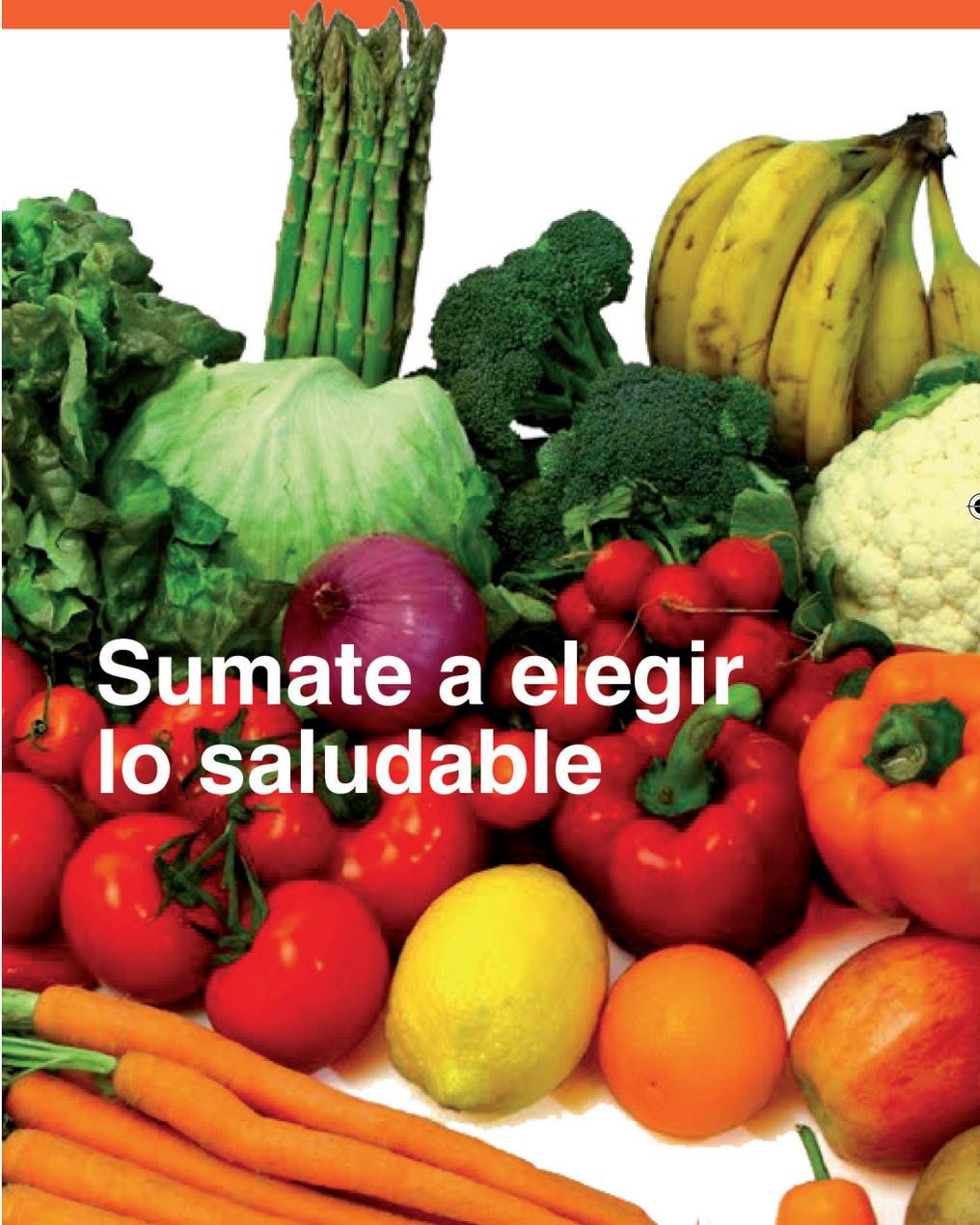


# GUÍA PARA LA ALIMENTACIÓN DEL ESTUDIANTE



Sumate a elegir lo saludable



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



PROGRESA  
Programa de Respaldo al Aprendizaje

fondo de  
solidaridad

## Autoridades

### Universidad de la República

Rector: Dr. **Rodrigo Arocena**

Pro-rector de Enseñanza: **Dr. Luis Calegari**

Decano Facultad de Psicología: **Lic. Psic. Luis Leopold**

### Fondo de Solidaridad

**Lic. Soc. Marcos Supervielle** / Presidente (Representante del MEC)

**Cr. Hugo Martínez Quaglia** / Secretario (Representante de la UdelaR)

**Cr. Enrique Miranda** / Gerente

### AUTORES

- **Lic. Nut. Brenda Acevedo** (Servicio Central de Bienestar Universitario, Comedores Universitarios)
- **Lic. Nut. Andrea Barrios** (Escuela de Nutrición, Orden Estudiantil)
- **Lic. Nut. Elena Ongay** (Escuela de Nutrición, Orden Docente)

### COORDINADORAS

- **Prof. Agda. Carina Santiviago**
- **Lic. Cecilia de León**

### COMPILADORAS:

- **Asist. Florencia Capurro**
- **Asist. Sofía Ramos**
- **Asist. Virginia Rubio**
- **Lic. T/S Gabriela Moreno**
- **Lic. T/S Soledad Prats**

### COLABORADORES

- **Lic. Nut. Daniel Ceriotti de Comedores Universitarios**
- **Lic. Nut. Noemí Reyes de Comedores Universitarios**

### Estudiantes de Escuela de Nutrición, becarias del Fondo de Solidaridad

- **Erika Maidana**
- **Noelia González**
- **Noelia Martínez**
- **María Rotti**
- **Claudia Bennett.**

### AGRADECIMIENTOS

- **Prof. Lic. Nut. María del Huerto Nari** (Escuela de Nutrición), por la revisión de la publicación.
- **Dr. Daniel Zarrillo** (Coordinador de la Secretaría de Deporte y Recreación de la IMM)

Diseño:



