

¡Nos encantan los vegetales!

Recetas y consejos para alimentar a sus hijos



REACH Community Health Centre
Celebrating over 35 years of community health in community hands



Agradecimientos

Este documento es la versión en español del original We Love Veggies creado por Gerry Kasten, RD, en colaboración con Carol Ranger, RD y Patricia Dabiri, RSW. El texto original contó con la colaboración del primer grupo de participantes, y de sus líderes, Linda Robertson y Kelly Valente y el apoyo generoso de sus fundadores, the United Way of the Lower Mainland, the BC Lottery Corporation y de donantes que han hecho este programa posible.

Sobre la edición en español

Para la edición en español queremos dar un especial agradecimiento a muchos colaboradores que han dado vida a esta hermosa iniciativa nacida del interés por ayudar a la comunidad hispano hablante. Damos las gracias a la coordinadora de los Proyectos de Aprendizaje-Servicio y profesora de UBC María Carbonetti, Ph.D., entusiasta gestora de este proyecto, y la profesora Sylvia Bascou Vallarino, MS las cuales con el apoyo de los fondos del TLEF y del French, Hispanic and Italian Studies Department (FHIS) de UBC han hecho posible la preparación de la edición en español. La versión impresa se la debemos a la generosidad de Susan Grossman, directora del Centre for Community Engaged Learning, UBC. Damos las gracias a los estudiantes de español de los cursos 207, secciones 201 y 202 por su arduo trabajo de traducción y por su compromiso de servicio. Un muy especial agradecimiento a Carolina A. Navarrete, Ph.D. Community Liaison y consultora especialista de los proyectos por su generosidad, creatividad y compromiso en la edición de este libro y a Joel Chauvin por el soporte tecnológico.

None of the contents may be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted, photocopied or otherwise manipulated in any mechanical or electronic system, in whole, or in part without first obtaining the permission of REACH. This material is owned by REACH and protected by copyright law.

Copyright © 2011, REACH Centre Association

All rights reserved.

Índice

Bienvenidos a:	1
Nota importante de seguridad:	2
División de responsabilidades de alimentación de Ellyn Satter	3
Día del Burrito Vegetariano	4
Plato de burrito vegetariano	7
Salsa de tomate	7
Guacamole casero	8
Molinetes de tomates	10
Col Rizada Crujiente	10
¡Un día para experimentos!	11
Evitar la presión a la hora de comer	13
Sopa de Ramen (Tallarines de Ichiban) con verduras	14
Cena Kraft con verduras	14
Alphagetti de verduras	14
Mini-Pizza de verduras.....	15
Las verduras de Dunkin'	16
Salsa de crema agria	16
Salsa de frijoles negros	16
Tzatziki	16
Hummus	17
Verduras sugeridas para acompañar con el Hummus	18
Reglas para untar (dipping):.....	18
Día de la ensalada César y Ensalada de repollo	19
Alimentar a los niños entre 11 a 36 meses:	21
Ensalada de repollo	22
Receta de varios aderezos	23
Receta de aderezos:	23
Ensalada de espinacas	24
Chutney de limón	24
Arrollados de espinacas.....	25
Ensalada de garbanzos al curry.....	25

Ensalada de col y sésamo	26
Aderezo de tofu cremoso para ensalada César.....	26
Ensalada César cremosa	27
Papas fritas al horno	27
Día del Spaghetti	29
Alimentar a su hijo entre 3 y 5 años	31
Pesto	32
El Spaghetti de Calabaza (spaghetti squash)	33
Brocheta de habas	34
Día de los vegetales asados	35
Dominar las comidas familiares. Etapa 1:	37
¡No quiero comer y nada me gusta!	37
Verduras asadas	37
Ensalada de pasta y verduras asadas	38
Macarrones con queso.....	39
Arvejas y maíz.....	40
Pudín de calabaza	41
Cómo preparar las especias para el pudín en casa.....	42
Día de las Naciones Unidas	43
El dominio de las comidas en familia	45
Etapa 2: Crear buenos hábitos	45
Broccoli Frittata	46
Rollos de vegetales con mango y aguacate	47
Salsa de maní	48
Sopa de vegetales	49
Sopa de zanahoria y camote (yam)	49
El dominio de las comidas en familia. Etapa 3: Agregar y no quitar.	51
Y para terminar... ..	52

Bienvenidos a:

¡Nos encantan los vegetales!

En estos días, nos gusta comer más vegetales para mejorar la salud, estar en forma, y también porque son muy sabrosos. Este programa los ayudará a aprender más sobre cómo preparar y comer vegetales. Probaremos verduras preparadas de maneras deliciosas. Estas clases también enseñan a toda la familia a seleccionar diferentes alimentos. Es una oportunidad para probar nuevos platos e ingredientes.

Como todos sabemos, la hora de la comida y de la alimentación de los niños puede ser un reto. Por eso, también hemos incluido algunos consejos e ideas para que el momento de sentarse a la mesa sea más agradable y menos estresante. Aunque en nuestra tradición hispana, la comida familiar es un pilar de la cultura, en este programa, orientado a un público multicultural, se pone el acento justamente en la importancia de comer todos juntos y sentados a la mesa. Usted puede compartir su experiencia, su tradición de reuniones familiares y largas sobremesas donde adultos y niños interactúan y se sienten valorados.

Todo el mundo sabe que comer sano y estar activo nos ayuda tener una vida más saludable. También, la comida que ingerimos nos ayuda a sentirnos bien. Aquí en “La Comunidad de REACH”, esperamos que disfruten de cocinar juntos y que les guste los platos que prepararemos.

Como dice la mamá: “¡Coma sus verduras y después vaya afuera jugar!”

Nota importante de seguridad:

Lávese las manos frecuentemente.



Estas imágenes a su izquierda, instruyen sobre la mejor manera de lavarse las manos y deben ser incluidas obligatoriamente en todo curso, o material instructivo relacionado con la preparación de comida y la salud, por la autoridad de salud de la ciudad y la provincia.

Si se corta:

1. Láve el corte
2. Avise al instructor
3. No toque nada

División de responsabilidades de alimentación de Ellyn Satter

Los padres: proporcionan estructura, apoyo y oportunidades.

Los niños: eligen cuánto y si van a comer de lo que los padres proporcionan.

Los bebés:

- Los padres son responsables de lo que se come.
- El niño es responsable de cuánto come. Los padres ayudan al niño a mantener la calma, prestando atención a la información que viene del bebé sobre el tiempo, el ritmo, la frecuencia y cantidades.

Los niños pequeños hasta la adolescencia:

- Los padres son responsables de qué, cuándo y dónde.
- El niño es responsable de la cantidad.

Las tareas de los padres en cuanto a la alimentación:

- Elegir y preparar la comida.
- Proporcionar comidas y meriendas regulares.
- Hacer que la hora de la comida sea agradable.
- Mostrar a los niños lo que tienen que aprender sobre la comida y el comportamiento a la hora de la comida.
- No dejar que los niños consuman alimentos o bebidas entre comidas y meriendas.

Los padres deben confiar en los niños para decidir cuánto y si van a comer. Si los padres se ocupan de la alimentación, los niños van a comer bien y disfrutar de la hora de la comida:

- Los niños comerán.
- Regularán la cantidad de alimento que necesiten.
- Aprenderán a comer la comida que comen los padres.
- Crecerán sanamente.
- Se comportarán bien en la mesa.

* Esta información es un adaptación de los consejos de la especialista Ellyn Satter. Si desean más información sobre la autora o leer más al respecto, pueden consultar su página www.elynsatter.com

¡Nos encantan los vegetales!

Día del Burrito Vegetariano
Recetas



Día del Burrito Vegetariano

¡Hoy, vamos a cortar, hacer puré, y enrollar! Haremos todo esto para elaborar juntos un plato de burrito vegetariano.

Los burritos son una comida tradicional de México y tiene muchas ventajas porque se puede comer con sólo una mano. Cada uno puede “enrollar su propio burrito” o el chef (la mamá o el papá) puede enrollarlos para todos. De cualquier manera, los burritos pueden ser un almuerzo delicioso! Todos los acompañamientos están aquí: salsa de tomates, guacamole, crema agria o yogur, lechuga y maíz.

