

# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"



Con el apoyo de:



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"



Con el apoyo de:





# NUTRICIÓN+ARTE

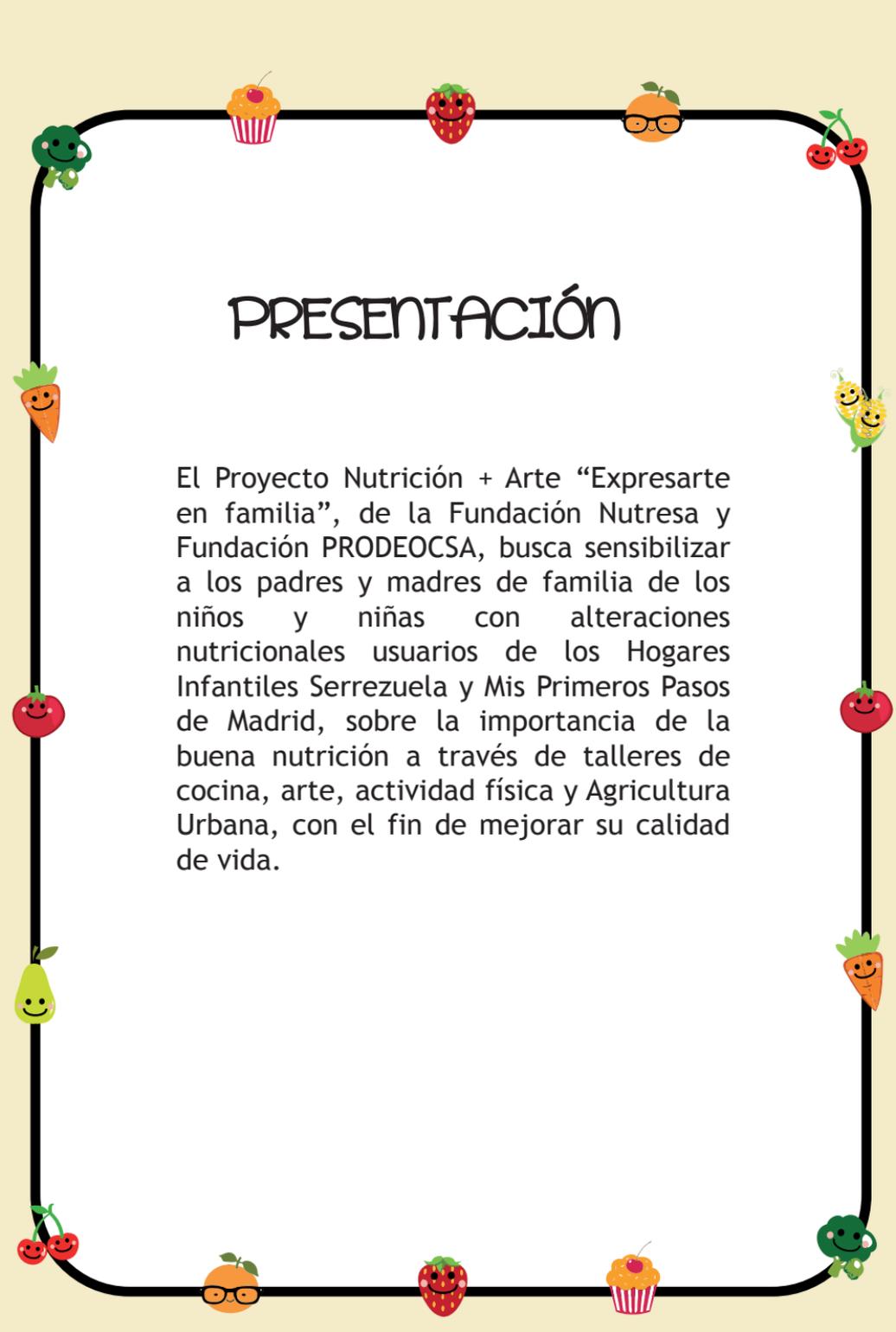
## "Expresarte en familia"