**UDELAR**  
UNIDAD DE COMUNICACIÓN - UCUR

# Índice

Prólogos	4
2. ¿Cómo alimentarse saludablemente?	9
<b>3. Grupos de Alimentos</b>	
3.1. Grupo de Cereales, Leguminosas y Derivados (marrón)	13
3.2. Grupo de Frutas y Verduras	25
3.3. Grupo de Leche, Yogures y Quesos	37
3.4. Grupo de Carnes, Derivados y Huevos	43
3.5. Grupo de Azúcares y Dulces	50
3.6. Grupo de Grasas y Aceites	52
4. Agua	54
5. Es importante asegurar una alimentación: sabrosa y nutritiva, fresca y segura.	56
6. Tips para recordar...	56
6.1. Al almacenar y enfriar los alimentos...	57
6.2. Al descongelar adecuadamente los alimentos...	57
6.3. Al preparar los alimentos.	57
7. ¿Alcanza con una alimentación saludable?	58
8. Bibliografía	62

## Prólogo

Este material está destinado a aquellos jóvenes que están iniciando sus estudios terciarios, ingresando a nuevas instituciones educativas y probablemente, en muchos casos también, a nuevas regiones del país. La UdelaR, entre otras estructuras, a través del Programa de Respaldo al Aprendizaje (PROGRESA), se propone apoyar a todos los jóvenes en sus trayectos educativos en el entendido que la educación es un eje central en cualquier proyecto de vida personal o colectivo.

La experiencia acumulada en las diferentes estrategias de trabajo con estudiantes, nos muestra que los primeros tiempos de ingreso resultan en general difíciles y a la vez desafiantes. Lo nuevo genera ansiedad, temores pero también expectativas y alegrías. Por eso nos proponemos apoyar en aquellos aspectos que faciliten la inserción y la adaptación a las nuevas lógicas de funcionamiento y a los procesos subjetivos provocados por las mismas.

Llegar hasta aquí, es el logro de un objetivo largamente deseado y para el cual se requirió mucho esfuerzo tanto personal como familiar. Es el cierre de una etapa, la nostalgia por lo que se deja junto al entusiasmo por lo que viene y también la apertura a lo nuevo que implica mayores grados de autonomía y libertad. A veces con cuestionamientos y dudas sobre el presente, que abarcan distintos aspectos relacionados con lo vocacional, (¿es esto lo que quiero, elegí bien?) con los afectos (extrañar amigos, familia, sentirse solo), con lo cotidiano (no me sé mover, no me alcanza el tiempo), con lo académico (porqué no me va tan bien como antes) dudas para las que a veces no se está preparado para enfrentar.

Actualmente teniendo en cuenta esta realidad, se realizan numerosos esfuerzos para aportar algunas herramientas que faciliten este proyecto educativo, no son para todos las mismas, cada uno deberá optar por la que realmente lo habilite a transitar mejor la etapa. Si bien intentamos llegar a todos y respaldarlo en su singularidad, no siempre lo logramos, por eso la idea es que busquen, se muevan hasta encontrar la mejor forma de continuar estudiando.

Este material se propone ser una más de las herramientas, se centra en un tema muy cotidiano, muy diario y no por eso menos importante que es la alimentación, que a la vez se relaciona con distintos planos como la salud, lo económico, el manejo del tiempo entre otros. Para elaborarlo, aunamos esfuerzos con el Fondo de Solidaridad y convocamos a actores que conocen y saben de la temática.

Esperamos sea de utilidad

**Carina Santiviago**

Coordinadora de ProgresA y SOVO  
Universidad de la República

1. Contamos con múltiples programas de apoyo, herramientas para la búsqueda de empleo, lectura y escritura académica, tutores estudiantiles, espacios de consulta, orientación vocacional entre otros. Por más información [progresA@cse](mailto:progresA@cse) ó 2409 8574.

# Prólogo

## El Fondo de Solidaridad desea darte la bienvenida!

Desde hace varios años estamos apoyando a los estudiantes que desean continuar sus estudios terciarios tanto en la Universidad de la República como en el Consejo de Educación Técnico Profesional (UTU), a través de becas que permitan que aquellos estudiantes que tienen dificultades, sobre todo económicas, puedan también acceder a sus estudios. Este apoyo es posible gracias a la solidaridad intergeneracional que implica que los profesionales egresados de esas mismas casas de estudio, una vez recibidos, contribuyen a financiar este sistema de becas.

Año tras año el volumen de becas solicitadas y otorgadas ha crecido constantemente, lo que nos ha permitido acompañar a más estudiantes, aportando al desarrollo académico y la inclusión en el sistema especialmente de jóvenes a los que anteriormente les era muy difícil acceder a la educación terciaria. Con este aumento de becas, creció también nuestro deseo de brindar un apoyo más cercano al becario, generando nuevas propuestas. En este marco han surgido convenios de servicios para becarios, talleres de integración, participación en eventos estudiantiles y una serie de guías de apoyo entre las que se incluye esta que comenzarás a leer.

Concretamente esta Guía tiene como objetivo colaborar en tu adaptación a esta nueva etapa de tu vida lejos de tu hogar paterno.

Te deseamos una feliz integración a la ciudad y a tu centro de estudios!

**Cecilia de León**  
Gerente Dpto. de Becas  
Fondo de Solidaridad

## Prólogo

La alimentación equilibrada junto con la actividad física y otros hábitos saludables conforman un estilo de vida que permite un mejor rendimiento físico e intelectual, así como la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta.

La adolescencia y la juventud son etapas de la vida que tienen requerimientos nutricionales específicos. Conocerlos y ponerlos en práctica es un buen camino durante esta etapa y para el futuro adulto.

Esta etapa donde se va asumiendo mayor autonomía, también implica decisiones en la elección y preparación de alimentos, comidas fuera del hogar y muchas veces el presupuesto que se destina a la alimentación.

La Guía de Alimentación Saludable para estudiantes fue una inquietud de la Universidad a través de Progres, quienes invitaron a la Escuela de Nutrición a participar.

La misma consideró de gran interés la participación en esta propuesta y la Comisión Directiva designó representantes del orden estudiantil y del orden docente a tales efectos. Dichos representantes trabajaron con muchas ganas y dedicación, integrándose con colegas del Comedor Universitario.

Esta guía fue elaborada a partir de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA, MSP, año 2005). Las recomendaciones de alimentos que aquí se presentan, incluyen: el aporte nutricional de los diferentes grupos de alimentos, recetas, así como formas de conservación de los alimentos, de manera que se mantengan en buenas condiciones para el consumo.

Esperamos que les resulte útil el producto de este trabajo.