Los burritos son presentados con otra receta deliciosa: molinillos de tomates. Estas comidas sabrosas tienen tomates frescos y queso crema.

¿Sabía usted?

El Burrito es un plato originario de la ciudad fronteriza de Ciudad Juárez, México. En los tiempos de la revolución mexicana, en el barrio de Bella Vista, en Ciudad Juárez, había un señor llamado Juan Méndez que tenía un puesto de comida. Para que no se le enfriara la comida, tuvo la idea de hacer tortillas de harina de trigo grandes y colocar los rellenos dentro, enrollando las tortillas y colocándolas dentro de servilletas para mantenerlas calientes. Eran tantos los pedidos que recibía, que tuvo que comprar un burro para transportar la comida y cruzarla por el Río Bravo. Fue tan grande su éxito que con el tiempo comenzaron a llegar mexicanos y estadounidenses de todas partes preguntando por la comida del “burrito”. Fue así como nació la denominación “burrito”.

Copyright © 2011, REACH Centre Association

All rights reserved.

El niño que no come frutas ni verduras

Si su niño no come frutas o no le gustan las verduras, ¡relájese!

- Tanto las frutas como las verduras tienen nutrientes, así que un niño puede crecer comiendo más frutas que verduras o viceversa. Con presionarlos no llegará a ningún lado, de modo que lo más importante es tomárselo con calma.
- Es importante que ellos vean que usted misma disfruta de la comida. Tal vez tomará tiempo, pero tarde o temprano, su niño va a aprender a gustar de la misma comida que usted come. Preste atención a la palabra “disfrutar.” Si Ud. fuerza a su niño a comer las verduras, el niño no va a aprender a disfrutarlas.

Empiece con hacer las comidas en familia, en el caso que por alguna razón Ud. no lo hace. Mantenga la división de responsabilidad en alimentar a su niño.

- Persista: la mayoría de los niños y los adultos aprenden a gustar de un alimento después de probarlo entre 15 y 20 veces.
- Sabor: Pruebe reduciendo sabores fuertes si es que nota que esto es un factor en la aceptación del nuevo alimento.

Para más información sobre estos temas de alimentación y crianza, Ellyn Satter's Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook, Kelcy Press, 2008. Y también puede ver su página en internet y comprar libros, o encontrar más recursos útiles . Adaptado de www.EllynSatter.com

Plato de burrito vegetariano

2 tazas	crema agria o yogur bajo en grasas.
1 lata	frijol pintos. (O frijoles enjuagados y limpios, remojados la noche anterior y cocidos por 1 o 2 horas dependiendo del tipo de frijoles para una versión más sana y económica)
1 lata	frijoles refritos.
2 latas	maíz en grano o pequeños (baby corn) (o maíz fresco, desgranado y pasado por un rápido hervor)
2 latas	salsa de tomates. (o mucho mejor y más sano, su propia receta de salsa de tomates)
Guacamole	(¡Hecho en casa mejor! O comprado en la tienda)
6 tazas	lechuga cortada.
12	tortillas de trigo integral.

Corte y pique todos los ingredientes de antemano, distribúyalos en un plato grande, cúbralos, y póngalos en el refrigerador. Deje las tortillas a un lado. Ponga a calentar los frijoles y las tortillas brevemente en el microondas antes de servir. Sírvalos y vea cómo las verduras desaparecen rápidamente.

Para calentar las tortillas:

Microondas: Ponga en capas las tortillas entre papeles de cocina húmedos; póngalos en el microondas con calor alto por 30 segundos.

Horno: Ponga en capas las tortillas entre papeles. Póngalos en el horno precalentado a 250F por 5 minutos.

Salsa de tomate

½	cebolla dulce grande
1	chile jalapeño (picado finamente), con las semillas eliminados (1 o 2 según lo desee más picante o menos)
1 cucharadita	chile en polvo
28 oz (796 ml)	lata de tomates en dados, escurridos, jugo reservado (o 6 tomates ciruela frescos en dados)
	cilantro, lima o limón
	azúcar y sal

1. Triture la cebolla, pimienta y cilantro picados grueso en una procesadora
2. Añada la mitad de los tomates y triture por dos o tres veces e inspeccione la consistencia. La consistencia debe ser más espesa que el producto final deseado. Si está aún demasiado espesa, triture otra vez.
3. Añada el jugo de limón, la pulpa de la lima y el azúcar. Triture otra vez. Si la salsa está demasiado espesa, puede diluirla con el jugo del tomate reservado.
4. Revuelva bien y refrigere.

Guacamole casero

2	aguacates, deshuesados y pelados
¼ taza (50 mL)	cebolla verde rebanada
½	lima
1	jalapeño (picado finamente), con las semillas eliminadas (dos o tres si lo desea más picante)
1 clavo	ajo, triturado
2 cucharadita	perejil fresco picado

Un consejo:

Usted puede hacer guacamole rápidamente solamente deshaciendo un par de aguacates molidos junto con ½ taza de la salsa. Si tiene más tiempo, use la receta más completa arriba. Si quiere reducir la grasa en el guacamole o simplemente hacer un poco más, puede añadir algunos los frijoles molidos.

¿Lo sabía usted?

Los aguacates o paltas, además de ser deliciosos tienen un sin fin de propiedades. Son ricos en Vitamina E, por lo que son muy beneficiosos como antioxidantes. El contenido en omega 3 del aguacate cuida nuestro sistema cardiovascular. La palta es rica en grasas saludables (monoinsaturadas) y evitan que acumulemos grasas perjudiciales que puedan causarnos enfermedades. También posee vitaminas tan importantes como la A, C, D, K y del grupo B. Su contenido en magnesio favorece el correcto funcionamiento del sistema nervioso, muscular, así como el del intestino delgado. Contiene ácido fólico, por lo que está muy recomendado durante el embarazo para evitar malformaciones.

El aguacate es rico en potasio (conteniendo mucho más que el plátano), muy importante para un favorable funcionamiento muscular y nervioso, además de evitar la retención de líquidos. Al ser rico en fibra, regula los niveles de azúcar en sangre.

Notas:

Aproveche estos espacios para escribir sus propias notas e ideas de cocina. Estas recetas pueden mejorarse y sobre todo enriquecerse con la enorme tradición culinaria del mundo hispano y de otras culturas también. Recuerde y siempre tenga en cuenta lo mucho que usted ya sabe de cocina, el uso de vegetales, las especias de su lugar de origen y también cómo puede incorporar estas sugerencias a los platos con carne que su familia ya disfruta. Y lo más importante:

¡Comparta con los otros participantes su tradición a la hora de comer y aprenda de ellos también! La cocina es una de los componentes más importantes y ricos de nuestra cultura.

Molinetes de tomates

1	tortilla de trigo integral
2 cucharada (30 ml)	queso crema
1	tomate ciruela, picado
1 taza (250ml)	tomate cereza

Extienda la tortilla de trigo integral con el queso crema. Coloque los tomates en cubos en uno de los extremos y enrolle firmemente. Corte en trozos de 1 pulgada y ordene en un círculo en un plato. Coloque los tomates cereza en el centro del círculo.

Col Rizada Crujiente

2 paquetes	col Rizada
2 cucharadas (30mL)	aceite de oliva
1 cucharadita (5mL)	sal

1. Lave la col rizada, seque.
2. Corte en trozos pequeños.
3. En un bowl grande, mezcle con el aceite de oliva y sal.
4. Póngalo en una bandeja de horno (con papel encerado)
5. Hornee por entre 5 a 10 minutos, hasta que está crujiente (450grados F)
6. Sirva.

Notas:

¡Nos encantan los vegetales!

¡Un día para experimentos!



¡Un día para experimentos!

Hoy, vamos a agregar vegetales a las comidas familiares para incrementar el consumo de verduras de sus niños y de toda la familia. Es una buena manera de introducir algunas nuevas comidas en la mesa familiar.

Copyright © 2011, REACH Centre Association

All rights reserved.

