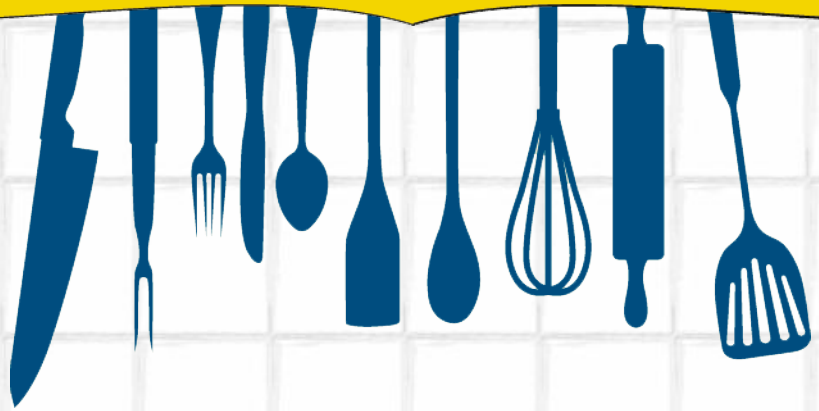
una probadita de...

Lunch y comida Niños

INTRODUCCIÓN



La obesidad y el sobrepeso son el principal problema de Salud Pública en México, pues nuestro país es el primer lugar mundial en niños con obesidad y sobrepeso y segundo en adultos. La mala alimentación, el sedentarismo, la falta de acceso a alimentos nutritivos, son factores determinantes del sobrepeso y la obesidad. (Secretaría de Salud)

Debido a ello en esta publicación el INA desea compartir recetas sencillas, económicas, divertidas y sobre todo equilibradas para el lunch y la comida de los niños.

una probadita de...

Buen provecho del desea el INA……

¿SABÍAS QUE?

Contrario a lo que se cree, el huevo no aumenta los niveles de colesterol en nuestra sangre. Los responsables de este aumento son otros factores como el sedentarismo o el alto consumo de grasas saturadas. (2)

Adicionar siempre a tus recetas frutas y/o verduras para darle variedad a la alimentación de los pequeños.

una probadita de...®

Huevo araña "Lunch"

una probadita de...

Lunch y comida para niños

Ingredientes:

Huevo 1 pieza

Aceitunas negras sin hueso 3 piezas

Se sugiere acompañar con:

Una rica ensalada de brócoli que además servirá como un "bosque" para las arañitas.

99 kcal. por porción

Porciones: 1

Tiempo de preparación : 15 min

Costo Total Aprox: $4

Modo de preparación:

1. Colocar el huevo en agua hirviendo y cocinar por 12 minutos.
2. Retirar el huevo del agua hirviendo y colocar en un tazón con agua helada, esto para parar la cocción del huevo y prevenir que se le haga una capa color gris entre la clara y la yema.
3. Retirar el cascarón y cortar el huevo a la mitad a lo largo.
4. Para la decoración de araña cortar las aceitunas a la mitad a lo largo no a lo ancho, colocar una mitad como el cuerpo de la araña sobre la yema del huevo.
5. Cortar las mitades de aceitunas restantes en medias lunas para obtener con esto las patas de la araña y colocar tres patas de cada lado del cuerpo de la araña.

una probadita de...

Lunch y comida para niños

Rollitos de pasta con picadillo de Pollo

Ingredientes:

Carne molida de pollo 300 g.
Canelones (Pasta) 8 piezas
Cebolla ½ pieza
Zanahoria 2 piezas
Jitomate 1 pieza
Elote desgranado ½ taza
Chicharos ½ taza
Sal 1 pizca ó 0.6 g.
Perejil 2 ramas

Modo de Preparación:

1.Cocinar los canelones de pasta en agua hirviendo el tiempo recomendado por el fabricante ya cocidos retirar del agua hirviendo.

2.Picar cebolla, zanahoria y jitomate en cubos pequeños.

3. En una sartén acitronar la cebolla, agregar zanahorias, chícharos, elote y cocinar por 5 minutos, agregar jitomate, carne molida de pollo y sal.

4.Cocinar el picadillo por 15 minutos aproximadamente hasta que este completamente cocido.

5. Agregar perejil picado al picadillo y mezclar, retirar del fuego y rellenar los canelones.

331 kcal. por porción

Porciones: 8

Tiempo de preparación : 35 min

Costo Total Aprox: $48

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

La carne molida de pollo es una buena opción para reducir las calorías de tus platillos favoritos. (1)

Además de darle variedad a nuestra alimentación, las frutas y verduras le darán color a tus platillos, haciéndolos más atractivos.

una probadita de...®

Lunch
Huevo Rosa

una probadita de...