**Prof. Lic Nta. Norma González**  
Directora de la Escuela de Nutrición

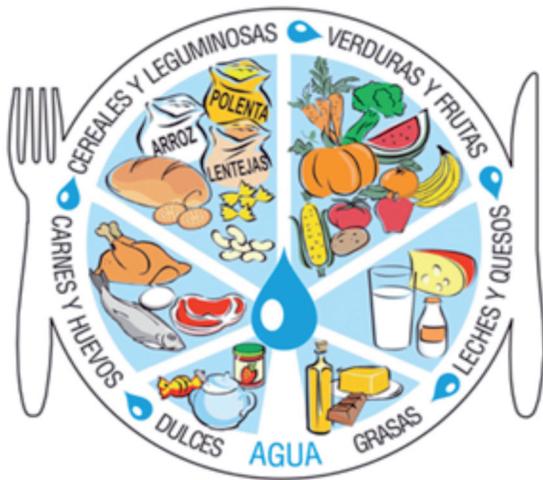
## Te invitamos...

### ...y motivamos a elegir una alimentación saludable!

Optar por vivir sano considera como parte de sus pilares fundamentales: comer sano, promoviendo una alimentación saludable y realizar actividad física incentivando a desarrollar ejercicios físicos.

Una alimentación saludable es la que logra combinar cada día, en cada comida, diferentes alimentos en las cantidades que nuestro cuerpo lo necesita, considerando las formas de prepararlos, las prácticas de higiene, el almacenamiento y su conservación adecuada. Es fundamental que la alimentación sea variada, con combinación de diferentes colores, sabores, olores, texturas y formas, por un lado porque los alimentos tienen diferentes tipos de sustancias denominadas nutrientes, que nuestro organismo necesita, como los hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra dietética, vitaminas y minerales, parte de ellos son imprescindibles consumir porque son esenciales para una salud óptima. En este sentido la alimentación lleva implícita varios significados y emociones que trascienden las necesidades nutricionales, siendo importante favorecer el logro de un plato atractivo, una presentación agradable a los sentidos, porque comer es uno de los placeres de la vida.

A través de ésta guía presentamos los diferentes grupos de alimentos, sus beneficios y recetas fáciles, ricas, nutritivas, económicas, para facilitar una alimentación entretenida, variada y sana. Considerando los alimentos y medios de cocción disponibles en la mayoría de los hogares estudiantiles, así como verduras y frutas de estación, de modo de optimizar la calidad precio. Estimulando la elaboración de comida casera, que envasada adecuadamente pueda ser trasladada al lugar de trabajo y estudio, asegurando condiciones aceptables de conservación.



## ¿Cómo alimentarse saludablemente?

Para lograr una alimentación saludable es recomendable que los alimentos se encuentren en forma variada distribuidos a lo largo del día en los distintos tiempos de comida principales, desayuno, almuerzo, merienda, cena y en otras comidas que se realicen entre horas. De esta manera se aportan los nutrientes necesarios para favorecer el buen funcionamiento del organismo y el disfrute de una vida saludable.

El desayuno es una de las comidas más importantes del día, siendo la primera ingesta de energía que recibe el cuerpo luego de varias horas sin consumir alimentos. Está demostrado que un buen desayuno mejora el rendimiento físico e intelectual, evita el cansancio, la somnolencia y la fatiga durante la mañana, evita el sobrepeso, ya que al disminuir el apetito, se reduce la tendencia a consumir alimentos de alto aporte energético durante la mañana. Por tal motivo, para rendir más durante el día se recomienda comenzar con un desayuno que incluya: leche, pan y fruta.

Afortunadamente disponemos de una gran diversidad de alimentos, para favorecer la realización de una alimentación saludable y placentera. Por ello es importante seleccionar alimentos saludables, motivando la utilización más racional y eficiente de los recursos económicos disponibles, jerarquizando aquellos producidos en nuestro país y considerando su disponibilidad estacional.

Teniendo en cuenta los nutrientes que contienen los alimentos, los hábitos y costumbres alimentarias y los principales problemas alimentario-nutricionales de la población uruguaya, se facilita la selección y consumo de los alimentos a través de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA). La GABA uruguaya es un instrumento educativo diseñado especialmente para asesorar a la población en relación a una alimentación saludable, promoviendo la salud y reduciendo el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Se presentan los alimentos mediante un ícono o representación gráfica que los distribuye en seis grupos: cereales y leguminosas, verduras y frutas, leches y quesos, carnes y huevos, dulces, grasas y el agua que es un nutriente fundamental para mantener la vida y forma parte de la mayoría de los alimentos que se consumen. Así se fomenta el consumo variado de los alimentos disponibles en el país, con el propósito de una combinación equilibrada de los grupos de alimentos, distribuidos a lo largo del día y en las proporciones recomendadas en la imagen.



**Grupos de Alimentos**

**GRUPO DE CEREALES,  
LEGUMINOSAS Y DERIVADOS**



## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Grupo de Cereales, leguminosas y derivados

#### Cereales:

trigo, maíz, arroz, cebada, avena, centeno

#### Leguminosas:

arvejas secas, habas secas, garbanzos, soya, porotos, lentejas

#### Derivados:

harina de trigo, sémola, fécula, harina de maíz, tapioca, gofio, pasta de todo tipo.

#### Beneficios:

- Aportan energía porque contienen principalmente hidratos de carbono o glúcidos.
- Las leguminosas son también fuente de hierro
- Los cereales integrales y sus derivados son una importante fuente de fibra dietética.
- Combinando cereales y leguminosas se logran proteínas de adecuada calidad, consideradas en las recetas presentadas.

#### La combinación de cereales y leguminosas aporta:

energía, proteínas de adecuada calidad, hierro y fibra, a un bajo costo.

#### PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos presentados en este grupo de cereales, leguminosas y derivados:

- Sopa de Harina de Maíz
- Panqueques de Harina de Maíz
- Tamales
- Taco
- Pastel de Tomate
- Polenta
- Medallones de Polenta
- Polenta Rellena
- Budín Negrito
- Budín de Harina de Maíz
- Budín de Manzana
- Budín de Sémola
- Galleta de Sémola
- Ensalada de Lentejas
- Fainá de Lentejas
- Pastel de Arroz, Lentejas y Espinaca
- Lentejas con Salsa
- Cazuela de Lentejas
- Porotos con Tomate
- Porotos con Panceta
- Porotos a la Americana
- Pizza
- Pasta Cremosa
- Arroz con Cebolla o Puerro
- Croquetas de Arroz y Jamón



## Sopa de Harina de Maíz

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

1 litro de caldo, 1 taza de harina de maíz, sal y pimienta a gusto.