Evitar la presión a la hora de comer

Presionar a los niños mientras comen siempre trae consecuencias.

Tenga en cuenta que solemos presionar para:

- que coman más de lo que quieren los hace comer menos
- obligarlos a comer menos de lo que quieran los hace comer más
- obligarlos a comer ciertas comidas los hace evitarlas
- obligarlos a que sean limpios y ordenados los hace sucios y poco prolijos.

Es positivo:

Alabar, recordar, recompensar, aplaudir, jugar juegos, hablar sobre la nutrición, y más sobre cómo es la buena comida, hacer comidas especiales.

Es negativo:

Restringir cantidades o tipos de comida, castigando, mendigando, reteniendo el postre, los regalos, o actividades divertidas, forzar físicamente, amenazando.

La presión puede ser parte de la buena crianza:

Recordarles comer o probar sus vegetales, advirtiéndole que tendrán hambre, incluyendo vegetales en otras comidas, no dejándoles comer lo que ellos quieren comer entre comidas.

La presión puede ser difícil de detectar:

Pregúntese por qué está preocupada de la alimentación de sus hijos. ¿Para hacer que el niño coma más, menos o comida de la que come por su propia cuenta? Si es así, entonces, se trata de un asunto de presión.

Para más información sobre la crianza de niños y su alimentación en relación con el desarrollo y peso saludables, vea Elyn Satter's *Your Child's Weight: Helping Without Harming*, Kelcy Press, 2005.

Adaptado de www.ElynSatter.com

Mejorar comidas pre-elaboradas

Cuando por alguna razón no hay tiempo para preparar una buena comida en casa y debe comprar alimentos pre-elaborados, es bueno intentar modificarlos para hacerlos más saludables.

Sopa de Ramen (Tallarines de Ichiban) con verduras

Trate de sustituir el sabor del paquete con salsa de ostras u otras salsas chinas, para evitar el MSG que no es bueno para su salud ni la de su familia.

Añada...

- Brotes de soja
- Guisantes congelados
- Maíz
- Castañas de agua

...o cualquier otra verdura china que le guste.

Cena Kraft con verduras

Añada...

- Guisantes (arvejas por ejemplo) recién cocidos o congelados
- Puré de calabaza, batata, o coliflor
- Cebollas cortadas o pimientos dulces, que hayan sido calentados.

Alphagetti de verduras

Añada...

- Tomates frescos o enlatados cortados en cubitos
- Condimentos Italianos
- Guisantes recién cocidos o guisantes congelados
- Cebolla cortadas, pimientos dulces, que hayan sido calentados.

Mini-Pizza de verduras

- use pan de pitas de trigo integral, tortillas, o panecillos
- salsa de tomate
- queso muzzarella u otro
- corte de verduras de su elección
- agregue hierbas y condimentos tipo Italianos

1. Precaliente el horno a 400F
2. Ponga el pan pita o la tortilla en una bandeja para hornear o en una rejilla del horno
3. Distribuya la salsa de tomate
4. Cocine al microondas (unos 2 minutos por taza) o en una sartén rociada con aceite, para cocinarlas parcialmente
5. Cubra con las verduras cortadas
6. Espolvoree con el queso
7. Déjela en el horno hasta que el queso se haya derretido y los bordes del pan pita estén crujientes.

¡También puede plegarlo en la mitad para hacer un calzone!

Un consejo:

Trate de incluir verduras como pimientos, cebollas dulces, o tomates frescos. Para las pizzas más elegantes, puede usar vegetales como berenjena, zapallo, o espinaca. Si cocina los vegetales en microondas con unas gotas de agua, estarán casi cocinados. Luego, puede terminar la preparación en el horno.

Notas:

Las verduras de Dunkin

Salsa de crema agria

½ taza 70ml	crema agria
1 taza 140ml	mayonesa
½ cucharada 30ml	cebollinos, perejil y eneldo
¼ cucharada 15ml	ajo y cebolla en polvo

Sal y pimienta a gusto

Ponga todos los ingredientes en una licuadora. Cúbralos y mézclelos hasta que queden suaves.

Salsa de frijoles negros

1 lata 398ml	frijoles negros, enjuagados
⅓ taza 70ml	agua
¼ taza 50ml	salsa picante o suave
6 ramitas	cilantro fresco
2 cucharadas	jugo de limón
½ cucharadita	sal a gusto

Ponga todos los ingredientes en una licuadora o macháquelos juntos. Mezcle y cúbralos hasta que quede suave.

Tzatziki

2 tazas 500ml	yogurt descremado
2	pepinos pequeños
2 o más	dientes de ajo 10 ml
2 cucharadas 10 ml	menta y eneldo cortados
1 cucharada 15ml	aceite vegetal

Sal para probar

1. Pelar y rallar los pepinos. Prénselos y después séquelos.
2. Machaque o pique el ajo con unas pizcas de sal en un mortero o en una tabla de cortar, hasta que quede suave

3. Combine yogurt, pepinos, ajo y hierbas y sazone con sal y pimienta. Agregue el aceite (o espese con mayonesa) Rinde dos tazas (500ml)

Hummus

1 lata 540 ml	de garbanzos (o secos, lavado y remojados la noche anterior y cocinados hasta que estén tiernos)
¼ taza 60ml	jugo de limón
¼ taza 60ml	mantequilla de maní
2	dientes de ajo, aplastados
pizca	pimienta de cayena
¼ taza	aceite vegetal (opcional)

Sal a gusto

1. Enjuague los frijoles enlatados. O los que ha cocinado.
2. Hacer puré todos los ingredientes en el mezclador hasta que quede suave, agregando líquido reservado de lata o aceite hasta alcanza la consistencia deseada.

Un consejo:

Tradicionalmente, el Hummus se hace con tahini o puré de sésamo, pero puede utilizar cualquier otra semilla.

También suele estar condimentado con ajo y jugo de limón, o con chile en polvo o con polvo de curry o incluso con mantequilla de maní y mermelada para una versión dulce.

¡Aviso de alergia!

En Canadá, un estudio reciente estimó alrededor de 1 de cada 150 niños es alérgico a los cacahuates, 2 de cada 100 es alérgico a la leche y unos 8 en 1000 niños son alérgicos al huevo o al trigo. Las personas que son alérgicas los alimentos deben evitarlos a toda cosa o pueden enfermarse, a veces gravemente

Verduras sugeridas para acompañar con el Hummus

Apio, guisantes o frijoles verdes, calabaza, brócoli, tomates, zanahorias, coliflor, nabo, champignones, arvejas, jicama, calabacín, remolacha, pimientos rojos y verdes, etc.

Enjuague y lave todas las verduras que haya seleccionado. Es una buena idea aprovechar este plato para conversar con sus hijos sobre el origen de estos vegetales, sobre cómo se comen, su color, textura y sabor.

Pídale a los niños que describan los sabores que estén experimentando.

Reglas para untar (dipping):

Unte la verdura solamente una vez - no dos veces!

No vuelva a untar un trozo de verdura después de habérselo llevado a la boca.

No toque con la mano la salsa o crema para untar.

Notas:

¡Nos encantan los vegetales!

Día de la ensalada César y Ensalada de repollo



Día de la ensalada César y Ensalada de repollo

Las ensaladas pueden ser mucho más que simplemente un poco de lechuga.

Hoy, vamos a aprender acerca de algunas ensaladas hechas de repollo, zanahorias y nabos suecos. Estas son las verduras que son baratas durante todo el año.

También hemos incluido un cremoso aderezo para la ensalada de Caesar, y una tabla para preparar una variedad de deliciosos aderezos. También preparamos unas sabrosas y crujientes patatas fritas.

Y mientras esperamos que todo esté listo, ustedes pueden hacer algunos envueltos de espinaca con lima, un poco de cebolla y algún chutney no muy picante, para una nueva sensación de sabor.

**Copyright © 2011, REACH Centre Association
All rights reserved.**

Alimentar a los niños entre 11 a 36 meses:

Los niños comen mejor cuando tienen:

- reglas claras
- y un sentido de control.

Comience a comer en familia, si es que no lo hace ya.