Fundación Nutresa  
Fundación PRODEOCSA

Edición y Diagramación

Miguel Angel Gómez Torres

Segunda Edición 2014



# PRESENTACIÓN

El Proyecto Nutrición + Arte “Expresarte en familia”, de la Fundación Nutresa y Fundación PRODEOCSA, busca sensibilizar a los padres y madres de familia de los niños y niñas con alteraciones nutricionales usuarios de los Hogares Infantiles Serrezuela y Mis Primeros Pasos de Madrid, sobre la importancia de la buena nutrición a través de talleres de cocina, arte, actividad física y Agricultura Urbana, con el fin de mejorar su calidad de vida.

# HÁBITOS DE HIGIENE

- \* Báñese diariamente y mantenga buen aseo personal.
- \* Lávese las manos en todo momento.
- \* Cubra totalmente el cabello, nariz y boca.
- \* Mantenga las uñas cortas, limpias y sin esmalte.



- \* Antes de comenzar a cocinar limpiar la mesa con un trapo humedecido.
- \* Sí usa guantes, manténgalos limpios, sin roturas y con el mismo cuidado higiénico de las manos.
- \* Use una cuchara diferente para mezclar los alimentos y otra para probarlos.

# MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

- \* No dejar expuestos los alimentos cocinados más de 2 horas.
- \* Proteger los alimentos de insectos, mascotas y otros animales.
- \* Refrigerar los alimentos en recipientes plásticos.
- \* No mezclar alimentos crudos y cocinados.
- \* Los alimentos que no necesitan frío se deben almacenar en lugares limpios, secos, ventilados y protegidos de la luz solar y la humedad, siendo estos quienes favorecen la reproducción de bacterias y hongos.



- \* Los alimentos deben colocarse en estanterías de fácil acceso a la limpieza, nunca en el suelo ni en contacto con las paredes.
- \* Lavar los cuchillos y tablas de picar cada vez que se manipule un alimento.

# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIHER 1



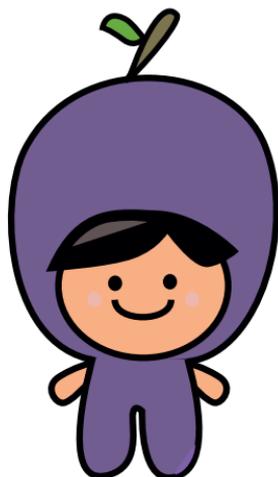
Con el apoyo de:



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAQUER 1



Con el apoyo de:



# Receta

Espaguete con albóndigas para niños con baja talla

Ingredientes (4 porciones)

- 1 lb de espaguete 
- 1 lb de carne molida
- ½ lb de tomate
- ½ lb de cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- sal y 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 armar las albóndigas, colocándolas en el sartén donde está el adobo y dejar cocinar a fuego lento por 25 minutos.

Servir los espaguetis en un plato decorando con las albóndigas, hacer los ojos con dos alverjas, un trozo de zanahoria como pico para hacer los pajaritos que irán dentro del nido.

# Receta

Torta de espinacas para niños con sobrepeso

## Ingredientes (4 porciones)

- ½ kg de espinacas
- 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, dejar cocinar por 25 minutos, picar las espinacas y pasarlas por agua caliente.

En un tazón mezclar 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.

Hacer el pinguino con un huevo cocinado, las alas con una espinaca, el pico con un trozo de zanahoria y los ojos con clavos. Servir la espinaca y sobre ella el pinguino.



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIHER 2



Con el apoyo de:



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAQUER 2



Con el apoyo de:



# Receta

Chocomasmelos de colores para niños con baja talla



Ingredientes (4 porciones)

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

Preparación:

Colocar la leche en una olla al fuego, cuando esté caliente agregar a la licuadora con el milo, servir con los masmelos en una taza decorada con azúcar y canela, como se aprecia en la foto.



# 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.

Decorar haciendo una carita feliz, con uvas pasas como ojos y coco rayado como una gran sonrisa.

# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIWER 3



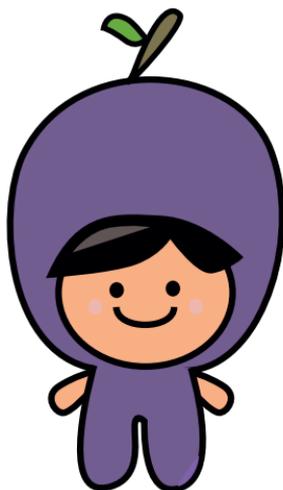
Con el apoyo de:



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIHER 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  
½ lb de crema de leche  
1 diente de ajo  
2 huevos  
sal



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 y decorar con los huevos como ojos y la crema de leche fijando la sonrisa.



# Receta

Compota de pera para niños con sobrepeso



Ingredientes (4 porciones)

- 2 lb de pera
- 1 estilla de canela
- 2 cucharadas de coco deshidratado o pepitas de colores
- 1 paquete de uvas pasas

Preparación:

Pelar la fruta, cortar en pequeños trozos, colocar la pera, la estilla de canela en un tazón de loza o donde se pueda cocinar al baño maría por 35 minutos, se coloca en la licuadora y se sirve decorado con carita de payaso, con el coco el cabello, los ojos con las uvas y la sonrisa con las pepitas de colores.



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAIHER 4



Con el apoyo de:



# NUTRICIÓN+ARTE

"Expresarte en familia"

## TAQUER 4



Con el apoyo de:



# Receta

Palmera de frutas para niños con baja talla



## Ingredientes (4 porciones)

- 1 melón
- 2 bananos
- 2 kiwi
- 2 mandarinas
- ½ lb de crema de leche
- 1 paquete de batí crema

## Preparación:

Pelar la fruta, cortar los bananos en rodajas, el kiwi y el melón en medias lunas, batir la crema chantillí y servir para formar una palmera.



# Receta

Palmera de frutas para niños con sobrepeso

Ingredientes (4 porciones)

- 1 melón
- 2 kiwi
- 2 mandarinas
- ½ lb de queso descremado



Preparación:

Pelar la fruta, cortar el kiwi y el melón en medias lunas, cortar en bastones el queso y servir para formar una palmera.

# Receta

Galletas de avena para niños con sobrepeso

Ingredientes (4 porciones)