### Elaboración:

Poner en una cacerola el caldo. Colocarla al fuego hasta que hierva. Agregar la harina de maíz. Dejar hervir 30 minutos a fuego lento con la cacerola a medio tapar.

### Variante:

Sustituir la harina de maíz por sémola.

## Panqueques de Harina de Maíz

### Rendimiento:

6 Panqueques.

### Ingredientes:

2 Huevos, 2 tazas de leche, 1 taza de harina de maíz, 1 cucharadita de sal, 3 cucharadas de aceite.

### Elaboración:

Batir bien los huevos, agregarle la leche y continuar batiendo. Agregar la harina de maíz mezclada con la sal. Agregar el aceite. Batir cada vez que se va hacer un panqueque, asegurándose que la plancha o sartén esté bien caliente y aceitada. Para hacer cada panqueque utilizar un cucharón bien lleno.

Rellenar a gusto, realizando preparaciones como: canelones de verduras, canelones de carne, con mermelada casera, lasaña, pañuelitos de espinaca y ricotta, etc.

## Tamales

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

½ taza de harina de maíz, 2 tazas de agua hirviendo ya salada, 1 taza de salsa de tomate preparada con: 2 cucharadas de aceite, 2 cucharadas de harina, ¼ cucharita de sal, 1 taza de pulpa de tomate, 1 tomate chico cortado; 1 taza de carne cocida picada, 1 cebolla pequeña picada, 1 Morrón picado, 2 cucharadas de aceitunas picadas, sal y queso rallado a gusto.

### Elaboración:

Hervir el agua. Verter la harina de maíz y dejar hervir por un minuto. Agregar los ingredientes restantes a la salsa de tomate, excepto el queso. Poner la polenta en un molde de horno aceitado y verter sobre ella la salsa de tomate. Espolvorear con queso rallado. Poner en horno moderado durante 20 minutos o hasta que se derrita y dore el queso.



## Tacos

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

43 gr de harina de maíz (7 cucharadas aproximadamente), 40 gr de harina de trigo (6 cucharadas aproximadamente), 1 taza de agua.

### Elaboración:

Colocar en un bols todos los ingredientes y mezclar en forma homogénea. Armar de 10 a 12 bollitos. Aplanar hasta lograr tapas de 2 mm de espesor aproximadamente. Aceitar una sartén y calentar. Colocar las tapas hasta que estén levemente doradas.

Se pueden rellenar con: salteado de acelga o espinacas; salteado de carnes; mezcla de: repollo y zanahoria rallada, pollo cocido picado en tiras, tomate en cubos; etc.

## Pastel de Tomate

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  taza de harina de maíz. salsa: 2 cucharadas de aceite, 3 cucharadas de cebolla picada, 1 taza de carne picada, 2 cucharadas de aceitunas picadas,  $\frac{1}{2}$  cucharada de sal, 2 cucharadas de harina, 1 taza de pulpa de tomate;  $\frac{1}{3}$  de taza de queso rallado.

### Elaboración:

Masa: Hervir la harina de maíz en agua hirviendo. Una vez pronta distribuir uniformemente en asadera. Reservar.

Salsa: saltar en una cacerola con el aceite, la cebolla, la carne y las aceitunas. Agregar la sal. Incorporar la harina y agregar lentamente la pulpa de tomate. Cocinar hasta que espese. Verter sobre la harina de maíz. Por último espolvorear con el queso rallado. Llevar a horno moderado (180 °) durante 20 minutos aproximadamente.

## Polenta

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

1  $\frac{1}{2}$  litro de agua hirviendo, 2 tazas de harina de maíz, sal a gusto, queso rallado a gusto.

### Elaboración:

Agregar la sal al agua. Agregar la harina de maíz en forma de lluvia. Cocinar a fuego lento, según instrucciones del envase. Servir bien caliente, con aceite; salsa de tomate o tuco.

### Variante:

Polenta frita con Queso: Colocar en un recipiente la polenta, dejar enfriar y una vez firme cortar en trozos de hasta 1 cm de espesor y freír. Colocar fetas de queso sobre los trozos y llevar al horno hasta que se funda.

## Medallones de Polenta

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Elaboración:**

Preparar la polenta. Cortarla en medallones de aproximadamente 1 cm de espesor y 5 cm de diámetro. Aceitar la superficie de una asadera y espolvorear con queso rallado. Colocar en horno moderado hasta que se derrita el queso.

**Variante:**

Agregar a la preparación antes de llevar al horno rodajas de tomate o salsa con mozzarella.

## Polenta Rellena

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 taza harina de maíz, 1 atado mediano de acelga o espinaca, 1 cebolla, 1 morrón, 3 dientes de ajo, 1 taza de pulpa de tomates, 2 huevos cocidos, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, orégano, laurel y nuez moscada a gusto.

**Elaboración:**

Lavar, cocinar y cortar la acelga. Picar el ajo, la cebolla y el morrón. Saltear la mitad de estas verduras en aceite, agregar la acelga cocida y continuar el salteado. Condimentar con sal y nuez moscada.

Aparte: mezclar la harina de maíz con una taza de agua fría hasta disolver. Calentar 2 tazas de agua con una hoja de laurel. Cuando rompa el hervor agregar la harina de maíz hidratada revolviendo constantemente hasta que espese.

Preparar una salsa con la pulpa de tomate, el ajo, la cebolla y el morrón restante. Condimentar con orégano.

Acondicionar la mitad de la polenta en una asadera, sobre ésta distribuir la acelga y los huevos picados o rallados. Cubrir con el resto de la polenta y agregar la salsa. Servir caliente.

**Variante:**

Sustituir la acelga del relleno por carne.

## Budín de Harina de Maíz

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

2 ½ taza de leche caliente, ½ taza de harina de maíz, 1 ½ cucharada de aceite, ½ taza de azúcar, 2 huevos, vainilla a gusto y azúcar para caramelo de molde.

**Elaboración:**

Agregar la harina de maíz a la leche y cocinar por 1 minuto. Retirar del fuego y agregar el aceite, el azúcar y la yema de huevo. Mezclar bien. Agregar la vainilla. Incorporar las claras batidas. Poner en molde acaramelado. Llevar a horno lento por 35 a 40 minutos. Enfriar, desmoldar y servir.