Deles a sus niños el control y ofrézcales alimentos que usted elija, cuando está sentado a la mesa con comidas y bocadillos, en tiempos regulares y confiables. En las comidas y bocadillos permita que los niños decidan cuánto van a comer de la comida que usted ha puesto sobre la mesa.

Es importante:

- Comer tres veces al día en tiempos establecidos y comer junto con los niños – no solamente darles la alimentación. Ofrecer bocadillos o meriendas cada 2 a 3 horas entre comidas.
- Ofrecer la misma comida que usted sabe que les gusta y que le ha ofrecido cuando el niño era más pequeño.
- Aunque a veces no quieran probar alimentos nuevos , no limitar el menú.
- Dejarles comer a su manera – con los dedos u utensilios, rápido o lento, mucho o un poco, 1 o 2 platos.
- No deje que coman o beban entre tiempos, excepto agua.

Es fácil que los niños usen la comida por razones emocionales. Los niños son activos, persistentes en sus demandas y son propensos a disgustarse. Es tentador darles comida para sofocar el motín. No lo haga.

En cambio, mantenga un menú programado y averigüe si su niño tiene hambre o solo está triste, con el estómago lleno o cansado. Si es así, dele atención, abrazos o siestas.

Para más información sobre cómo alimentar a niños pequeños vea el texto de Ellyn Satter's *Ellyn Satter's Child of Mine; Feeding with Love and Good Sense*, Bull Publishing, 2000. También puede visitar su sitio www.EllynSatter.com
Adaptado de www.EllynSatter.com

Ensalada de repollo

- 1 repollo pequeño, en rebanadas o rallado
- 1 zanahoria
- 2 cebollas verdes, en rebanadas

Aderezo:

- ¼ taza vinagre de arroz
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cucharadita azúcar

Añada sal y la pimienta a su gusto

1. Añada el repollo, la zanahoria, y las cebollas verdes en un bol grande
2. Mezcle los ingredientes para el aderezo hasta que el azúcar se disuelva
3. Vierta el aderezo encima de los vegetales y mezcle estos ingredientes hasta que el aderezo haya cubierto los vegetales
4. Se puede servir este plato con esta ensalada encima de hojas de lechuga con tomates en rebanadas y pepinos

Un consejo:

La ensalada de repollo es una ensalada maravillosa, porque el repollo es barato durante todo el año. Se puede hacer una ensalada de repollo más dulce (y más atractiva para los niños) con una lata de piña machada sin agua, ½ taza de uva pasa, una manzana o pera picada, o una taza de naranjas mandarinas sin agua.

Notas:

Receta de varios aderezos

Aceite	Vinagre	Agente Emulsionador	Especias/Hierbas
oliva*	vinagre de manzana	mostaza de Dijon	albahaca
canola	balsámico*	mostaza	orégano
avellana*	blanco	tofu suave	pimienta
nuez*	vinagre de arroz	huevo duro, machacado	chile seco
semilla de calabaza*	vinagre chino rojo	mayonesa	chipotle
maiz	vino blanco		estragón
Cacahuete o maní *	vinagre picante		canela
cártamo	vinagre de fresas		menta
girasol	vinagre de hierbas		comino

*Estos ingredientes suelen ser caros, pero tienen un mejor sabor. Por eso, se pueden usar en pequeñas cantidades. También, se pueden usar en pequeñas cantidades ingredientes menos caros o menos sabrosos.

Receta de aderezos:

4 partes de aceite

2 partes de vinagre

Para un aderezo cremoso, añada 1 parte de agente emulsionador.

Para aderezos como aceite y vinagre que se separan, no añada agente emulsionador.

Utilice las especias a su gusto

Se puede añadir sal y/o azúcar a gusto también. Añadir sal para obtener un sabor más fuerte del aderezo. Añadir azúcar para hacerlo más suave. No debe agregar más de una cucharadita de cada uno.

Ensalada de espinacas

1 bolsa grande	espinacas lavadas
½	cebolla roja o dulce
1 lata	gajos de naranja mandarina

Mezcle todos los ingredientes en el aderezo de su elección (de la página anterior)

Un consejo:

En la temporada, se pueden agregar fresas, moras, arándanos o arándanos rojos secos u otras frutas. Las semillas de girasol o de calabaza también son una adición sabrosa.

Un consejo:

Si tuesta las semillas antes de agregarlas a la ensalada, tendrán un mejor sabor. Distribuya los frutos secos en una sola capa sobre una bandeja para hornear y tostar en un horno a 350°F por unos 5 a 7 minutos. Agitar la sartén una vez o dos veces durante el tostado, hasta que las semillas tomen un color marrón uniforme.

El aceite de oliva, ¡mucho más que un aderezo delicioso!

¿Sabía que el aceite de oliva ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares?: los ácidos grasos presentes en el aceite de oliva virgen, especialmente el ácido oleico, contribuyen a reducir los niveles de colesterol LDL, mientras que aumentan los de colesterol HDL, o colesterol bueno, incrementan la vasodilatación arterial, mejorando la circulación sanguínea y disminuyendo la presión arterial

Chutney de limón

1	limón pelado en cubos
1 (15 ml)	cucharada grande de jengibre picado en trozos grandes
½ taza (125 ml)	cebollas picadas en trozos grandes
⅓ taza (75 ml)	azúcar moreno embalado
½ taza (125 ml)	maní (cacahuete)
¼ taza (50 ml)	coco rallado sin azúcar

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora o procesadora.
2. Procese hasta que adquieran la consistencia de salsa espesa, no líquida.
3. Cubra y refrigere hasta el tiempo de servir. Se puede hacer el chutney y guardar en el refrigerador durante una semana.

Arrollados de espinacas

1. Prepare un bol con limón, cebollas, y jengibre en pequeños trozos junto con un bol de cacahuates para servir junto con el chutney.
2. Lave y seque ½ libra de espinacas frescas (use hojas frescas, atractivas e intactas)
3. Ponga una pieza de cebolla, limón y jengibre en el centro de cada hoja, añada uno o dos cacahuates.
4. Ponga un poco del chutney encima del centro de la hoja.

Enrolle las hojas, arrope los lados.

Ensalada de garbanzos al curry

4-5	manzanas Granny Smith en cubitos
1 lata	garbanzos
½ taza	pimiento rojo cortado en cuadritos
1/3 taza	apio picado
½	cebolla roja pequeña, cortada en cubitos
½ taza	mayonesa
3 cucharadas cada	miel, vinagre blanco
2 cucharaditas	polvo de curry
	sal, pimienta
	hojas de lechuga

1. Combinar las manzanas, los garbanzos y las verduras en un cuenco.
2. Batir la mayonesa, miel, vinagre, curry en polvo y la sal, pimienta. Agitar suavemente en la ensalada.
3. Para servir, coloque en las hojas de lechuga.

Ensalada de col y sésamo

1 cucharadita 5 ml	mostaza de Dijon
1 cucharada grande 15 ml	aceíte de sésamo
1 cucharadita 5 ml	semillas de sésamo
1 cucharada grande 15 ml	miel
1 diente	ajo picado
½ cucharadita	chile machacado
1 cucharada grande de	cilantro
1 cucharadita	salsa de soya
¼ taza 50 ml	vinagre de arroz
3 tazas 750ml	rutabaga pelado rallado grueso

1. Bata los nueve primeros ingredientes
2. Mezcle con la rutabaga
3. Enfríe por veinte minutos

Las rutabagas (tienen otro nombre “naba “) son miembros de familia de los nabos, pero a causa del color amarillo, tienen valor nutritivo más alto.

Aderezo de tofu cremoso para ensalada César

300 gramos	queso de soya suave
1 diente	ajo, picado o triturado
1 cucharadita	pasta de anchoas*
2 cucharadas	vinagre de arroz
2 cucharadas	queso parmesano, rallado
3 cucharadas	aceite de oliva
2 cucharadas	zumo jugo de limón

Mezcle hasta quede liso y cremoso

½ cucharadita sal o salsa de soja puede sustituirse por pasta de anchoa.

