo futuro (indicar fecha de elaboración).



SE RECOMIENDA ACOMPAÑARLAS CON LECHUGA Y TOMATE EN ENSALADAS O EN UN PAN INTEGRAL CON AMBAS VERDURAS. TAMBIÉN PUEDES ACOMPAÑARLAS DE UNA DE LAS SALSAS AQUÍ PROPUESTAS.

## BERENJENAS GRATINADAS

### INGREDIENTES

- 600 g de berenjena.
- 140 g de cebolla.
- 60 g de pimiento verde.
- 160 g de tomate triturado.
- 200 g de pollo o pavo picado.
- 200 ml de bechamel.
- 40 g de queso.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Ajo y sal.

### PREPARACIÓN (4 RACIONES)

1. Picamos fina la cebolla, el pimiento y el ajo. Sofreímos en el AOVE junto con el tomate y la carne.
2. Cortar las berenjenas en dados y sumergir en agua con sal durante media hora para que suelte el amargor. Pasado este tiempo, sofreírlas y añadirlas al resto de verdura cocinadas.
3. Cubrir la mezcla con la bechamel y el queso.
4. Gratinar a 200° durante 15-20 minutos.



# RECETAS DE SALSAS



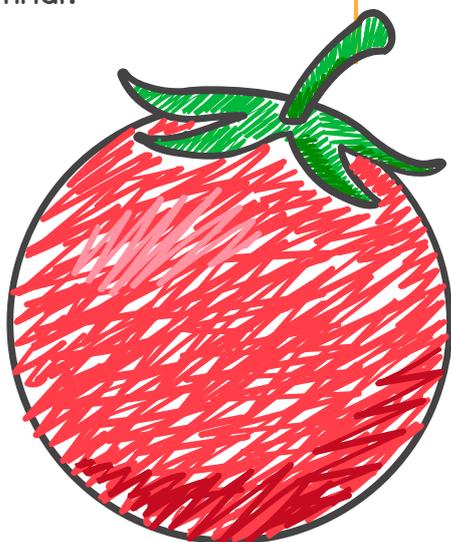
## SALSA DE TOMATE AL HORNO

### INGREDIENTES

- 1 kg de tomates.
- 2 dientes de ajos.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- Especies al gusto como orégano, tomillo, albahaca o romero.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN

1. Lavar los tomates y colocar con cáscara junto a las cebollas sobre papel vegetal en una fuente de horno.
2. Añadir por encima el aceite, ajos, sal y especias y remover.
3. Calentar el horno a 180° durante unos 35 minutos, dependiendo del horno y la cantidad de verduras.
4. Retira del horno y bate hasta obtener una crema. Añadir un poco más de AOVE crudo.



## SALSA DE "FALSO" TOMATE DE INVIERNO

### INGREDIENTES

- 3 cebollas.
- 300 g de zanahorias.
- 1 remolacha cocida.
- Orégano al gusto (también puedes usar otras hierbas al gusto).
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Sofreír en una cacerola con un poco de aceite la cebolla cortada y la zanahoria. Añadir el orégano y el ajo.
2. Cuando esté dorado cubrir con agua y añadir la remolacha. Dejar que se cueza.
3. Triturar todo en la batidora.

SERVIR CON PASTA, EN LASAÑA O EN CUALQUIER PLATO COMO SUSTITUTO DEL TOMATE EN INVIERNO. CUANTO MÁS REMOLACHA ECHES, MÁS ROSA QUEDARÁ LA MEZCLA. SI QUIERES QUE EL RESULTADO SEA MÁS PARECIDO AL TOMATE, AÑADE MÁS ZANAHORIA Y CEBOLLA.



## SALSIKI

### INGREDIENTES

- 2 yogures naturales.
- 2 pepinos.
- 1 diente de ajo.
- Zumo de 1 limón.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Pelar y rallar el pepino. Secar bien apretando con un trapo hasta que no salga agua.
2. Batir el yogur con el ajo y el limón.
3. Mezclar el yogur con el pepino rallado en un bol.

SERVIR FRÍA CON EL PLATO QUE MÁS OS GUSTE. PUEDES CORTAR PALITOS DE VERDURAS COMO ZANAHORIA O CALABACÍN Y MOJAR EN LA SALSA.