**Variante:**

Colocar pasas de uva u otro fruto seco antes de llevar al horno.

## Budín Negroito

---

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

3 tazas de leche caliente, 1 taza de harina de maíz, ½ taza de azúcar, 2 huevos, 80 gr de cocoa disuelta con un poco de leche (5 cucharadas), 3 cucharaditas de polvo de hornear.

**Elaboración:**

Agregar la harina de maíz a la leche y cocinar durante 1 minuto. Agregar el huevo batido, con el azúcar, la mezcla de cocoa y el polvo de hornear, y mezclar bien. Poner en molde aceitado y cocinar en horno moderado entre 35 y 40 minutos

## Budín de Manzanas

---

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

3 tazas de leche caliente, 1 taza de harina de maíz, 1/3 taza de azúcar, 2 manzanas peladas y picadas, 3 cucharadas de manteca ó aceite.

**Elaboración:**

En una cacerola con 1 centímetro de agua hervir las manzanas picadas hasta que estén tiernas. Aparte agregar la harina de maíz, el azúcar y las manzanas a la leche y cocinar por 2 minutos aproximadamente. Poner en molde aceitado. Colocarle trocitos de manteca y espolvorearlo con azúcar por arriba. Dorar al horno y servir caliente o frío.

## Budín de Sémola

---

**Rendimiento:**

4 Porciones.

**Ingredientes:**

1 litro de leche, 3 y ½ cucharadas fécula, 2 huevos, ½ taza azúcar, 2 cucharaditas de vainilla o ralladura de naranja.

**Elaboración:**

Caramelo: Poner azúcar en una cacerola. Cocinar a fuego suave hasta que tome color dorado. Verter en una budinera o asadera.

Budín: Entibiar  $\frac{3}{4}$  litros de leche. Mezclar la sémola con el azúcar. Agregar gradualmente la leche fría mezclando uniformemente. Verter la mezcla de sémola sobre la leche tibia. Cocinar a fuego moderado revolviendo constantemente. Cuando hierva continuar cocinando y revolviendo durante 4 minutos. Retirar del fuego. Batir ligeramente el huevo con el azúcar y agregar a la sémola. Cocinar nuevamente hasta que hierva, mantener durante 4 minutos revolviendo constantemente. Retirar del fuego y agregar la Vainilla. Verter en la budinera. Desmoldar cuando esté frío.

**Variante:**

Agregar banana en rodajas (u otra fruta) a la mezcla antes de verterla en la budinera.

## Galletas de sémola

---

**Rendimiento:**

4 porciones (24 galletas)

**Ingredientes:**

400 gr de harina 0000, 1 taza de sémola, 300 cc de agua, 1 cucharada de sal fina, 14 gr de levadura fresca, 1 cucharadita de aceite.

**Elaboración:**

Mezclar harina con sémola y sal. Realizar una corona y colocar en el centro la levadura y el aceite. Unir con el agua hasta formar una masa lisa. Dejar descansar por 5 minutos.

Cortar pequeñas porciones. Estirar con palote hasta que queden bien finas, darles forma redonda. Acomodar en asadera previamente aceitada y espolvoreada con sémola. Hornear.

**Variantes:**

Se puede sustituir harina 0000 por harina integral, o la sémola por harina integral.

## Ensaladas con Lentejas

---

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 taza de lentejas, 1  $\frac{1}{2}$  tomate,  $\frac{1}{4}$  cebolla, 2 huevos duros, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal, jugo de limón a gusto.

**Elaboración:**

Colocar las lentejas en la olla, cubrirlas con agua y cocinarlas durante 20 minutos. Cortar los tomates, los huevos y las cebollas en cubos. Condimentar con aceite, limón y sal.



## Fainá de Lentejas

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

2 huevos, 1/3 taza de lentejas, 1/3 taza de harina, 1 ½ cucharadita de polvo de hornear, 1 cucharada de aceite, ½ taza de agua, 1 cucharadita de sal.

### Elaboración:

Lavar los huevos. Licuar todos los ingredientes. Hornear en una asadera previamente aceitada y enharinada.

## Pastel de Lentejas, Arroz y Espinaca

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

¾ tazas de lentejas, ½ taza de arroz, 1 ½ atado de espinaca, 1 zanahoria, 1 cebolla, 1 morrón, 2 tazas de pulpa de tomate, 2 tazas de agua, 3 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de sal, 1 hoja de laurel, nuez moscada y orégano a gusto.

### Elaboración:

Lavar los vegetales. Picar la cebolla junto con el morrón. Dividir en dos. Poner a saltear una mitad, en una cucharada de aceite. Agregar la zanahoria rallada, lentejas, laurel, orégano, agua, y 1 taza de pulpa de tomate. Cocinar hasta que las lentejas estén tiernas. Lavar, cocinar y escurrir la espinaca. Picarla y saltearla con la cebolla y el morrón restante y una cucharada de aceite. Condimentar con sal y nuez moscada. Cocinar el arroz y agregarlo a la mezcla de espinacas. Preparar una salsa con el ajo picado salteado en otra cucharada de aceite, agregar 1 taza de pulpa de tomate, orégano y sal. Acondicionar en una asadera aceitada alternando la mezcla de lentejas con la de espinaca. Cubrir con la salsa de tomates y llevar a horno moderado para calentar.

## Lentejas en Salsa

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

2 tazas de lentejas, 100 gr de panceta picada, ½ taza de cebolla picada, 4 tazas de papas cortadas en cubos, 1 cucharadita de perejil picado, 2 cucharadita de sal, ½ cucharadita de pimienta, 1 cucharada de conserva de tomate, ½ taza de tomates al natural o pulpa.

### Elaboración:

Cocinar parcialmente las lentejas. Dorar en una cacerola el resto de los ingredientes junto con las lentejas parcialmente cocidas. Si fuera necesario agregar líquido. Cocinar 15 minutos más.

## Cazuela de Lentejas

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

$\frac{3}{4}$  taza de lentejas, 2 tazas de zapallo en cubos, 2 zanahorias, 1 taza de arroz, 1 cebolla, 1 morrón, 1 cucharada de aceite, 2 dientes de ajo, 2 tazas de pulpa de tomate, 1 taza de agua o caldo, 1 cucharadita de sal, adobo y laurel a gusto.