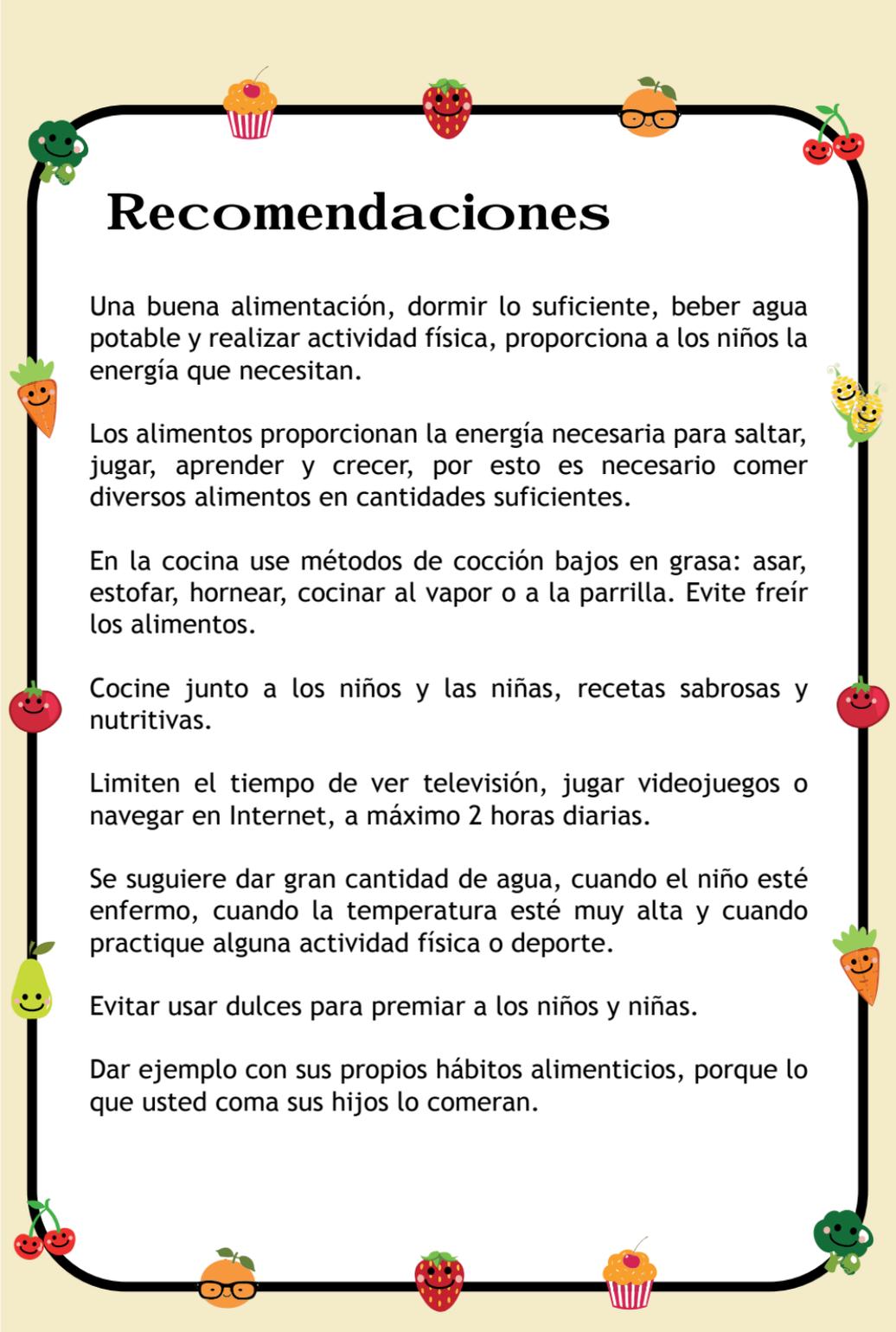
- 1lb harina de trigo
- 1lb avena en hojuela
- ¼ lb azúcar
- ¼ lb mantequilla
- 5 huevos
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla



Preparación:

Calentar la mantequilla, mezclar con los huevos, el azúcar, agregar la harina de trigo con el polvo para hornear, la avena, la esencia de vainilla y la leche.

Armar las galletas y llevar al horno por 35 minutos a 160 grados centígrados.



# 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, estofar, 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.

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.

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.

# 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.



# NutriArte



Con el fin de hacer más lúdico el momento de alimentar a los niños y niñas, se realizó de forma creativa un individual y un plato con colores y figuras que estimulan su apetito haciendo de este un momento divertido para compartir en familia.



# Nutriactiva

Esta guía de salud para la primera infancia está dirigida a los padres quienes son los primeros maestros de sus hijos y de quienes aprenden las costumbres, los buenos y malos hábitos.



**Calentamiento:** realizar un juego en el cual los niños y niñas identifiquen las partes del cuerpo y muevan todas las articulaciones y músculos.

**Alineación:** explicar las posturas correctas del cuerpo para la ejecución de los diferentes movimientos.



**Estiramiento:** son ejercicios suaves y sostenidos para aumentar el rango de movimiento articular.

**Relajación:** es el movimiento donde padres e hijos se conectan para sincronizar respiración y conexión energética.

# Nutriactiva

La duración de la sesión es 10 minutos a 1 hora de acuerdo al hábito y progreso que se lleve con los niños y niñas.

Beneficios:

- \* Desarrollo y destreza de los músculos motores.
- \* Mejora los hábitos posturales de la columna vertebral.
- \* Estimulación de la circulación sanguínea.
- \* Baja el nivel de estrés infantil.



