

Boletín PAE

004

Alimentación
sana y variada



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!



Ciudad
CEREBRO
para la vida

Alimentación balanceada

Más que una alimentación “saludable”, debemos tener una alimentación balanceada que incluya todos los grupos de alimentos

Esta alimentación nos proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para:

- Mantener el buen funcionamiento de todos los procesos del organismo
- Conservar o restablecer la salud
- Minimizar el riesgo de enfermedades
- Garantizar un crecimiento y desarrollo adecuado



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



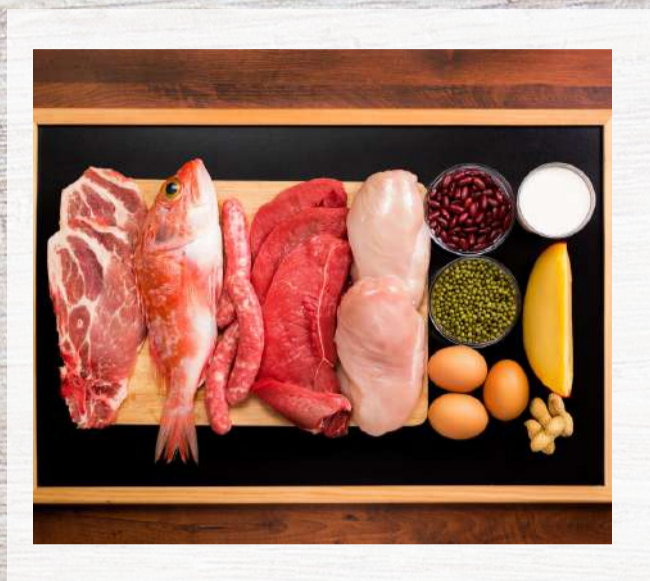
ALCALDÍA
DE MANIZALES



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!



Recordemos los grupos de alimentos:



Proteínas

Las encontramos en el pollo, la carne de res, la carne de cerdo, el pescado, los huevos, el queso, los frijoles, las lentejas, los garbanzos, los blanquillos y la soya



Carbohidratos

Los encontramos en el arroz, la papa, el maíz, la avena, la pasta, el trigo, el pan, la yuca, la arracacha, los granos y algunas verduras



Grasas

Las encontramos en el aguacate, aceite de oliva, coco, nueces, almendras, aceite de aguacate, linaza, mantequilla, entre otros



Vitaminas y minerales

Las encontramos en las frutas y las verduras especialmente

Muchas personas creen que llevar una alimentación balanceada es difícil, aburrido y muy costoso.
A continuación vamos a ver que no :)



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL



MANIZALES AVANZA ¡VAMOS!



Lista de mercado

Estos alimentos son indispensables para una alimentación balanceada:

Frutas: banano, manzana, granadilla, fresas, guayaba, durazno, mango, papaya, uvas, piña, pera, ciruela, guanábana, ciruela, mandarina, melón, naranja, tomate.

Puedes escoger las de temporada e ir variando, así encuentras menor precio

Verduras: espinaca, lechuga, acelga, apio, coliflor, brócoli, cebolla, repollo, pimentón, pepino, remolacha, zanahoria, ahuyama, espárragos, champiñones, arveja, habichuela, rábano.

Puedes ir variando como más te guste, entre más mejor

Leguminosas: lentejas, frijoles, garbanzos, blanquillos.

Huevo, carne de res, pollo, carne de cerdo, pescado (tilapia, salmón, atún, bagre, el que más te guste).

Las puedes variar de semana a semana o como más te guste

Asegúrate de incluir una porción en cada comida principal

Arroz, papa, arepa, yuca, pasta, plátano verde o maduro, avena

Recuerda no excederte en las porciones de estos alimentos

Aguacate, coco, aceite vegetal, nueces, almendras, linaza, ajonjolí, mantequilla

No tienes que comprarlos todos a la vez, puedes ir variando



Recetas

¡Fáciles, nutritivas y deliciosas!

01 Hamburguesa de lentejas

02 Salsa de tomate casera

03 Galletas de avena y banano



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
NACIONAL



ALCALDÍA
DE MANIZALES



MANIZALES
AVANZA
¡VAMOS!



Hamburguesa de lentejas

(2 - 4 hamburguesas)

Ingredientes:

- 1 pocillo de lentejas
- 1 cebolla cabezona
- 1 huevo
- 1 cucharada de miga de pan o pan rallado
- Aceite vegetal
- Sal
- 1 cucharada de pasta de tomate (opcional)
- Pimienta (opcional)
- Cilantro (opcional)



Preparación:

1. Dejar remojando las lentejas toda la noche
2. Sacarles el agua a las lentejas.
3. Cubrir las con agua y ponerlas a hervir 20 minutos aproximadamente o hasta que estén blanditas.
4. Escurrirlas y pasarlas a un recipiente hondo, agregar sal, machacar con un tenedor hasta que quede una pasta uniforme. Dejar aparte hasta que enfríe
5. Aparte, en una sartén poner a calentar aceite vegetal, agregar la cebolla finamente picada, agregar sal y cocinar hasta que este transparente,
6. Mezclar la cebolla con las lentejas machadas, agregar el huevo, la miga de pan, el cilantro finamente picado (opcional), la pasta de tomate (opcional) y la pimienta (opcional), Hasta que quede homogéneo,
7. Poner la mezcla en la nevera por 20 minutos.
8. Dividir la mezcla en partes iguales, hacer bolitas y después moldearlas hasta que queden en forma de hamburguesa.
9. Poner aceite en una sartén, agregar las hamburguesas y dejarlas dorar por lado y lado.
10. Servir en pan de hamburguesa acompañada de tomate, cebolla y lechuga. También se pueden servir acompañadas de arroz y ensalada o encima de una arepa. ¡como más te guste!

Nota; Otra opción es hacerlas en forma de albóndigas y servir las con hogao o salsa napolitana natural.



Salsa de tomate casera

Ingredientes:

- 8 tomates de aliño (bien maduros)
- 1/2 cebolla cabezona grande
- 5 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

1. Lavar muy bien el tomate y la cebolla.
2. Partir el tomate y la cebolla en cuartos y ponerlos en una olla.
3. Agregar 3/4 de taza de agua.
4. Ponerla a fuego medio por aproximadamente 15 minutos, una vez empiece a hervir tapar la olla.
5. Retirar del fuego y dejar enfriar unos 5 minutos.
6. Verter la mezcla en la licuadora.
7. Añadir el diente de ajo, el azúcar, el vinagre, la sal y la miel (opcional).
8. Licuar hasta que todos los ingredientes estén muy bien mezclados.
9. Colar la mezcla.
10. Llevarla al fuego por aproximadamente 20 minutos para que espese, revolver constantemente.
11. Poner en frascos de vidrio y guardar en la nevera. Dura aproximadamente 2 meses.



Galletas de avena y banano

(6 - 8 unidades)

Ingredientes:

- 2 bananos maduros
- 1 taza de avena
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela en polvo (opcional)

Preparación:

1. Pelar los bananos, ponerlos en un recipiente hondo y machacarlos con un tenedor, hasta que queden sin grumos, ni pedazos grandes
2. Agregar la avena, la vainilla, el polvo de hornear y la canela (opcional).
3. Formas bolitas con las mezcla y aplastarlas, hasta dar forma a las galletas.
4. Poner en el horno a 180°C, por unos 20 minutos o hasta que estén doraditas.
5. Otra opción, es hacerlas en una sartén con un poquito de aceite vegetal o mantequilla y dorarlas por lado y lado.





¡Gracias por tu atención!

Si necesitas más información o tienes alguna duda

Escríbenos a

paemanizales@manizales.gov.co



MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

Alimentos para Aprender

ALCALDÍA DE MANIZALES



MANIZALES AVANZA ¡VAMOS!

Ciudad CEREBRO para la vida