**Elaboración:**

Picar el ajo, la cebolla, el morrón y saltear en el aceite. Agregar agua caliente o caldo, la pulpa de tomate, las zanahorias cortadas en cubos y las lentejas. Condimentar con sal, adobo y laurel. Cocinar a fuego fuerte con recipiente tapado hasta alcanzar la ebullición y continuar la cocción, durante 20 minutos. Agregar el arroz y el zapallo. Continuar la cocción durante 8 minutos más y apagar el fuego. Dejar reposar y servir.

## Porotos con Tomates

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

2 cucharadas de aceite,  $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada,  $\frac{1}{4}$  taza de morrón verde picado, 2 tazas depulpa de tomate, 2 tazas de porotos cocidos,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de Sal,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de salsa de soja.

**Elaboración:**

Saltar en una cacerola con el aceite, la cebolla y el morrón verde. Agregar la pulpa de tomate. Cocinar sobre fuego lento durante 10 minutos. Agregar los porotos, la sal y la salsa de soja. Cocinar hasta evaporar parte del líquido.

## Porotos con Panceta

**Rendimiento:**

4 Porciones.

**Ingredientes:**

50 gr de panceta picada,  $\frac{1}{3}$  de taza de cebolla picada, 3 tazas de porotos cocidos,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de mostaza, 1 cucharada de vinagre,  $\frac{1}{4}$  taza de agua.

**Elaboración:**

Dorar la panceta. Agregar y dorar la cebolla. Agregar los porotos, la mostaza, el vinagre y el agua. Cocinar a fuego lento hasta que los porotos absorban el líquido. Servir caliente.

## Porotos a la Americana

---

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

¼ kg de porotos hidratados, 1 cucharada de miel, 1 cucharadita de mostaza, ½ taza de azúcar, ½ taza de cebolla rebanada, 100 gr de panceta cortada en cubos, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta.

### Elaboración:

Mezclar todos los ingredientes en una cacerola. Agregar 2 a 3 tazas de agua. Tapar la cacerola y cocinar durante 1 hora con 45 minutos a fuego lento. Servir bien caliente.

## Pizza

---

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

Masa: 2 tazas de harina, 2 cucharaditas de polvo de hornear, 2 cucharaditas de sal, 1 vaso de leche, 2 cucharadas de aceite.

Salsa: 1 cebolla mediana, ½ morrón mediano, 2 tazas de pulpa de tomate, 1 ½ cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, orégano a gusto.

### Elaboración:

Masa: Mezclar la harina, el polvo de hornear y la sal. Incorporar la leche y el aceite a los ingredientes secos. Formar una masa, estirar y colocar en una asadera aceitada.

Salsa: Picar y saltear la cebolla, el morrón y el ajo. Agregar la pulpa de tomate, condimentar con sal, orégano y cocinar. Distribuir la salsa sobre la masa, espolvorear con orégano y hornear.

### Variante:

Sustituir la salsa de tomate por ¼ kg de cebolla picada rehogada en aceite.

## Pasta Cremosa

---

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

¾ paquete de 500 gr de fideos, 2 berenjenas chicas, 2 tomates, 1 taza de salsa blanca liviana, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, pimienta a gusto, albahaca o perejil picado a gusto.

### Elaboración:

Cortar la berenjena y el tomate en cubos. Saltear con una cucharada de aceite. Salpimentar a gusto. Cocinar los fideos en abundante agua salada. Agregar a las verduras los fideos cocidos y verter por encima la salsa blanca.

## Arroz con Cebolla (o Puerro)

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

1  $\frac{1}{4}$  taza de arroz, 2 puerros o cebollas, 1 cucharada de aceite, 2  $\frac{1}{2}$  taza de agua o caldo, 1 cucharadita de sal.

### Elaboración:

Lavar el puerro. Picar los puerros o la cebolla y saltear. Agregar el arroz, saltear y salar. Incorporar 2  $\frac{1}{2}$  taza de caldo o agua. Cocinar a fuego moderado hasta que el líquido se consuma. Corroborar que esté cocido, de lo contrario tapar y dejar reposar.

## Croquetas de Arroz y Jamón

### Rendimiento:

4 Porciones (16 unidades)

### Ingredientes:

800cc de agua,  $\frac{1}{4}$  cubo de caldo, 1 cucharita de aceite,  $\frac{1}{4}$  cebolla mediana picada,  $\frac{1}{2}$  cucharita de perejil picado,  $\frac{1}{2}$  taza de arroz, 1 pizca de sal fina, 1 pizca de pimienta, 1 pizca de nuez moscada,  $\frac{1}{2}$  cucharita de orégano, 1 cucharada de queso rallado, 1 cucharita de aceite, 1 huevo, 4 fetas de jamón,  $\frac{1}{4}$  taza de pan rallado.  
Aceite para freír.

### Elaboración:

Disolver el cubo de caldo en el agua hirviendo. Rehogar en el aceite caliente la cebolla y el perejil. Agregar el arroz y mezclar bien. Agregar la mitad del caldo y cocinar revolviendo frecuentemente hasta que casi todo el líquido se haya absorbido. Condimentar con sal, pimienta, nuez moscada y orégano. Agregar el caldo restante. Seguir cocinando 10 a 15 minutos, o hasta que el líquido se absorba totalmente. Retirar del fuego. Dejar reposar 10 minutos. Mezclar con el queso rallado, el aceite y los huevos ligeramente batidos.

Cortar el jamón en cubos. Formar bolitas con una cucharada bien colmada de la mezcla envolviendo los cubos de jamón en cada bocadillo. Pasar por pan rallado. Colocarlas en asadera aceitada y cocinar a fuego moderado; o freír en aceite caliente hasta que estén doradas. Se pueden realizar con arroz que haya quedado de otro día u otra preparación.

**Grupos de Alimentos**

**GRUPO DE FRUTAS  
Y VERDURAS**



## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Frutas y Verduras

---

#### Verduras:

Apio, acelga, berenjenas, berro, brócoli, cebolla, coliflor, espárrago, espinaca, lechuga, hinojo, morrón, nabo, pepino, rabanito, repollo, repollito de bruselas, tomate y zapallito, arvejas frescas, boniato, chaucha, choclo, habas frescas, hongo fresco palmito, palta, papa, puerro, remolacha, zanahoria, zapallo.