- \* Mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación.
- \* Flexibilidad en las articulaciones.
- \* Mejora de la autoestima.
- \* Perfeccionamiento de los sentidos.

# Nutrihuerta

A partir del año 2009 la Fundación Prodeocsa viene desarrollando un Proyecto sobre Agricultura Urbana en los municipios de Madrid, Mosquera y Funza. Este se implementa en huertas caseras, comunitarias e institucionales como es el caso de los Hogares Infantiles y Centros de Desarrollo Infantil y tiene como objetivo aportar a la calidad de vida y nutrición de los niños, niñas y sus familias.



Importancia de la Agricultura Urbana en:

- Consumo de alimentos ecológicos.
- Aporte en la alimentación y nutrición de los niños.
- Conocimiento por parte de los niños de la procedencia de sus alimentos.
- Generación de conciencia en cuanto al cuidado del medio ambiente.
- Alimentos sin Agroquímicos genéticamente modificados, respetando los ciclos naturales de los alimentos y animales.



# Nutrihuerta

- Conservación y calidad de los alimentos.
- Procesos que no perjudiquen el medio ambiente, la salud humana, plantas y animales.
- Fortalecimiento de la economía familiar.
- Consumo de alimentos frescos y de manera inmediata.
- Reducción de contaminación por medios de transporte de alimentos (menor gasto energético).

## Alimentos producidos en las huertas y que nutren a nuestros niños

Según los requerimientos de clima y suelo que presenta cada cultivo para su óptimo desarrollo y producción.

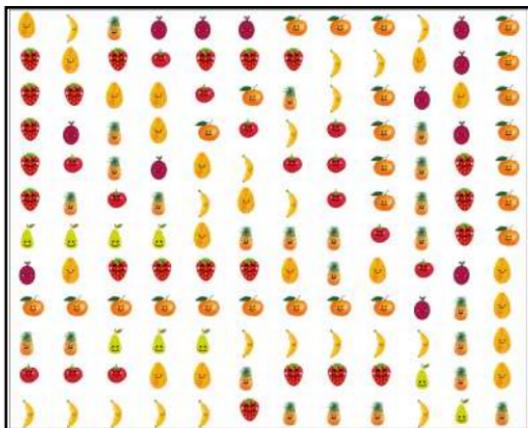
Por ejemplo los alimentos que se adaptan y son producidos comúnmente en la Sabana de Bogotá son:

Lechuga, espinaca, acelga, brócoli, coliflor, repollo, cebolla, perejil, calabacín, cilantro, arveja, zanahoria, remolacha, entre otras.



# Sopa de letras

Halle las figuras con el número de letras correspondientes a las frutas que se encuentran al costado derecho de la sopa de letras