Este queso de soya puede evitar el uso de huevos crudos para la ensalada César. Las yemas de huevo crudo son un riesgo. Productos hechos con huevo crudo no deben servirse personas con sistemas

inmunitarios comprometidos y es preferible evitarlos para priorizar la seguridad alimentaria. Los huevos pasteurizados se pueden utilizar si queremos estar más seguros.

Ensalada César cremosa

3 rebanadas Pan de trigo entero
1 Cabeza de lechuga romana
 Aderezo de ensalada César cremoso
 (receta anterior)

1. Tostar el pan en la tostadora o el horno. Cortar en cubos para hacer crutones de pan.
2. Lavar la lechuga, luego cortar en trozos de tamaño mediano
3. Verter el aderezo sobre la lechuga y luego esparcir los crutones por encima de la ensalada.

Papas fritas al horno

8 Patatas grandes de Yukon gold
2 cucharadas Aceite de vegetales
Sal al gusto

1. Precalentar el horno a 450 grados F.
2. Lave las patatas en agua fría. Séquelas con el papel o toalla.
3. Cortar las patatas longitudinalmente por la mitad y luego cortar rodajas a lo largo de cada mitad.
4. Coloque las cuñas de patata en un bol y añada el aceite. Mezcle hasta que estén bien cubiertas.
5. Coloque las cuñas de patata en una bandeja para hornear grande engrasada. No las amontone. Llévelas al horno.
6. Hornear durante unos 30 minutos, girando de vez en cuando. Empezar a comprobar si se hacen en 20 minutos y después en intervalos de 5 minutos.
7. Las patatas están hechas cuando se sienten tiernas.

Variación: Usar patatas de otro tipo, batatas o camotes.

Un consejo:

Pruebe esta receta con batatas o camotes al horno! No solo les encanta a los niños sino que son más nutritivas y coloridas.

Un consejo:

Aquí en Canadá, la gente come papas fritas con salsa de tomate. En otros países, a menudo se comen con otras salsas como la tzatziki (a base de yogur griego), crema agria, mayonesa o salsa holandesa. ¡Pruebe con algunas recetas del día del burrito vegetariano!

Notas:

¡Nos encantan los vegetales!

Día del Spaghetti



Día del Spaghetti

Hoy prepararemos spaghetti con salsa de tomate, pero también probaremos algo nuevo – spaghetti de zapallo servido con salsa de tomate. ¡También prepararemos algo de pesto para combinar con la pasta para un verdadero sabor italiano!

Copyright © 2011, REACH Centre Association

All rights reserved.

Alimentar a su hijo entre 3 y 5 años

Su hijo quiere complacerla y quiere mejorar todo lo que hace- incluyendo comer. Usted puede conseguir que su niño a coma más, menos o comida diferente. Pero si lo hace, puede ocurrir lo siguiente:

- Se sienta mal al comer
- Pierda el placer de aprender a comer los alimentos que usted come
- Pierda su capacidad de sentir si está lleno o necesita comer más.
- Coma si es muy obediente o se convierta la hora de la comida en un campo de batalla.

Qué puede hacer:

- Es importante enfocarse en lo importante, cocinar comidas con alimentos que le gusten, comer con allá, y seguir la división de responsabilidades en la alimentación.
- Mantenga 3 comidas al día y en momentos específicos y comer bocadillos o la merienda también sentándose en la mesa. Sea estricta y diga no a las comidas o bebidas extras- excepto por el agua.
- Siéntese y coma con él, no le de la comida solamente. Disfrute de su compañía a la hora de comer.
- Piense en un menú que sea del gusto de su familia cuando planee las comidas, no solo para los niños sino que sean apropiadas y gustosas para todos los miembros de la familia.
- Deje que los niños decidan por sí mismos cómo comer rápido y lento, mucho o un poco, 1 o 2 alimentos. Permítale repetir tener más alimentos, excepto el postre.
- Sea realista acerca de los modales en la mesa- aún si usa los dedos como cubiertos, y déjelo levantarse de la mesa cuando haya finalizado su comida.

For more about feeding your preschooler (and for research backing up this advice), see Elyn Satter's *Child of Mine; Feeding with Love and Good Sense*, Bull Publishing, 2000. See also: *Division of Responsibility in Feeding and Division of Responsibility in Activity*

Adapted from www.ElynSatter.com

Salsa de tomate básica

1	cucharada de aceite de oliva 2 dientes de ajo
3	tazas o (796 ml) de tomates aplastados o puré de tomate en lata
5,5 (156 ml)	onzas de pasta de tomate
14	onzas (398 ml) de calabaza
1 manojo	perejil fresco , picado
1 - 2 cucharas (5 - 10 ml)	condimento italiano
Sal y pimienta a gusto	

1. Caliente el aceite en una cacerola
2. Cocine el ajo machacado en el aceite caliente hasta que se dore ligeramente
3. Añada el tomate en lata o frescos molidos , pasta de tomate , calabaza , perejil y el condimento italiano
4. Sazone con sal y pimienta al gusto
5. Cocine a fuego lento durante 10 a 30 minutos

¿Qué sabe usted sobre los tomates y la calabaza?

Los tomates son ricos en nutrición, incluyendo un saludable nutriente llamado " licopeno " . La calabaza en esta salsa añade dulzura y también un nutriente llamado "beta -caroteno " en la que nuestro cuerpo produce vitamina A.

Pesto

1	manojo grande de albahaca
¼ taza (50 ml)	mantequilla de maní
¼ taza de ralladuras	parmesano (50 ml)
1 o más	dientes de ajo
¼ tasa	aceite de oliva

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora

El pesto es tradicionalmente preparado con piñones. En nuestra receta, utilizamos maní para reducir los costos. Se puede también utilizar almendras o nueces.

Un consejo:

A mediados de Junio, apriete semillas de albahaca en un contenedor de yogurt o en un cubo de plástico con tierra. A mediados de julio, va a tener un suministro de albahaca fresca para preparar presto o para sazonar la salsa de tomate. Crecen a lo largo del verano, hasta fines de septiembre.

Puede congelar el pesto en cubos y poner los cubos en una bolsa de plástico en el refrigerador para guardar el sabor del verano a lo largo del año.

¡Alerta a las alergias!

En Canadá, un reciente estudio estima que aproximadamente 1 niño en 150 es alérgico al maní.

2 en 100 son alérgicos a la leche y 8 en 1000 niños a los huevos o a la harina. La gente que es alérgica a ciertas comidas deben evitarlas a toda costa, pues pueden enfermarse gravemente.

El Spaghetti de Calabaza (spaghetti squash)

3 libras (1.5 kg) de Spaghetti squash y aceite

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte longitudinalmente calabaza por la mitad y quite las semillas
3. Ponga la parte cortada hacia abajo sobre una bandeja para hornear
4. Cocine hasta que estén tiernos unos 45 minutos
5. Deje que se enfríe un poco en una hoja sobre una rejilla , a unos 10 minutos
6. Utilizando un tenedor, raspe suavemente la calabaza en hebras de la taza.

Una vez cocido y al rasparse con un tenedor , se separa en hebras largas , como spaghettis crujientes ligeramente suaves con sabor a calabaza amarilla. Puede probar también agregando mantequilla, hierbas y queso parmesano rallado , o su salsa favorita de tomate.

Este increíble vegetal también puede comerse con ajo asado, hierbas italianas y pimienta negra. Puede añadir tomate cereza, queso parmesano y albahaca fresca.

Brocheta de habas

1 taza	frijoles habas
1/3 taza	queso feta
2 cucharadas	menta fresca picada
2 cucharadas	aceite de olive extra virgen

Rebanadas de Baguette asadas al horno

1. En una cacerola pequeña, hierva 4 tazas de agua. Cocine los frijoles por 4 minutos. Escorra y enjuague en agua fría.
2. Quítele la piel a los frijoles en un bol pequeño. Haga un puré con un tenedor.
3. Distribuya el queso feta sobre los frijoles, esparza la menta picada y agregue unas gotas de aceite. Mezcle.
4. Para servir, retire con cuchara las rebanadas calientes de baguette asada y cubra con la preparación de habas.