#### Frutas:

Ananá, banana, bergamota, cereza, ciruela, damasco, durazno, frutilla, higo, kiwi, limón, mandarina, manzana, melón, membrillo, naranja, pelón, pera, pomelo, sandía, y uva.

#### Beneficios:

- En comparación con los demás alimentos son un excelente recurso de bajo contenido energético.
- Aportan importante cantidad de minerales y vitaminas.
- Son de bajo contenido en sodio.
- Naturalmente aportan fitoesteroles (grasa de origen vegetal beneficiosa) y fibra dietética, favoreciendo el tránsito intestinal y reduciendo los niveles de colesterol en sangre.
- Su consumo contribuye a disminuir los riesgos de algunas enfermedades crónicas (diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares).
- Es importante combinarlas crudas y cocidas. En crudo, conservan mejor algunas de sus propiedades nutricionales.
- Las frutas y verduras están disponibles todo el año. Las de estación son las que están en su esplendor nutricional y de sabores, y en el momento de más bajo costo.

Alimento	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Acelga		■	■	■
Boniato		■	■	■
Cebolla	■	■	■	
Lechuga	■	■		■
Morrón		■	■	■
Papa	■	■	■	■
Tomate	■	■		■
Zanahoria		■	■	■
Zapallito	■			■
Zapallo	■	■	■	■

Alimento	Verano	Otoño	Invierno	Primavera
Banana	■	■	■	■
Durazno	■			
Frutilla	■		■	■
Mandarina		■	■	■
Manzana	■	■	■	
Naranja	■		■	■
Pera	■	■		
Melón	■			
Sandía	■			

Las frutas y verduras generalmente presentan menor costo en las ferias vecinales.

Con la finalidad de facilitar su compra sugerimos el siguiente link:

[www.montevideo.gub.uy/ciudadania/ferias-vecinales](http://www.montevideo.gub.uy/ciudadania/ferias-vecinales),

donde se presentan los días de la semana y la ubicación geográfica de las ferias de Montevideo.

## PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos presentados en este grupo de frutas y verduras:

- Torta Pascualina
- Ñoquis de Espinaca
- Zapallitos Rellenos
- Tortilla de Zapallitos
- Revuelto de Zapallitos
- Guiso de Berenjenas
- Lasaña de Berenjenas
- Budín de Verduras
- Albóndigas de Verduras
- Mayonesa Vegetal
- Strogonoff de Verduras
- Tarta de Verduras y Ricotta
- Ensalada de Brócoli y Zanahoria
- Ensalada de Remolacha y Huevo Duro
- Ensalada de Zanahoria rallada y Choclo
- Salpicón de Papas y Verduras
- Frutas al Horno
- Budín de Zanahorias
- Torta de Naranjas al Microondas

## Torta Pascualina

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

Masa:  $\frac{1}{4}$  taza de aceite,  $\frac{1}{2}$  taza de agua hirviendo, 2 tazas de harina, 1 cucharada de polvo de hornear.

### Relleno:

$\frac{1}{2}$  atado de acelga, 3 cucharadas arroz, 1 cebolla, 3 huevos, 1 morrón, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal. Nuez moscada, perejil y orégano a gusto.

### Elaboración:

Masa: Colocar en un recipiente la harina, el polvo de hornear, la sal. Mezclar el agua con el aceite y agregar a los ingredientes secos. Formar una masa, dividir las en dos partes iguales.

Relleno: lavar las verduras y los huevos. Cortar las hojas y tallos de la acelga. Picar la cebolla, el morrón y el perejil. En un recipiente colocar la acelga cruda, el arroz, la cebolla, el morrón, los huevos batidos y condimentar.

Extender una de las partes de la masa en una asadera previamente aceitada y reservar la otra mitad para cubrir el relleno. Distribuir sobre la masa del relleno y cubrir con la masa restante uniendo los bordes. Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor y llevar al horno hasta que la masa se dore.

### Variante:

Con zapallitos o chauchas u hojas de la planta de remolacha en lugar de acelga.

## Ñoquis de Espinaca

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

2/3 de taza de harina de maíz, 1 huevo batido, 1 cucharadita de mostaza, 3/4 taza de queso rallado, 1 cucharada de aceite, 1/2 taza de espinaca cocida y picada, 2 tazas de agua, 1 cucharadita de sal, 1 pizca de pimienta.

### Elaboración:

Hervir el agua, la sal y la pimienta. Agregar gradualmente, revolviendo, la harina de maíz. Cocinar hasta que espese y la mezcla se desprenda de la cacerola. Retirar del fuego, y agregar revolviendo, y cocinar durante aproximadamente 2 minutos más el huevo batido, la mostaza, la 1/2 taza de queso rallado, el aceite, la espinaca. Mezclar bien. En una asadera extender la mezcla de un espesor de 1,5 cm aproximadamente. Enfriar y colocar en el refrigerador. Cuando esté firme cortar en redondeles o cuadrados. Poner en fuente de horno. Distribuir por encima 2 cucharadas de aceite y espolvorear con la 1/4 taza de queso rallado restante.

## Zapallitos Rellenos

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

4 zapallitos, 2 tazas de carne picada, 1/2 cebolla, 1/2 morrón, 1 cucharada de aceite, 1 huevo, 1 taza de Salsa Blanca Liviana (ver receta), 1 cucharadita de sal, nuez moscada a gusto.

### Elaboración:

Cortar a la mitad los zapallitos y cocinar en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Ahuecarlos reservando la pulpa. Picar la cebolla, el morrón y saltear en el aceite. Agregar la pulpa de los zapallitos, la carne picada y cocinar. Condimentar con sal, orégano y nuez moscada. Rellenar los zapallitos con la mezcla y cubrir con salsa blanca. Colocar en una fuente aceitada y llevar al horno para gratinar.

### Variante:

Se pueden cambiar los zapallitos por morrones o berenjena.

## Tortilla de Zapallitos

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite, 4 huevos ligeramente batidos, 2 tazas de zapallitos cocidos, 1/2 cucharadita de sal, pimienta a gusto.

### Elaboración:

Calentar en sartén el aceite. Mezclar los huevos, las verduras, la sal y la pimienta. Verter sobre la sartén con aceite. Cuando el huevo coagula en el

fondo, dar vuelta sobre la tapa o un plato. Si fuera necesario, agregar una 1 cucharada de aceite antes de deslizarla nuevamente en la sartén. Terminar la cocción.

