

# Recetario saludable para convivencias en la escuela y el hogar

MI COLEGIO ES VIDA SANA



# Contenido

Introducción	03
Alimentación Saludable ¿Qué es?	04
Sándwich Nutritivos	05
Snack nutritivos	10
Salsas saludable	14

# ¡HOLA!

## A toda nuestra comunidad

La **Nutricionista del Departamento de Educación de la comuna El Quisco**, ha elaborado este material educativo dirigido a las familias de toda la comunidad El Quisco. En él podrás encontrar información sobre la importancia de la alimentación sana, sobre todo en la etapa escolar, la importancia de la alimentación en nuestra familia, además de algunas preparaciones e ideas para convivencias en la escuela y en la casa.  
¡Que lo disfruten!



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE: ¿QUÉ ES?

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los **nutrientes** que el cuerpo necesita **para mantener el buen funcionamiento del organismo**, *conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado*. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

# SANDWICH NUTRITIVOS



# SANDWICH NUTRITIVOS

## Tradicional

### Ingredientes

- 2 huevos duros
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 1/2 ciboulette o cilantro picado
- Sal y pimienta a gusto

### Preparación

Moler los huevos y juntarlos con el yogurt natural y el cilantro o ciboulette. Condimentar con sal, pimienta. Untar en el pan y disfrutar.



# SANDWICH NUTRITIVOS

## Huevo Palta

### Ingredientes

- 2 huevos duros
- 1/2 palta
- 1 cucharada de yogurt natural
- Jugo de 1/2 limón chico
- Sal a gusto

### Preparación

Moler los huevos o hacerlos revueltos, y juntarlos con la palta, el yogurt natural, el limón y condimentar con sal. Untar en el pan y disfrutar.



# SANDWICH NUTRITIVOS

## Tomate Albahaca

### Ingredientes

- 2 huevos
- 2 cucharada de yogurt natural
- 1 cdta de mostaza
- 5 hojas de albahaca picadas finas
- 2-3 tomates picados en cuadritos
- Sal a gusto

### Preparación

Moler los huevos y juntarlos con yogurt natural y mostaza. Colocar en el sandwich con albahaca y tomate en cuadritos. Y disfrutar!!



# TAPADITOS DE PEPINO

## Ingredientes

- Pepino en rodajas (con o sin cáscara)
- Relleno a gusto

## Preparación

**Tenemos 3 alternativas:**

**Rellenos:**

**Atún con Mayo:** 1 lata de atún al agua más 1 cucharada de mayo light

**Pasta de huevo:** 2 huevos duros + 1 cucharadita rasa de yogurt natural

**Hummus betarraga:** Procesar en una mini pimer o licuadora estos ingredientes

- 1 taza de garbanzos sin piel cocidos
- 1 betarraga cocida
- 1 diente de ajo
- Jugo de 1/2 limón
- 2 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo) \* opcional
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto

Procesar hasta espesar.



# IDEAS DE SNACK NUTRITIVOS



Lo típico que NUNCA falta en las convivencias en la escuela o en el hogar, son las papas fritas y las galletas para untar alguna salsa por ejemplo. Alimentos que por lo demás tienen **sellos altos en sodio, azúcar, calorías y grasas.**

Acá les presentamos éstas recetas, opciones más saludables y ricas y así poder reemplazar a ambos de una manera mucho más sana y horneada (no frita).

Es facilísima así que no hay excusa para poder hacerla.



# CHIPS DE VERDURAS



## Ingredientes

- Elegir un cereal o verdura de la lista:
- Zapallo italiano
- Zanahoria
- Betarraga
- Papa

## Preparación

Pelar y cortar el ingrediente en rodajas muy delgadas. Posteriormente incorporar especias según preferencia (como orégano, pimienta, nuez moscada) y aceite de oliva o de maravilla. Hornear por 15 a 20 minutos A 200° Celsius.

¡¡ES muy buena opción para consumir  
como Snack!!

# CHIPS DE TORTILLAS

## Ingredientes

- Masas para tacos o burritos (idealmente integral)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Aliños como merkén, orégano, tomillo, romero, ají de color, etc

## Preparación

- Precalentar el horno a 150 grados
- Cortar las tortillas en triángulos (en 8 triángulos)
- Cubrir la bandeja del horno con papel aluminio (alusa foil)
- Con un pincel poner aceite de oliva por un lado a todos los chips (si no tienen pincel puede ser un chorrito o con las manos o aceite en spray)
- Agregar sal, pimienta y los aliños elegidos
- Darlos vueltas y repetir el procedimiento anterior.
- Cocinar en el horno por 15 minutos y luego dejar enfriar dentro del horno.



# SALSAS SALUDABLES



# SALSAS PARA UNTAR

## DIP DE PALTA

1 palta, 1 yogurt natural sin endulzar, un chorrito de limón, pimienta y sal. Todo a la mini pimer o procesadora.

Acompañar con: galletas saladas, craker, salvado, chips de verduras, chip de tortillas, bastones de verduras, otro.



# SALSAS PARA UNTAR

## DIP DE ATÚN

1 lata de atún en agua, 1 o 2 cucharadas de Not Mayo, 1/2 tomate picado. Mezclar todo y servir.



# SALSAS PARA UNTAR

## DIP DE YOGURT

1 yogurt natural sin endulzar,  
ciboulette picado, un chorrito  
de limón, ajo en polvo y sal.  
Mezclar todo y servir.



# SALSAS PARA UNTAR

## HUMMUS DE ARVEJA

### Ingredientes:

- 1 taza de arvejas cocidas
- 1/2 taza de cilantro fresco
- 1/2 diente de ajo
- 3 cdas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal
- Pimienta (a gusto)

### Preparación:

Poner todo en una juguera o mini pimer y moler hasta que quede homogéneo. Si notas que está medio seco puedes añadir un poco de agua. Aliñas con las especies que más te gusten y a disfrutar!!



# SALSAS PARA UNTAR

## HUMMUS DE BETARRAGA

### Ingredientes:

- 2 tazas garbanzos cocidos
- 1 beterraga pequeña cocida
- 2 cucharadas tahine o semillas de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 chorro aceite de oliva
- 1 chorro de agua
- Sal de mar a gusto

### Preparación:

Poner todo en una juguera o mini pimer y moler hasta que quede homogéneo. Si notas que está medio seco puedes añadir un poco de agua. Aliñas con las especies que más te gusten y a disfrutar!!



# SALSAS PARA UNTAR

## HUMMUS DE PIMENTÓN

### Ingredientes:

- 2 tazas garbanzos cocidos
- 1 pimentón rojo asado (al horno hasta que se le queme la piel y se le saca)
- 2 cdas tahine o semillas de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 chorro aceite de oliva
- 1 chorro de agua
- Sal de mar a gusto

### Preparación:

Poner todo en una juguera o mini pimer y moler hasta que quede homogéneo. Si notas que está medio seco puedes añadir un poco de agua. Aliñas con las especies que más te gusten y a disfrutar!!



# SALSAS PARA UNTAR

## HUMMUS DE CILANTRO

### Ingredientes:

- 2 tazas garbanzos cocidos
- 3/4 taza hojas de cilantro sin palo
- 2 cdas tahine o semillas de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 chorro aceite de oliva
- 1 chorro de agua
- Sal de mar a gusto

### Preparación:

Poner todo en una juguera o mini pimer y moler hasta que quede homogéneo. Si notas que está medio seco puedes añadir un poco de agua. Aliñas con las especies que más te gusten y a disfrutar!!



# PRÓXIMAMENTE RECETARIO DE PREPARACIONES DULCES

