

# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"



Con el apoyo de:



PRODEOCSA  
Fundación Prodesarrollo Occidente de la Soberanía

# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## WALLER 1



Con el apoyo de:



# Receta

Espagueti con albóndigas para niños con baja talla

Ingredientes (4 porciones)

- 1 lb de espagueti 
- 1 lb de carne molida
- ½ lb de tomate
- ½ lb de cebolla
- 1 zanahoria
- 2 huevos
- 1 dientes de ajo
- sal pimienta al gusto



Preparación:

Poner al fuego una olla con agua, agregar la pasta hasta que esté blanda, picar la cebolla y el tomate, ponerlo a freír en un sartén con dos cucharadas de aceite, en un tazón colocar la carne con el ajo picado, rayar la zanahoria, sal y pimienta, amasar la carne hasta que esté compacta y empezar a armar las albóndigas, colocándolas en el sartén donde está el adobo, agregarle dos pocillos de agua, dejar cocinar a fuego lento por 25 minutos y cocinar los huevos. Servir los espaguetis en un plato decorando con las albóndigas, los huevos y una media luna de tomate como una gran sonrisa.

# Receta

Torta de espinacas para niños con sobrepeso

Ingredientes (4 porciones)

- ½ kg de espinacas
- 1 lb de carne molida
- 1 lb de queso descremado
- ½ lb de cebolla
- ½ lb de tomate
- 5 huevos
- sal y pimienta al gusto
- 1 frasco de aceite
- 500 g de salsa de tomate



Preparación:

Picar la cebolla y el tomate, colocar en un sartén con dos cucharadas de aceite y sal, agregar la carne, dejar cocinar por 25 minutos, picar las espinacas y pasarlas por agua caliente.

En un tazón mezclar la carne con las espinacas, el queso y los huevos, colocar la mezcla en un molde, llevar al horno por 25 minutos o en un sartén por el mismo tiempo. Servir y decorar.

# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIHER 2



Con el apoyo de:



# Receta

Chomasmelos para niños con baja talla

Ingredientes (4 porciones)

- 1 bolsa de leche
- 1 paquete de marmelos
- 2 cucharadas de milo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 estilla de canela molida



Preparación:

Colocar la leche en una olla al fuego, cuando esté caliente agregar a la licuadora con el milo, servimos con los marmelos en una taza decorada con azúcar y canela.



# Receta

Torta de zanahoria para niños con sobrepeso

Ingredientes (4 porciones)

- 1 lb de zanahoria
- ½ lb de queso
- 4 cucharadas de azúcar
- ¼ lb de mantequilla
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ lb de harina de trigo
- 4 huevos



Preparación:

Rayar la zanahoria en un tazón, mezclar los huevos, el queso y los demás ingredientes.

Alistar un sartén para trabajar en la estufa o un molde para llevar al horno por 45 minutos.



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIEN 3



Con el apoyo de:



# Receta

Crema de lenteja para niños con baja talla

Ingredientes (4 porciones)

- ½ lb de lentejas
- ½ lb de cebolla
- 1 rama de cilantro
- 2 huevos
- ½ lb de crema de leche
- sal
- 1 diente de ajo



Preparación:

Colocar las lentejas en una olla a cocinar con sal y una rama de cilantro, cuando las lentejas estén bien cocidas las pasamos por la licuadora. Picar la cebolla, colocarla en un sartén al fuego bajo para caramelizar, mezclar la cebolla con la lenteja, dejar conservar y cocinar los huevos. Servir el potaje, decorar con los huevos y la crema de leche.



# Receta

Compota de pera para niños con sobrepeso

Ingredientes (4 porciones)

2 lb de pera



Preparación:

Pelar la fruta, cortar en pequeños trozos, colocar en un tazón de loza o donde se pueda cocinar al baño maría por 35 minutos, se saca, se coloca en la licuadora y se sirve como potaje.



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIWER 4



Con el apoyo de:



# Receta

Palmera de frutas para niños con baja talla

Ingredientes (4 porciones)

- 2 bananos
- 2 mangos tomy
- 2 manzanas
- ½ lb de crema de leche
- 1 paquete de batí crema



Preparación:

Pelar la fruta, cortar los bananos en rodajas, corta los mangos en julianas, cortar la manzana en medias lunas, batir la crema chantillí y servir para formar una palma.