  
PAPAYA

  
MANDARINA

  
BANANO

  
PIÑA

  
UVA

  
PERA

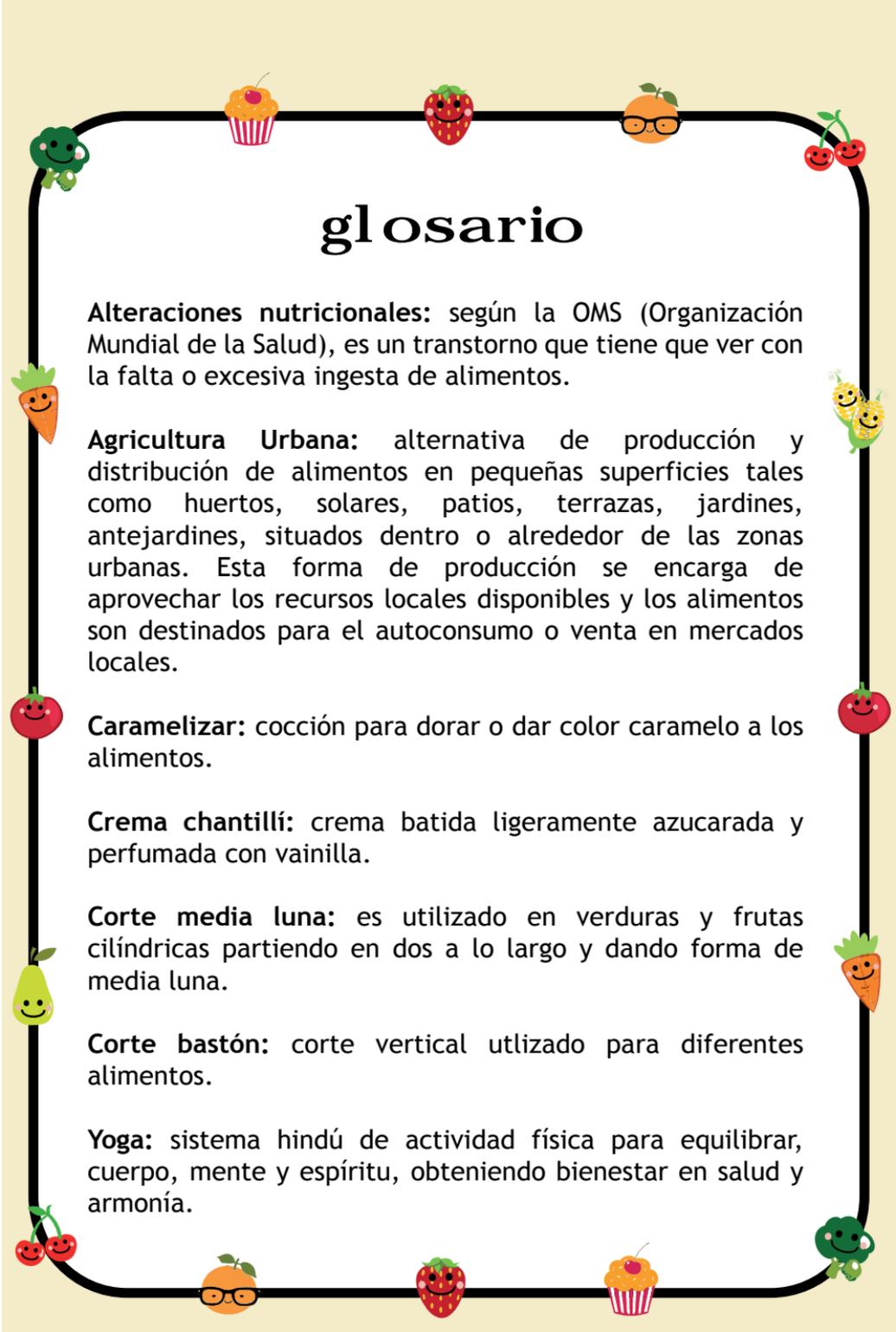
  
MANZANA

  
FRESA

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





# glosario

**Alteraciones nutricionales:** según la OMS (Organización Mundial de la Salud), es un trastorno que tiene que ver con la falta o excesiva ingesta de alimentos.

**Agricultura Urbana:** alternativa de producción y distribución de alimentos en pequeñas superficies tales como huertos, solares, patios, terrazas, jardines, antejardines, situados dentro o alrededor de las zonas urbanas. Esta forma de producción se encarga de aprovechar los recursos locales disponibles y los alimentos son destinados para el autoconsumo o venta en mercados locales.

**Caramelizar:** cocción para dorar o dar color caramelo a los alimentos.

**Crema chantillí:** crema batida ligeramente azucarada y perfumada con vainilla.

**Corte media luna:** es utilizado en verduras y frutas cilíndricas partiendo en dos a lo largo y dando forma de media luna.

**Corte bastón:** corte vertical utilizado para diferentes alimentos.

**Yoga:** sistema hindú de actividad física para equilibrar, cuerpo, mente y espíritu, obteniendo bienestar en salud y armonía.