Notas:

¡Nos encantan los vegetales!

Día de los vegetales asados



Día de los vegetales asados

Hoy vamos a cocinar usando el horno: vegetales asados, ensalada de vegetales asados, macarrones con queso y pudín de calabaza. La receta del pudín también puede ser usada para preparar un pastel.

Cocinar vegetales al horno les da un caramelizado exterior y un sabor delicioso, y al mismo tiempo mantiene el interior húmedo y tierno. Los mejores vegetales para hornear son cebollas, papas, coliflor, zanahorias, remolachas, calabazas, y nabos. Las verduras más tiernas como espárragos y hongos también pueden hornearse. El verdadero beneficio de hornear verduras es que se pueden combinar texturas y sabores para acompañar otros platos manteniendo un alto valor nutritivo

Copyright © 2011, REACH Centre Association

All rights reserved.

Dominar las comidas familiares. Etapa 1:

¡No quiero comer y nada me gusta!

Estamos hablando sobre el “cómo” comer, no el “qué”. Las comidas ocurren cuando todos se sientan juntos y comparten la misma comida. Para sentirse seguros, comer bien y crecer bien, los niños dependen en las comidas que les proveen y de los bocadillos en momentos predecibles, es decir con cierta rutina.

Puede haber muchas razones por las cuales los niños no quieran comer:

- ¿No disfruta las comidas a la hora de comer? ¿Come comidas por obligación y come entre comidas por placer? ¿La solución? Comer comida que se disfruten a la hora de comer. La comida que se disfruta es probablemente buena para todos.
- ¿No quiere preocuparse por la comida? El hambre hace que uno coma cualquier cosa que esté disponible. Saber que hay una comida o un bocadillo listo, es algo que tranquiliza y da tiempo para pensar sobre lo que se quiere comer.
- ¿Las comidas son una lata? ¿Sus comidas de niño eran desagradables? ¿Lo regañaban y las personas reñían? ¿Estaba obligado a comer más comida o diferentes alimentos de los que quería? Usted puede tener una actitud diferente para su familia. Definitivamente, no necesita obligar a su hijo a comer.
- ¿No tiene tiempo? Las comidas toman tiempo. ¿Se tomaría tiempo para las comidas si los alimentos fuesen buenos y si pudiera disfrutarlos con sus amigos o su familia? Para dedicarle tiempo a las comidas, tiene que valer la pena.

Adapted from www.EllynSatter.com

Verduras asadas

- | | |
|---|---|
| 1 | berenjena, pelada y cortada en cubos de 1 pulgada* |
| 3 | cañas de apio, cortadas en trozos de 1 pulgada** |
| 2 | zanahorias, cortadas en trozos de 1 pulgada*** |
| 2 | patatas, cortadas en cubos de 1 pulgada**** |
| 1 | pimiento rojo o verde, cortado en trozos de 1 pulgada |

- 2 cebollas dulces y grandes, cortadas en cubos
- 10 – 12 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 jugo de limones
- 1 racimo de la albahaca cortada y fresca, o 1 cucharada de la albahaca deshidratada, la cebolla, el tomillo o el estragon

1. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit. Cubra una bandeja de horno con el aceite.
2. Ponga todas de las verduras picadas en un bol grande y mezcle con el aceite.
3. Coloque las verduras picadas en la bandeja de horno y hornee por alrededor de 25 minutos, mezcle una vez, después de 15 minutos más o menos.
4. Mientras tanto, mezcle la albahaca cortada o deshidratada u otras especias con el jugo del limón.
5. Saque las verduras del horno y trasládelas a un bol para servir.
6. Añada el jugo del limón y las especias, y mezcle.
7. Deje reposar por 5 minutos, luego sirva.

* También se puede utilizar calabacín o cualquier calabaza de invierno

** También se puede utilizar hinojo, las coles de Bruselas o el brécol

*** También se puede utilizar coliflor, nabo, naba o las chirivías

**** También se puede utilizar batata el camote

Ensalada de pasta y verduras asadas

Aderezo:

- ¼ taza 50 ml aceite de oliva
- 2 cucharadas 30 ml vinagre balsámico
- 1 cucharita 5ml mostaza Dijon
- 1 cucharita 5ml miel
- 1 cucharada perejil

½ cucharita hierbas italianas

Ensalada:

375 g caja pasta de trigo entero
2 tazas verduras asadas sobrantes
2 cebollas verdes, trozadas
1 cucharada – tomates secados al sol, rehidratados
1 lata garbanzos

1. En un bol, mezcle los ingredientes de la ensalada, y póngalos a un lado
2. Llene $\frac{3}{4}$ de una olla grande con agua, y hierva el agua. Cocine la pasta con las instrucciones de la caja, y escúrrala. Póngala a un lado.
3. Lave y troce las cebollas verdes. Prepare los tomates secados al sol y córtelos en trozos pequeños. Póngalos en un bol con aderezo y verduras asadas. Añada pasta cocinada fresca y garbanzos. Mezcle y sirva.

Las pastas, ¡a todos nos encantan!

Son económicas y vienen en una cantidad de formas y tamaños, y son facilísimas de preparar. Por eso nos gustan a todos. Pero lo más importante es que son un excelente vehículo para incorporar todo tipo de alimentos saludables

Macarrones con queso

1 caja, 375gr macarrones integrales
1 ½ tazas 375 ml zanahorias picadas
¼ taza 50ml agua
1 ½ tazas 375 ml leche 1%
6 onzas 180 g queso cheddar extra fuerte*, rallado
3 cucharadas mantequilla
2 cucharadas harina
½ cucharita sal
½ cucharita mostaza secada
Pizca de pimienta negra o de cayena

- 2 cucharadas pan rallado
- 2 cucharadas queso parmesano rallado
- 1 cucharita aceite vegetal

1. Precaliente el horno a 190° C (375° F). Engrase un 23 x 33 cm (9x 13 pulgadas) en un molde para hornear.
2. Hierva agua en una olla grande. Añada los macarrones y cocine hasta que los macarrones estén tiernos pero firmes, más o menos 5 a 8 minutos. Escúrralos y trásládelos al molde para hornear.
3. Ponga las zanahorias y el agua en un bol grande de vidrio. Póngalo en el microondas y cocínelo hasta que las zanahorias estén muy tiernas. Haga puré las zanahorias con un moledor para papas hasta que estén lisas, o hágalas puré con una licuadora.
4. Ponga la mantequilla en una cacerola grande y derrítala en calor medio, y después bata en la harina. Bata despacio la leche y cocine la mezcla hasta que casi está hirviendo a fuego lento. Mezcle ocasionalmente.
5. Saque la cacerola del calor y mezcle el queso cheddar, la sal, la mostaza, y pimienta. Vierta la mezcla de queso sobre los macarrones y mezcle para combinar. Traslade los macarrones con queso al molde de hornear.
6. Mezcle el pan rallado, el queso parmesano, y el aceite en un bol pequeño. Rocíe la mezcla sobre los macarrones con queso. Hornee por 20 minutos, y entonces áselos en la parrilla por 3 minutos hasta que la parte superior esté crujiente y salteada bien. Hace 8 porciones

*1/3 taza de queso cottage (75 ml), comprimido por un colador, puede ser reemplazado por ½ del queso cheddar. Cualquier cosa que se desmigaje, como migas de galletas saladas u hojuelas de maíz aplastados o papas fritas pueden ser reemplazar el pan rallado.

Arvejas y maíz

- 1 cucharada de aceite vegetal (15 ml)
- 2 cucharita de jengibre fresco rallado (10 ml)
- 1 taza Maíz nano (1 lata)
- 1 taza de apio, cortado en diagonal (250 ml)
- ½ taza de cebolla en rodajas (125 ml)
- 1 taza de zanahorias peladas en rodajas en diagonal (250 ml)
- 430g chicheros, frescos o congelados

- ½ cucharita de sal (2 ml)
- ¼ taza de agua (50 ml)
- 1 cucharada de maicena (15 ml)
- 1 cucharita de aceite de sésamo (5 ml)
- 2 cucharadas de salsa de soja (30 ml)

1. En un wok o sartén grande, caliente el aceite vegetal a fuego fuerte.
2. Cuando el aceite esté bien caliente, añada el jengibre, el maíz, el apio, la cebolla, la zanahorias, la sal y la mitad del agua. Mezcle bien y cubra para cocinar durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añada los guisantes de nieve y remueva una o dos veces para mezclar.
4. Mezcle el aceite de almidón de maíz, salsa de soja, el agua restante y el sésamo.
5. Haga un hueco en el medio de las verduras y vierta la mezcla de maicena en el hueco. Revuelva los vegetales hasta que la mezcla esté suave y espesa.

¿Sabía usted?

Estos frijoles se llaman en inglés guisantes "nieve" (snow peas), ya que toleran a las heladas.

De hecho, pueden seguir creciendo con nieve en las ramas del guisante. Usted puede plantar afuera a mediados de febrero en un cubo de plástico o en su jardín de la comunidad local y van a producir los guisantes a finales de mayo o principios de junio.

Pudín de calabaza

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1 lata 398 ml | Calabaza |
| 1 ½ taza 375ml | Leche condensada |
| 2 | huevos grandes |
| 1 cucharadita | especies de Pastel de Calabaza* |
| ½ cucharadita | sal |

1. Precalentar el horno a 425°F (220°C) con un estante de horno en la posición más baja. Poner una placa para hornear sobre el estante.
2. Bata todos los ingredientes juntos y dilúyalos en un molde de pudín.

3. Ponga el molde de pastel en la hoja de galleta del horno.
4. Cocine el pudín durante 15 minutos a 425°F (220°C) y baje la temperatura a 350°F (175°C). Después, cocine unos 45 a 50 minutos más, o, hasta que el relleno esté listo (hasta que el cuchillo insertado en el centro del pudín salga limpio). Para no cocer la crema demasiado, sería mejor empezar la verificación del pastel después de unos 40 minutos.
5. Ponga todo en un estante y enfríe completamente. El pastel frío y cubierto puede estar hecho un día antes de consumirlo, pero la corteza no será tan crujiente a la hora de consumir.

Cómo preparar las especias para el pudín en casa

Una Cucharadita	Canela Molida	5 ml
Una Cucharadita	Jengibre Molido	5 ml
Media Cucharadita	Nuez Moscada Molida	2 ml

Si tiene verduras de sobra (como verduras asadas de la receta de hoy), calabaza en puré, batatas, zanahorias o camotes pueden sustituir a la calabaza enlatada.

Notas:

¡Nos encantan los vegetales!

Día de las Naciones Unidas



Día de las Naciones Unidas

Hoy para nuestro último día juntos después de algunas semanas, vamos a explorar algunos platos que vienen de todas partes del mundo: Frittata de Italia, Rollos de ensalada de verduras de Tailandia y la famosa salsa de maní de acompañamiento. También tenemos un par de sopas: la tradicional sopa de verduras y una receta vegetariana, Sopa de Zanahoria y Camote.

Copyright © 2011, REACH Centre Association

All rights reserved.

El dominio de las comidas en familia

Etapa 2: Crear buenos hábitos

Para empezar con las comidas en familia, cambie el “cómo” primero; después puede pensar en el “que”. Piense en la hora de comer puesto que la comida es más que algo para calmar el hambre.

Aquí le explicamos cómo empezar:

- Coma lo que está comiendo ahora.

Sí, lo decimos en serio. Realmente, “coma lo que está comiendo ahora” Elija la comida que le gusta y simplemente cómla regularmente. Para crear buenos hábitos en la familia tiene que disfrutar de la comida. ¡Sus gustos son sus gustos!

- Reúna a la familia para comer juntos.

Una pizza es una buena comida, también los nuggets de pollo y papas fritas. Sólo hay que tener los alimentos y sentarse todos juntos para compartirlos.

- Deje a su hijo decidir qué y cuánto comer de lo que está sobre la mesa.

Tu niño es capaz de decidir lo que quiere comer. De esta manera va a recordar los alimentos como algo positivo y no va rezongar la próxima vez.

- Las comidas deben ser un momento agradable.

Hable y disfrute de la compañía de unos y otros. No los regañe o discuta. Tome su tiempo.

Conseguir el hábito de la comida toma un tiempo. Recuerde, usted no tiene que hacer pollo frito de la abuela o una comida complicada. Estamos hablando de la estructura y solamente de la estructura. Una comida es una comida si todos se sientan juntos en la mesa y la comparten al mismo tiempo.

Broccoli Frittata

Esta especie de omellete italiano es muy delicioso como almuerzo o incluso para un desayuno abundante. Es diferente al omellete francés, que se cocina rápido y a fuego fuerte dejando el interior cremoso. La frittata italiana se cocina completamente aún en el centro a fuego lento.

- 1 cabeza de brócoli
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 taza 250ml cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- ½ pimiento en tiras
- 6 huevos grandes
- ¼ taza 50ml leche
- 1 pizca nuez moscada
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta molida
- ½ taza 145ml queso mozzarella

1. Lave el brócoli, corte los cabos y pélelos. Corte cabos y flores en piezas de 2cm.
2. En una sartén de unos 10"/25 cm con fondo anti adherente, caliente aceite; agregue la cebolla, el ajo y cocine sobre fuego medio por 2 minutos o hasta que se ablande la cebolla un poco. Agregue el brócoli y el pimiento rojo, y sofría hasta que esté tierno pero crujiente.
3. Bata juntos los huevos, el líquido, sal, nuez moscada y la pimienta, y viértalo sobre al brócoli, esparza el queso por arriba.
4. Cubra y cocine a fuego medio-bajo por 5 a 10 minutos o hasta que usted vea que el centro está cocido, pero mantiene algo de humedad en la superficie. La temperatura interna debería llegar a unos 75 grados C. Para dorar la superficie use el grill del horno por unos 2 o 3 minutos. Si la sartén que ha usado no resiste el horno, puede cubrirla con papel de aluminio, pero puede ser un poco peligroso.
5. Despegue los bordes de la frittata y corte las porciones.

Rinde para 4 personas.

Las fritattas son una manera excelente de usar restos de otras preparaciones, agregándole huevos algo de leche la nuez moscada, sal y pimienta. Se pueden agregar todo tipo de vegetales antes de agregar los huevos.

Si alguien en su familia es intolerante a la lactosa

Hoy en día hay muchas posibilidades de reemplazar la leche de vaca por otros sustitutos. Pruebe usar leche de soya, almendras, arroz, coco, hemp. En algunas recetas la leche se puede reemplazar por caldo.

Rollos de vegetales con mango y aguacate

2 onzas, 50gr	vermicelli de arroz
1 cucharadita	sal
1	zanahoria grande
1 taza	brotos de mung u otros
1 taza	vegetales cortado en juliana*
1 unidad	mango y avocado, en rodajas finas
¼ taza	castañas de cajú
½ taza	albahaca tailandesa o menta
½ taza	cilantro
1 ½ cucharadita	salsa de soya y jugo de lima
8	láminas de arroz para enrollar
4	hojas grande de lechuga
16	cebollines
	salsa de maní

* use sus vegetales favoritos: apio, brócoli, pepino, zucchini, pimientos verdes y rojos, maíz, o lo que a usted le guste.

1. Hierva varias tazas de agua en una pava. Ponga los vermicelli y la sal en un bowl grande. Vierta el agua hirviendo sobre los vermicelli y déjelos por un minuto o un minuto y medio. Enjuáguelos inmediatamente con agua fría.
2. Combine las zanahorias, los brotes, la albahaca, el cilantro, la

- salsa de soja y el jugo de lima en un bowl mediano y mezcle bien
3. En un bowl grande cubierto con agua tibia, sumerja de a uno las laminas de papel de arroz por 10 segundos. Transfiéralas a una superficie cubierta por una toalla limpia y manténgalas allí hasta que se ablanden, unos 30 segundos. Coloque media hoja de lechuga en el centro dejando un borde de unos 4 cm en el borde inferior, distribuya un octavo de los vermicelli a lo largo de la mitad inferior de la lechuga y sobre los vermicelli coloque la misma proporción de la zanahoria, el mango, el aguacate, esparza un poco de castañas picadas y 2 cebollines.
 4. Doble hacia arriba la parte inferior de la lamina de arroz sobre el relleno. Doble una vez más para cerrar la lechuga. Doble la parte izquierda y luego doble hacia la derecha el borde derecho sobre el relleno. Enrolle, conteniendo el relleno formando un cilindro bien cerrado. Póngalos en un plato con los dobleces hacia abajo para mantener la forma. Cúbralos con una toalla húmeda. Sírvalos sin dejar pasar más de una hora para que se mantengan frescos, con la salsa de maní para remojar.

Salsa de maní

½ taza	125 ml	mantequilla de maní blanda
2		dientes de ajo
2.5 cm		jengibre fresco
2 cucharadas		azúcar
¼ taza		cilantro
1		lima en jugo
1		jalapeño
¼ taza		salsa de soya
2 cucharadas		vinagre de arroz

Combine todo en la procesadora, o pique muy finamente. Enfríe. Se mantiene por una semana. Si queda muy espesa, agregue un poco de agua tibia.

Rinde unos 175ml, un tercio de taza.

¡Alerta a las alergias!

En Canadá, un reciente estudio estima que aproximadamente 1 niño en 150 es alérgico al maní. 2 en 100 son alérgicos a la leche y 8 en 1000 niños a los huevos o a la harina. La gente que es alérgica a ciertas comidas deben evitarlas a toda costa, pues pueden enfermarse gravemente.

Sopa de vegetales

1	cebolla mediana picada
2	cucharadas aceite de oliva
1	zanahoria grande picada
1	cabo de apio picado
1 taza	vegetales cortados
1 lata 398ml	tomates en cubos
250g	patatas en cubos
4 tazas	caldo de verduras o agua
1	hoja de laurel
½ taza	arvejas congeladas
2 cucharadas	eneldo fresco

1. Cocinar la cebolla en el aceite hasta que esté tierna, en una olla grande con fondo grueso a temperatura media-lata, revolviendo de vez en cuando.
2. Agregar la zanahoria, el apio y tiernizar.
3. Mezclar los tomates, las papas, los otros vegetales, el caldo, el laurel y agregar sal y pimienta.
4. Cocinar a fuego suave, y cubierta hasta que los vegetales estén tiernos, por unos 20 minutos.
5. Quitar el laurel. Hacer un puré con una taza de la sopa en una licuadora (Tenga cuidado con el líquido caliente) y viértalo una vez más en la olla.
6. Lleve a un hervor suave, agregue las arvejas y el eneldo y cocine hasta que las arvejas se calienten por unos 3 minutos.
7. Rectifique la sazón.

Sopa de zanahoria y camote (yam)

2	camotes medianos cortados en cubos
1k	zanahorias en cubos
1 ½ tazas	cebolla amarilla picada
¼ taza	aceite de oliva
4 dientes	ajo picado
1 lata	tomates en cubos
1 taza	agua o caldo de verduras

- ½cucharita comino
- ¼cucharita canela y mezcla de especias (allspice)
- 1 cuchara sal
- 2 cucharas jugo de limón

1. En una olla grande, caliente el aceite, cocine la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
2. Agregue los otros vegetales pelados y cortados en cubos, los tomates y el liquido, las especias y la sal
3. Cocine por 20-25 minutos, hasta que los camotes y las zanahorias estén tiernos.
4. Agregue el jugo de limón y licúe o haga un puré suave

Rinde 6 porciones. Se puede hacer también con batatas. Puede agregarse media taza de mantequilla de maní.

Las zanahorias, uno de los vegetales más saludables

Las zanahorias dulces y succulentas son ricas especialmente en antioxidantes, vitaminas y fibras.

Son una fuente excepcionalmente rica de carotenos y vitamina A. Los estudios han descubierto que los compuestos flavonoides de las zanahorias ayudan a protegernos del cáncer de piel, de pulmón y de la cavidad oral. Las raíces frescas de las zanahorias también son buenas en vitamina C, proporcionan aproximadamente el 9% de la vitamina C diaria recomendada. Además, este tubérculo es especialmente rico en muchos grupos del complejo de vitaminas B, como el ácido fólico, la vitamina B-6 (piridoxina), la tiamina, el ácido pantoténico, etc. Además, las zanahoria también contienen niveles saludables de minerales como el cobre, el calcio, el potasio, el manganeso y el magnesio.

Notas:

El dominio de las comidas en familia.

Etapa 3: Agregar y no quitar.

Una vez que ya su familia tiene el hábito de compartir la hora de la mesa, puede ser que se cansen de comer siempre lo mismo. Es bueno considerar los gustos de los distintos miembros de la familia, sin dedicarse a complacer solo a algunos de ellos. Haga uno o dos cambios por vez para que siempre haya sorpresas en la mesa familiar.

Agregar y no quitar:

Por ejemplo puede ofrecer brócoli con una salsa para untar con la pizza, o unos melocotones con los trocitos de pollo pre hechos y las papas fritas. O mejor todavía, ¿por qué no intentar con un nuevo plato? Lo que sea que usted decida trate de evitar las obligaciones, la hora de la comida debe ser agradable para todos y sobre todo para los niños

¿Qué hacemos cuando nuestra familia no se muestra entusiasta a la hora de probar nuevos alimentos?

- Deje que los comensales elijan de lo que usted ofrece en la mesa. Tal vez probarán uno o dos nuevos alimentos por vez.
- No intente complacer a todos con todo. Trate de que cada uno tenga la posibilidad de comer algo que le gusta dentro de la variedad.
- No les ofrezca alternativas o comidas especiales a ultimo momento.
- Combine alimentos familiares con la introducción de nuevas comidas.
- No les de opciones con el plato principal. Si siempre hay mantequilla de maní o cereales en la mesa es como si usted les dijera a los niños que no es importante probar nuevos alimentos.
- Si es necesario ofrezca meriendas entre las comidas.

Para que al sentarse a la mesa estén todos listos para comer, no debe haber libre acceso a comida y bebida entre comidas excepto por agua. Esto no quiere decir que tengan que estar sin comer entre el almuerzo y la cena, deben tener sus meriendas programadas. Disfrute la comida, de la compañía de sus seres queridos y de cocinar con nuevos amigos como en este curso del que usted participa.

Y para terminar...

¡Muchas gracias a los estudiantes, profesoras y colaboradores de esta versión!



Estudiantes de la sección 201, con Germán Blanco (REACH), Carolina Navarrete y profesora Maria Carbonetti (FHIS)



Estudiantes de la sección 202 con Germán Blanco (REACH) y profesora Sylvia Bascou Vallarino (FHIS)

Participantes de los proyectos de Aprendizaje Servicio Comunitario:

Clase de Español 207, Proyectos de Aprendizaje Servicio Comunitario, Proyectos I (REACH) y II (BCWH), secciones 201 y 202, Profesoras Maria Carbonetti y Sylvia Bascou Vallarino. Estudiantes: Benits Aphra, Boag Natalie, Brown Julia, Ellis Denise, Ertan Sevki, Escalante Laura, Espinueva Delane, Fang Lei, Kaveney Anna, Khare Nikisha, Kim Jae Ho, Makepeace Jessamine, Michaels Charlotte, Murphy Aileen, Nairn Alexandria, Poon Amanda, Reymann Alicia, Schvimer Jennifer, Streitz Eva, Tang Clinton, Warner Sashka, Yoon Kim Ho, Botia Verónica, Dengin Angela, Duburco Mathieu, Fossey Mary, Gladstone Chelsea, Harris-Uldall Erik, Jamet Jean, Kim Albert, Ndiaye Fatou, Nielsen Karl, Pachosa Grant, Papageorgiou Greg, Rea Archie, Rupkalvis Amanda, Sotres Tania, Vannia Luis Felipe, Yanus Timothy



French, Hispanic and Italian Studies



a place of mind
THE UNIVERSITY OF BRITISH COLUMBIA