# Receta

Palmera de frutas para niños con sobrepeso

Ingredientes (4 porciones)

- 1 melón
- 3 mandarinas
- 2 mangos
- ½ lb de queso descremado



Preparación:

Pelar la fruta, cortar los bananos en rodajas, corta los mangos en julianas, cortar la manzana en medias lunas, batir la crema chantillí y servir para formar una palma.





# Receta

Postre de leche asada

Ingredientes (4 porciones)

500 g de crema de leche

1000 g de leche descremada

5 huevos

1 cucharadita de esencia de vainilla

(500 g de leche condensada, opcional)

chantillí y servir para formar una palma

Preparación:

En la licuadora colocar todos los ingredientes, licuar por 30 segundos, colocar la preparación en un recipiente, poner al baño maría por 50 minutos, dejar reposar por 12 horas y servir.



# NutriArte



El arte es un medio y una forma de comunicación, con el cual se puede expresar cómo ven y sienten el mundo los niños y las niñas, siendo una herramienta de motivación para que tomen la hora de la comida como una experiencia positiva compartiendo en familia.



# Nutriactiva

El ejercicio fortalece los músculos y el corazón.

Se recomienda hacer estiramiento después de permanecer sentado durante un largo tiempo.

Las salidas en familia a caminar, son divertidas y saludables para todos.

Se recomienda a los padres practicar junto a sus hijos algún deporte como la natación, ciclismo, patinaje, fútbol, etc.

Cuando los niños y las niñas bailan, saltan lazo o caminan rápido, están haciendo actividad física ¡Y les encanta!





# Recomendaciones

Una buena alimentación, dormir lo suficiente, beber agua potable y realizar actividad física, proporciona a los niños la energía que necesitan.

Los alimentos proporcionan la energía necesaria para saltar, jugar, aprender y crecer, por esto es necesario comer diversos alimentos en cantidades suficientes.

En la cocina use métodos de cocción bajos en grasa: asar, sudar, hornear, cocinar al vapor o a la parrilla. Evite freír los alimentos.

Cocine junto a los niños y las niñas, recetas sabrosas y nutritivas.

Limiten el tiempo de ver televisión, jugar videojuegos o navegar en Internet, a máximo 2 horas diarias.





# Recomendaciones

Se sugiere dar gran cantidad de agua, cuando el niño esté enfermo, cuando la temperatura esté muy alta y cuando practique alguna actividad física o deporte.

Realizar una actividad física ayuda a los niños a sentirse menos estresados, a desarrollar los músculos, a mantener las articulaciones sanas y a descansar mejor en las noches.

Lavar las manos antes de empezar a manipular los alimentos o consumirlos.

Lavar muy bien frutas y verduras antes de consumirlas.

Evitar usar dulces para premiar a los niños y niñas.

Dar ejemplo con sus propios hábitos alimenticios, porque lo que usted coma sus hijos lo comerán.





# Sopa de letras

Halle los nombres de las frutas que se encuentran al costado derecho de la sopa de letras

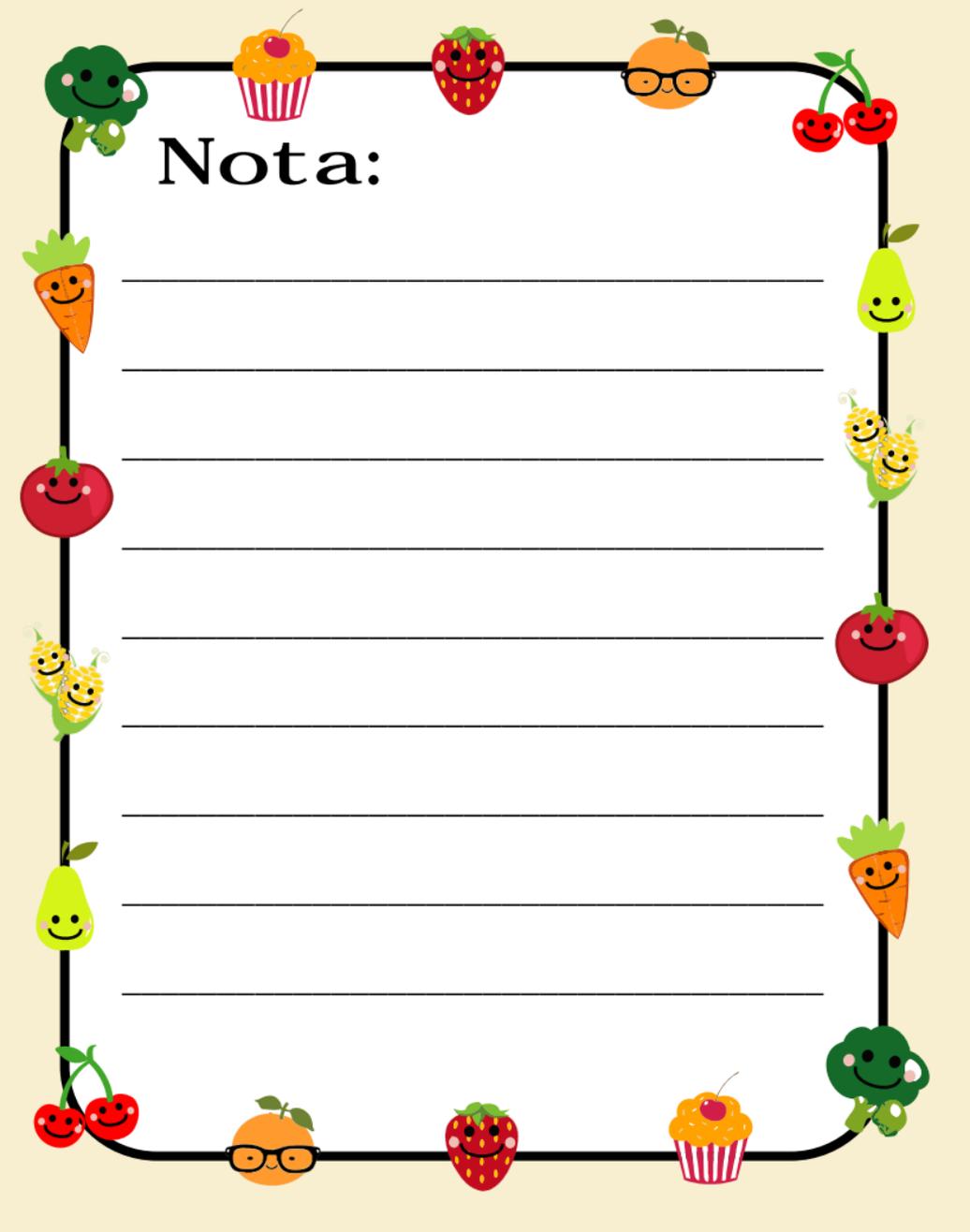
U	R	W	V	K	Q	N	U	V	A	S
Z	V	M	A	N	Z	A	N	A	I	O
D	V	M	U	A	M	H	R	L	C	X
D	E	A	G	K	E	P	E	R	A	G
J	N	N	D	U	L	G	W	D	B	P
A	K	D	S	Z	O	T	N	U	A	A
Ñ	P	A	A	A	C	M	E	R	N	P
H	I	R	N	P	O	E	Z	A	A	A
H	Ñ	I	D	O	T	L	Y	Z	N	Y
W	A	N	I	T	O	O	K	N	O	A
L	F	A	A	E	N	N	B	O	A	K

BANANO  
DURAZNO  
MANDARINA  
MELOCOTÓN  
MELÓN  
PAPAYA  
PERA  
PIÑA  
SANDIA  
UVAS  
ZAPOTE

Halle los nombres de las verduras que se encuentran al costado izquierdo de la sopa de letras

ACELGA  
AHUYAMA  
ALCACHOFA  
APIO  
CALABACÍN  
CALABAZA  
COHOMBRO  
ESPINACA  
LECHUGA  
PEPINO  
RÁBANO  
REMOLACHA  
TOMATE  
ZANAHORIA

K	O	N	A	B	A	R	A	L	S	C	L	A
O	X	M	K	H	R	T	F	E	T	A	B	A
R	B	Z	K	K	O	M	O	C	Z	L	E	C
B	H	A	I	C	N	V	H	H	Z	A	H	E
M	H	U	U	A	I	Ñ	C	U	A	B	F	L
O	U	P	U	L	P	M	A	G	N	A	J	G
H	Y	Z	L	A	E	N	C	A	Z	E	A	
O	A	U	F	B	P	Ñ	L	J	H	A	M	C
C	M	F	C	A	H	C	A	L	O	M	E	R
X	A	W	Q	C	I	Q	Q	N	R	C	X	H
G	Y	V	Z	I	O	P	A	P	I	O	U	P
Z	N	S	E	N	N	M	E	T	A	M	O	T
K	A	C	A	N	I	P	S	E	W	B	Ñ	U



Nota:

---

---

---

---

---

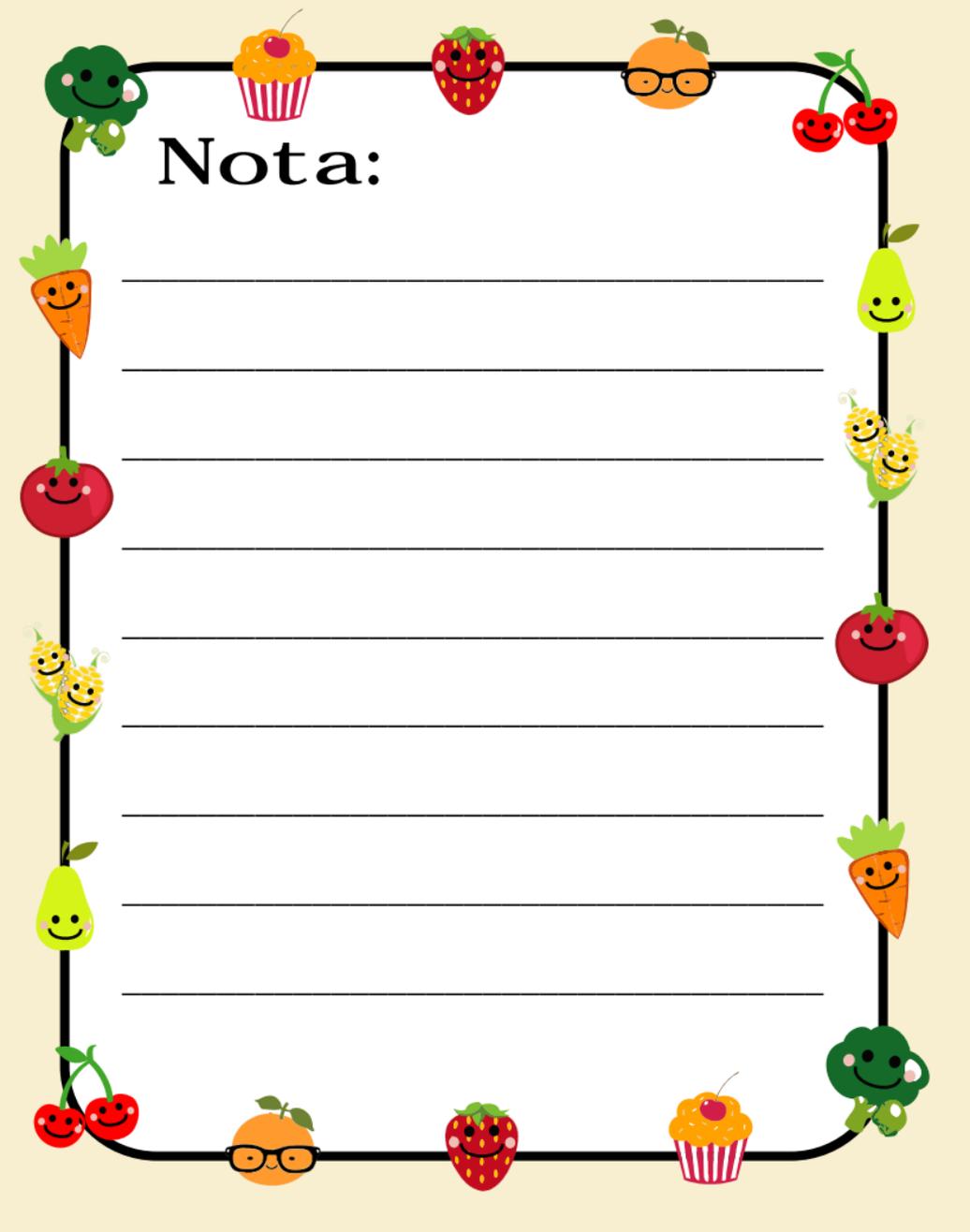
---

---

---

---

---



Nota:

---

---

---

---

---

---

---

---



Nota:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**PRODEOCSA**  
Fundación Prodesarrollo Cíclico de la Sabana



PRODEOCSA en la Web:

<http://www.fundacionprodeocsa.org>  
[comunicacion@fundacionprodeocsa.org](mailto:comunicacion@fundacionprodeocsa.org)

Twitter: @PRODEOCSA

<http://www.facebook.com/PRODEOCSA>

<http://www.youtube.com/fprodeocsa>

<http://www.flickr.com/photos/65103811@N03/>

<https://plus.google.com/u/0/>