## PESTO

### INGREDIENTES

- 1 taza de hojas verdes de albahaca, rúcula o espinacas (según temporada).
- Zumo de 1 limón.
- 1 diente de ajo.
- ½ taza de piñones o cualquier fruto seco como almendras, avellanas, pipas de girasol o de calabaza.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.
- Pimienta negra al gusto.
- ½ taza de aceite de Oliva virgen extra (AOVE).
- 100 g de queso rallado.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Mezclar todo con la batidora hasta obtener una consistencia cremosa.



PUEDES SERVIRLA CON CUALQUIER PASTA. SI NO LA CONSUMÍS TODA, SE PUEDE GUARDAR EN PORCIONES EN EL CONGELADOR.

## MAYONESA DE ZANAHORIA

### INGREDIENTES

- 250 g de zanahorias.
- 2 dientes de ajo.
- 1 puñado de cilantro.
- Zumo de 1 limón.
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra (AOVE).
- 2 huevos cocidos.
- Especias al gusto: canela, cúrcuma, jengibre, cayena, pimentón dulce.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Pelar y picar las zanahorias en una procesadora. Si se prefiere, también se pueden usar zanahorias asadas.
2. Trocear en láminas los ajos y sofreír. Cuando estén dorados añadir la zanahoria y cocinar a fuego lento durante unos 10 minutos.
3. Agregar las especias menos el cilantro. Apagar el fuego y dejar reposar.
4. Pasar la preparación a un vaso de batidora y mezclar con el aceite de oliva, el limón y el cilantro hasta conseguir una pasta.
5. Dejar que se enfríe y servir para acompañar cualquier plato.

SERVIR PARA ACOMPAÑAR CUALQUIER PLATO QUE SE TE OCURRA, COMO PATATAS HERVIDAS O VERDURAS AL HORNO.



## ALIOLI DE CALABAZA

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo.
- 1 huevo (a temperatura ambiente).
- 250 g aceite oliva virgen extra (AOVE).
- 100 g de calabaza asada.
- 1 pizca de sal sin refinar y limón al gusto.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Asar la calabaza en el horno.
2. En un vaso de batidora incorporamos el ajo, huevos, calabaza, sal y trituramos. Añadimos un poco de limón al gusto.
3. Vamos incorporando el aceite poco a poco sin dejar de batir e ir emulsionando hasta conseguir la textura adecuada.

SERVIR PARA  
ACOMPañAR CUALQUIER  
PLATO QUE SE TE OCURRA.

## BECHAMEL DE COLIFLOR

### INGREDIENTES

- 1 coliflor.
- Caldo de cocer la coliflor.
- 1 pizca de nuez moscada.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 pizca de sal marina sin refinar.

### PREPARACIÓN (4-5 RACIONES APROX.)

1. Cocer la coliflor hasta que esté blanda y reservar el caldo.
2. Mezclar con las especias y la sal e ir triturando la coliflor con la batidora y añadiendo el caldo poco a poco, en una cantidad suficiente para que quede una textura parecida a la bechamel.

SERVIR COMO SUSTITUTIVO DE LA BECHAMEL CLÁSICA. ES MUY FÁCIL DE HACER Y EL RESULTADO ES SORPRENDENTE.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ☑ Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020). La alimentación saludable en la etapa escolar: guía para familias y escuelas.
- ☑ Agencia de Salud Pública de Cataluña (2022). Alimentación saludable en la primera infancia.
- ☑ Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (2022). Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española. "Come sano, muévete y cuida tu planeta".
- ☑ Alimentando Córdoba (2022). Receta a receta: hacia un comedor sano y sostenible.
- ☑ CERAI (2021). Menús sostenibles, planeta saludable. Pasos hacia una alimentación más sostenible y saludable en la primera infancia. Guía para familias.
- ☑ Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía (2024). Programa EVACOLE Curso escolar 2024-2025.
- ☑ Justicia Alimentaria (2018). Recetario de temporada. Cocina familiar sostenible y saludable.
- ☑ Justicia Alimentaria (2022). Recetario para familias sostenibles y saludables.
- ☑ Menjadors Ecològics (2020). Menú 2030: Transformar el menú para transformar el sistema alimentario.
- ☑ Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2018). Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos.