



**GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE SALTA.**

Ministerio de Salud Pública.

Dirección Provincial de  
Nutrición y Alimentación  
Saludable



**GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE SALTA.**

Ministerio de Salud Pública.

**Dirección Provincial de  
Nutrición y Alimentación  
Saludable**

**Cumpleaños y fiestas  
infantiles saludables**



## MENSAJES DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

**MENSAJE 1:** .INCORPORAR A DIARIO ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS Y REALIZAR AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA.

**MENSAJE 2:** TOMAR A DIARIO 8 VASOS DE AGUA SEGURA.

**MENSAJE 3:** CONSUMIR A DIARIO 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS EN VARIEDAD DE TIPOS Y COLORES.

**MENSAJE 4:** REDUCIR EL USO DE SAL Y EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO.

**MENSAJE 5:** LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y DE ALIMENTOS CON ELEVADO CONTENIDO DE GRASAS, AZÚCAR Y SAL.

**MENSAJE 6:** CONSUMIR DIARIAMENTE LECHE, YOGUR O QUESO, PREFERENTEMENTE DESCREMADOS.

**MENSAJE 7:** AL CONSUMIR CARNES QUITARLE LA GRASA VISIBLE, AUMENTAR EL CONSUMO DE PESCADO E INCLUIR HUEVO.

**MENSAJE 8:** CONSUMIR LEGUMBRES, CEREALES PREFERENTEMENTE INTEGRALES, PAPA, BATATA, CHOCLO O MANDIOCA.

**MENSAJE 9:** CONSUMIR ACEITE CRUDO COMO CONDIMENTO, FRUTAS SECAS O SEMILLAS.

**MENSAJE 10:** .EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS DEBE SER RESPONSABLE. LOS NIÑOS, ADOLESCENTES Y MUJERES EMBARAZADAS NO DEBEN CONSUMIRLAS. EVITARLAS SIEMPRE AL CONDUCIR.

Te proponemos cumpleaños y fiestas más saludables ideas fáciles y prácticas en menos de 4 pasos!!

Disfrútalas y sè parte de un nuevo desafío, incorporar frutas y verduras de manera divertida en la escuela y en tu hogar.



## AL INCORPORAR ESTAS IDEAS USTED ESTARA PROMOVRIENDO:

- Buenos hábitos alimentarios en los niños y niñas.
- Un adecuado estado de salud y nutrición.
- Incorporación de frutas y verduras como parte de una alimentación nutritiva.
- Siguiendo con las pautas alimentarias recomendadas por la guía alimentaria argentina

### Presentación de frutas

Recomendadas: 2 a 3 frutas por día

#### Taza de manzana

Previene enfermedades, ayuda al crecimiento, refuerza esmalte de dientes y desarrollo de huesos.

**APORTE DE FIBRAS ,  
VITAMINA C,  
PROTEINAS.**

#### PASOS

- 1-lavamos bien la manzana
- 2-con una cuchara retiramos el centro, la rociamos con jugo de limón para que no se ponga negra.
- 3-rellenamos con yogur, al que le podemos mezclar trocitos de fruta a elección.
- 4-LISTO PARA DISFRUTAR



**PRESENTACION DE FRUTAS**

Taza de manzanas	3
Pañuelitos coloridos	4
Heladitos	5
Divertidos Cucurucho multifrutales	6

**PRESENTACION DE VERDURAS**

Ilusión de papa frita	8
Hamburguesas de Col	9
Cono pizza de vegetales	10
Pastelillos verdes	11
Bolitas	12

**PRESENTACION DE BEBIDAS**

Bebidas multifrutales	14
PROPOSITO DE LAS IDEAS PRESENTADAS	15
GUIA ALIMENTARIA ARGENTINA	16

**GUIA ALIMENTARIA PARA LA POBLACION ARGENTINA**



**Pañuelitos Coloridos**

Recomendadas: 2 a 3 frutas por día

Brinda energía, ayuda al crecimiento, reduce Estreñimiento, previene obesidad.

Aporta Proteínas, vitaminas, minerales y fibras.

**PASOS**

- 1-colocar la harina 150g, 250cc de leche, 3 huevos y pizca de sal en un bol, batir con batidor o licuadora. obtener una masa liquida. Dejar reposar 30 min.
- 2-untar la sartén con margarina y llevar a fuego. Cuando la margarina empiece a derretir, agregar un cucharón de la masa y extenderla por toda la superficie de la sartén.
- 3- Cuando el panqueque se dore por un lado y por otro, quitarla de la sartén y dejar que se enfríe.
- 4-rellenar los panqueques con la fruta que desee cortada en rueditas



**BEBIDAS**

**NARANJA Y BANANA**

Participa en el mecanismo de contracción y relajación de los músculos, y en su mantenimiento saludable.

**Ingredientes:** necesitara jugo de naranja , bananas , y azúcar

**Aporta:** Vitamina C, y Potasio.



**Smoothie de frutillas**

Favorece el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reparación de estructuras en el cuerpo, ya sea dientes, huesos, tejidos, piel, cabello y demás.

**Ingredientes:** leche, avena, frutillas, banana, vainilla y miel.

**Aporta:** Energia, Proteinas, Vitaminas y Minerales.



## BOLITAS

Brindan energía y favorecen la visión. Aportan energía, proteínas, mineral como Fe y vitaminas A y C



- 1- Colocar en un bols 1 paquete (280 g) de espinacas bien escurridas, Pan rallado, 2 cebollas pequeñas, finamente picadas (podéis usar la picadora), 6 huevos batidos, 1/2 taza de margarina derretida, 1/2 taza de queso parmesano, 2 cucharaditas de sal.
- 2- Mezclar todos los ingredientes hasta que estén bien empastados.
- 3- Mojar las manos y formar bolas del tamaño que más le gusten, colocándolas en una bandeja para hornear rociada con aceite en aerosol.
- 4- Hornear a 180°C durante 20 minutos. Con estas cantidades tendrá aproximadamente 60 bolas. se pueden congelar antes de hornearlas o una vez horneadas. Para hacerlas si ya estaban horneadas, sacarlas del congelador unos 30 minutos antes de recalentarlas y volver a recalentarlas en el horno a precalentado a 180°C durante unos 10 minutos. a cocinar en horno de 15 a 20 minutos.

## HELADITOS DE FRUTA NATURAL

Ayuda en la defensa de enfermedades. Aportan energía, vitaminas y Minerales

- 1- Elegir la fruta que prefiera y cortarla
- 2- Elegir un jugo o yogur
- 3- Mezclar las frutas con el jugo o yogur
- 4- Colocar en moldes para helado y llevar al congelador.



## HELADITO DE BANANA

Contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y de los músculos. Aporte de energía, potasio, magnesio, fósforo, zinc, cobre, vit e, vit b1, ácido fólico.

- 1- Cortamos la banana a la mitad
- 2- lo pinchamos en un palito de helado
- 3- lo pasamos por yogur (a elección) y luego por cereales o granola



## CONO PIZZA DE VEGETALES.

Brindan energía y favorecen el crecimiento

Aportan proteínas, vitaminas minerales y fibras.



- 1- Mezclar 600cc de agua tibia con la levadura, fresca (20 g) 2 cdas de aceite y 1 cda de azúcar. Sumar 1 kg de harina 000 tamizada con 1 cda de pimentón y 1 cda de sal, de a poco y uniéndolo con la mano.
- 2- Volcar sobre la mesada enharinada y amasar hasta obtener un bollo. Cubrir y dejar reposar 40 minutos. Formar bollitos del tamaño de una pelota de golf (40 gr). Tapar y dejar leudar 15 minutos.
- 3- Cortamos porciones de masa del tamaño de nuestros "cucuruchos" y forramos los moldes con la masa. Apretamos bien las zonas de cierre, podemos usar un poco de agua para asegurarnos un mejor sellado y que luego no se abra al hornear. Es mejor no llegar al borde de los moldes para extraer posteriormente los conos con facilidad. Pueden usarse moldes de cucurucho antiadherentes, u otros fabricados con papel de aluminio necesario engrasarlos.
- 4- Relleno: zapallito, cortado en daditos, arvejas y choclo, armar una salsa para pizza y agregar queso.

## BOMBONCITOS DE FRUTILLA

Nos ayuda a mantenernos saludables, contribuye a prevenir infecciones.

Aportan energía, vitamina C y K y mineral como manganeso, magnesio, Potasio, Fibras.



### OPCION 1:

- 1- Colocar 1 taza de frutillas lavadas en una licuadora, junto con una taza de crema de leche y azúcar a gusto.
- 2- Te va a resultar una pasta, haz bolitas pequeñas y congélaslas por quince minutos.
- 3- Mientras tanto funde unas 12 barritas de chocolate. Saca tus bolitas del congelador, cúbreelas con chocolate
- 4- Acomodalas para volver a congelar otros 15 minutos ¡Y listo!

### OPCION 2: elegir alguna fruta de estación.

Lavar bien y cortar en cubos medianos. Pasar la fruta por chocolate, dejar secar a temperatura ambiente y ¡listo!

## DIVERTIDOS CUCURUCHOS MULTIFRUTALES

Favorecen el crecimiento y desarrollo normal.

Aportan energía, agua, vitaminas y minerales

- 1- Lavar, pelar y cortar en cuadraditos la fruta opcional (banana, frutilla, durazno, uvas, otros)
- 2- Podrá rociar la fruta con un almíbar o con miel.
- 3- Llenar los cucuruchos con la mezcla de fruta y servir.



## PASTELILLOS VERDES (de espinaca y parmesano)

Promueve la energía y vitalidad, ayuda a prevenir Enfermedades, favorece el tránsito intestinal

Aportan Energía, Proteínas, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina E, Vitamina K, Vitaminas Del Grupo B Y Ácido Fólico, Minerales Como Calcio, Hierro, Potasio.



**PASOS:** para 12 unidades

- 1- Necesitara 180g de espinaca cocida y escurrida
- 2- Colocar en un recipiente la acelga picadita y 200g de harina leudante, agregar 75 g de queso rallado, 1 huevo, 175 g de aceite vegetal, y 100cc de leche.
- 3- Mezclamos y volcamos en moldes de muffins llenándolos hasta un poco más de la mitad. Espolvoreamos cada pastelito con queso parmesano rallado.
- 4- Luego llevamos a cocinar en horno de 15 a 20 minutos.

## PRESENTACION DE VEGETALES

Recomendación: 2 a 3 verduras al día, incluir de diferentes colores al día.

Favorecen el crecimiento

Aportan Vit C y Potasio



### ILUSION DE PAPA FRITA (DE COREANITO)

- 1-Cortar bastones de coreanito.
- 2-Pasar por huevo batido si desea salcondimentado y apanar con queso rallado o con pan rallado
- 3-Colocar en bandeja de horno humedecida con aceite vegetal y llevar a horno hasta que queden crujientes.

## HAMBURGUESA DE COL (de coliflor)

Favorece la mineralización de los huesos.

Aportan vit k, vit C, fibras (y otras vitaminas y minerales)



- 1- Limpiamos 1 coliflor, quitamos los tallos y las hojas. Rallamos la masa (la parte blanca) usando un rallador o una picadora.
- 2- Cocemos en el microondas 8 minutos a máxima potencia, o en horno, una vez transcurrido el tiempo, la quitamos del horno.
- 3- Añadimos 1 huevo, la pizca de sal y 150g de queso mozzarella, y mezclamos bien.
- 4- Con la masa armamos hamburguesas y llevamos a horno.