# registro fotográfico





# PARA MAYOR INFORMACIÓN VISITE:

[www.fundacionprodeocsa.org](http://www.fundacionprodeocsa.org)

[contacto@fundacionprodeocsa.org](mailto:contacto@fundacionprodeocsa.org)



/PRODEOCSA



@PRODEOCSA



FPRODEOCSA



Nota:

---

---

---

---

---

---

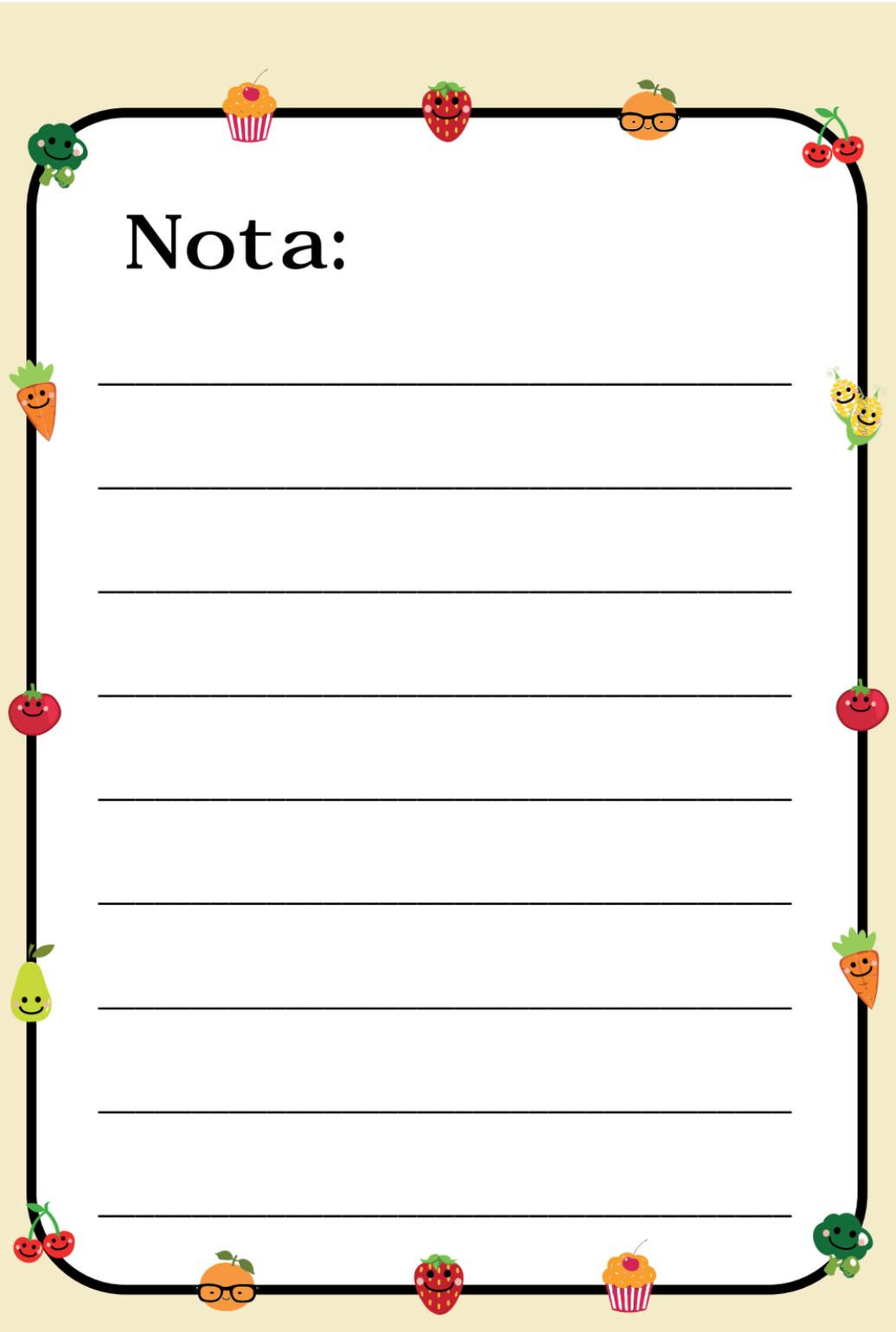
---

---

---

---





Nota:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---