Lunch y comida para niños

Ingredientes:

Huevo 1 pieza
Plátano 1 pieza
Kiwi ½ pieza
Cáscara de betabel (para pintar el huevo)

214 kcal.
por porción

Porciones: 1
Tiempo de preparación : 18 min
Costo Total Aprox: $10

Modo de Preparación:

1. Colocar el huevo en agua hirviendo y cocinar por 12 minutos.
2. Retirar el huevo del agua hirviendo y colocar en un tazón con agua helada, esto para parar la cocción del huevo y prevenir que se le haga una capa color gris entre la clara y la yema.
3. Retirar el cascarón.
4. Utilizar la parte interna de la cáscara de betabel para pintar el huevo de color rosa de una forma natural, a los niños les encantará.
5. Cortar el huevo a la mitad y servir con láminas de plátano para formar un tronco y gajos de kiwi como hojas de una palmera.

Instituto Nacional Avícola

¿SABÍAS QUE?

De acuerdo a un comunicado de la Organización Mundial de la Salud, debemos consumir 400g diarios de frutas y verduras para prevenir enfermedades como la diabetes o la obesidad.(3)

Podemos ayudar a los niños a consumir esta cantidad de frutas y verduras, al incluirlas dentro de sus lunchs o refrigerios.

una probadita de...®

una probadita de...

Lunch y comida para niños

Crepas de pollo

Ingredientes:

Muslo y pierna de pollo deshuezado 250 g.
Queso manchego 50 g.
Jitomate 1 pieza

Crepas:
Harina 100 g.
Huevo 1 pieza
Leche ½ taza

Modo de Preparación:

1. Cocinar el pollo en agua hirviendo con hierbas de olor y sal, enfriar y deshebrar o cortar en cubos.
2. Para las crepas mezclar en un tazón harina, huevo y leche hasta incorporar por completo y obtener una mezcla suave.
3. Calentar una sartén con teflón y verter un cuhcarón de masa para crepa e inmediatamente mover el sarten hasta distribuir toda la masa en la superficie del sartén, cocinar por 1 minuto, voltear la crepa y cocinar por 1 minuto más.
4. Colocar el queso en la mitad de la crepa, posteriormente el pollo y trozos de jitomate, doblar a la mitad la crepa y dejar derretir el queso.
5. Para servir doblar la crepa de nuevo a la mitad y así obtendremos un triángulo de crepa.

325 kcal. por porción

Porciones: 4

Tiempo de preparación :20 min

Costo Total Aprox: $40

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

Puedes disminuir el aporte de kilocalorías de tus platillos realizando algunos cambios en los ingredientes.

Como cambiar el queso manchego que nos aporta una cantidad importante de kilocalorías y grasa, por otro tipo de queso como el queso fresco o panela. (1)

una probadita de...

una probadita de...

Lunch y comida para niños

Lunch
Sandwich carita de pollo

Ingredientes:

Pechuga de pollo 60 g.
Queso fresco 15 g.
Lechuga 2 hojas
Jitomate 2 rebanadas
Mayonesa 1 cucharada
Durazno 1 pieza

308 kcal. por porción

Porciones: 1

Tiempo de preparación : 15 min

Costo Total Aprox: $14

Modo de Preparación:

1. Cortar la pechuga de pollo en láminas delgadas.
2. Cocinar el pollo en una sartén.
3. Cortar dos rebanadas de pan en forma redonda para hacer una carita de sandwich.
4. Untar la mayonesa en un círculo de pan, colocar las láminas de pollo, queso fresco, lechuga, jitomate y colocar la tapa de pan.
5. Colocar ojos, nariz y boca al sandwich.
6. Cortar el durazno en gajos para decorar.

¿SABÍAS QUE?

Utilizar las hojas de lechuga en lugar de pan integral le puede dar diversidad a su platillo.

Para alimentar a los niños fácilmente se pueden utilizar los alimentos como elementos decorativos que les llamarán la atención y los motivará a comer sus alimentos.

una probadita de...®

Lunch y comida para niños

una probadita de...

Lunch
Bolitas de Pollo y Huevo

Ingredientes:

Muslo y pierna de pollo deshuesado 250 g.
Huevo 1 pieza
Mayonesa 1 cucharada

Para cubrir:
Ajonjolí 2 cucharadas
Perejil picado 2 cucharadas
Tocino de pavo deshidratado 2 cucharadas

Se sugiere acompañar con:
Una rica ensalada de zanahoria y
jícama rallada o con durazno.

Modo de Preparación:

1. Cocinar el pollo en agua hirviendo y picar en trozos muy pequeños.
2. Colocar el huevo en agua hirviendo y cocinar por 12 minutos.
3. Retirar el huevo del agua hirviendo y colocar en un tazón con agua helada, esto para parar la cocción del huevo y prevenir que se le haga una capa color gris entre la clara y la yema.
4. Retirar el cascarón y cortar el huevo a la mitad para retirar la yema.
5. Picar la clara en trozos muy pequeños y deshacer la yema.
6. En un tazón mezclar el pollo, clara, yema y mayonesa.
7. Hacer bolitas con la mezcla de pollo con huevo y cubrir con perejil, ajonjolí o tocino.
8. Acompañar de ensalada o fruta.

214 kcal.
por porción

Porciones: 4
Tiempo de preparación : 30 min
Costo Total Aprox: $32

Instituto Nacional Avícola

www.institutonacionalavicola.org.mx

¿SABÍAS QUE?

El ajonjolí además de ayudarte a sustituir el pan para empanizar, es una buena fuente de calcio, un mineral que participa en la formación de huesos y dientes.(1)

Esta semilla contiene además zinc, otro mineral que también juega un papel clave en el crecimiento y desarrollo de los niños.

una probadita de...®

una probadita de...

Lunch y comida para niños

Mariposa de Huevo en pan

Ingredientes:

- Huevo 1 pieza
- Pan de caja 1 pieza
- Jitomate cherry 5 piezas
- Ejotes 2 piezas
- Aceitunas negras 2 piezas

195 kcal. por porción

Porciones: 1

Tiempo de preparación : 15 min

Costo Total Aprox: $7

Modo de Preparación:

1. Cortar el pan de caja haciendo una figura de mariposa.
2. Colocar el pan de caja cortado en un sartén para dorar de un lado, voltear y en el hueco colocar un huevo estrellado y cocinar.
3. Servir el huevo en pan y decorar con la mariposa de pan, colocándole antenas con los ejotes.
4. En el plato colocar mitades de jitomate y partir las aceitunas en medias lunas para crear las patas de un gusanito, colocar las patas alrededor del gusano.

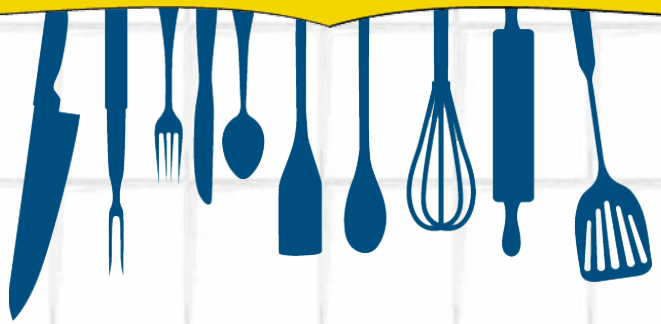
¿SABÍAS QUE?

Debido al aporte de proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales; el huevo puede contribuir a cubrir los elevados requerimientos del organismo de niños y adolescentes durante el periodo de crecimiento.

Consumir 2 frutas y 3 porciones de verduras cada día, nos acerca a cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud de consumir 400g de frutas y verduras por día(3).

una probadita de...®

BIBLIOGRAFÍA



1)Pérez Lizaur Ana Bertha, Marván Laborde Leticia, Palacios González Berenice. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. Fomento de Nutrición y Salud, 3a edición, 2008.

2)Torre M. María Covadonga, Fonseca P. Mónica, Quintana L. José Antonio. El huevo mitos, realidades y beneficios. México. Ed. Trillas. 2012.

3)Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. 57ª Asamblea Mundial de la Salud. 2004.

una probadita de...®

PRÓXIMA PUBLICACIÓN

una probadita de...

Comida tradicional mexicana con pollo

Con la participación de:
Chef Angeles Urreta
Nutrióloga Liliana Solis

Medellín 325, Col. Roma Sur
C. P. 06760, México, D. F.,
Tel. 5564 9322
www.institutonacionalavicola.org.mx

El contenido de este documento es propiedad del Instituto Nacional Avícola

Instituto Nacional Avícola