**Variante:**

En vez de zapallitos usar cauchas ó acelga ó espinaca ó berenjena ó papas.

## Revuelto de Zapallitos

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

4 zapallitos, ½ cebolla mediana, ¼ morrón mediano, 2 huevos, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, orégano a gusto.

**Elaboración:**

Picar la cebolla, el morrón y saltear en aceite. Agregar los zapallitos previamente lavados y cortados en cubos. Cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos. Agregar los huevos batidos, condimentar y revolver hasta cocinar los huevos. Servir caliente.

## Guiso de Berenjenas

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 cebolla mediana, 1 morrón mediano, 1 cucharada de aceite, 2 tazas de carne picada o cortada en cubos, 4 berenjenas medianas, 3 tomates, 1 cucharadita de sal, orégano a gusto.

**Elaboración:**

Lavar las berenjenas en abundante agua y cortarlas en cubos. Picar la cebolla, el morrón y saltear. Agregar la carne, los tomates picados en cubo y cocinar. Incorporar las berenjenas y agua o caldo hasta cubrir todos los ingredientes. Condimentar con sal y orégano. Tapar la olla y cocinar a fuego lento. Servir caliente.

**Variante:**

Se puede acompañar con arroz o papas hervidas.

## Lasaña de Berenjenas

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 cebolla mediana, 1 morrón mediano, 4 cucharadas de aceite, 2 tazas de carne picada, 4 berenjenas medianas, 2 tomates, 1 taza de pulpa de tomate, 1 1/3 taza de ricotta, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de albahaca picada, pimienta, orégano y adobo a gusto.

**Elaboración:**

Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y llevarlas a horno moderado en una asadera aceitada condimentada con  $\frac{1}{2}$  cucharadita de adobo. Cocinar hasta ablandar. Picar la cebolla, el morrón y saltear la mitad con ajo picado. Agregar la carne picada y condimentar con adobo y sal. Cortar los tomates en cubos pequeños, mezclarlo con la ricotta, la albahaca, sal y pimienta. Realizar una salsa, salteando en aceite la cebolla y el morrón restante. Acondicionar en una asadera aceitada alternando en capas berenjenas, relleno de carne picada, berenjenas, relleno de ricotta y por último otra capa de berenjenas. Cubrir con la salsa de tomate y llevar a horno moderado para calentar.

**Variante:**

Se pueden utilizar zapallitos en lugar de berenjenas.

## Budín de Verduras

---

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 planta chica de brócoli, 2 zapallitos, 2 zanahorias, 2 huevos, 1 taza de salsa blanca espesa (ver receta), 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, orégano y nuez moscada a gusto.

**Elaboración:**

Separar el brócoli en ramitos chicos, cortar los zapallitos en rodajas y las zanahorias en bastones (todo previamente lavado). Cocinar las verduras hasta que estén tiernas. Batir los huevos, agregar las verduras cocidas y condimentarlas a gusto. Preparar la salsa blanca y agregarla a las verduras. Colocar en asadera o molde de budín aceitado y llevar a horno moderado hasta gratinar. Dejar reposar y servir frío o caliente.

## Albóndigas de Verduras

---

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

6 zanahorias, 1 atado espinaca, 1 diente de ajo, 5 cucharadas de queso rallado, 1 taza de ricotta, 2 huevos, 1 taza de pan rallado,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal, nuez moscada y pimienta cantidad suficiente.

**Elaboración:**

Lavar los huevos y los vegetales. Rallar la zanahoria. Cocinar y picar la espinaca. Mezclar los vegetales con el queso rallado, la ricotta, un huevo, los condimentos y agregar pan rallado suficiente hasta formar la masa. Formar albóndigas y empanar. Llevar a horno en asadera aceitada y enharinada.

## Mayonesa Vegetal

---

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 zanahoria, 1 papa, 1 taza de leche, 1 cucharada de aceite, ½ cucharadita de sal, condimentos en cantidad suficiente.

**Elaboración:**

Lavar la zanahoria y cortarla en trozos pequeños. Pelar la papa y cocinarla con la zanahoria. Procesar. Agregar leche bien fría (agregar más leche dependiendo de la consistencia deseada).

## Strogonoff de Vegetales

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

¼ kg de cebolla, ½ tomate, 2 papas, 1 taza de calabacín, ½ taza de chaucha, ½ zanahoria, ½ diente ajo, ½ cucharada de aceite, ¼ taza de leche, ½ taza de agua, ½ cucharada de Ketchup, ½ cucharada de perejil, ½ cucharadita de sal, orégano y nuez moscada cantidad suficiente.

**Elaboración:**

Lavar los vegetales. Picar la cebolla junto con el ajo. Rehogar en un sartén con aceite. Agregar el tomate picado, el resto de los vegetales previamente cortados en tiras (calabacín, chauchas, zanahoria), la papa cortada en cubos y el agua. Dejar cocinar hasta evaporar el líquido. Por último agregar los condimentos, leche y ketchup. Servir caliente. Se puede acompañar con arroz blanco.

## Tarta de Verduras y Ricotta

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

Masa: ver receta de Pascualina.

**Relleno:**

1 cebolla mediana, 1 morrón mediano, 4 cucharadas de aceite, 2 tazas de carne picada, 4 berenjenas medianas, 2 tomates, 1 taza de pulpa de tomate, 1 1/3 taza de ricotta, 1 diente de ajo, 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de albahaca picada, pimienta, orégano y adobo a gusto.

**Elaboración:**

Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y llevarlas a horno moderado en una asadera aceitada condimentada con ½ cucharadita de adobo. Cocinar hasta ablandar. Picar la cebolla, el morrón y saltear la mitad con ajo picado. Agregar la carne picada y condimentar con adobo y sal. Cortar los tomates en cubos pequeños, mezclarlo con la ricotta, la albahaca, sal y pimienta. Realizar una salsa, salteando en aceite la cebolla y el morrón restante. Acondicionar en una asadera aceitada alternando en capas berenjenas, relleno de carne picada, berenjenas, relleno de ricotta y por último otra capa de berenjenas. Cubrir con la salsa de tomate y llevar a horno moderado para calentar.



**Variante:**

Se pueden utilizar zapallitos en lugar de berenjenas.

## Ensalada de Brócoli y Zanahoria

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 planta chica de brócoli, 2 zanahorias, 2 cucharadas de aceite, ½ cucharadita de sal.

**Elaboración:**

Lavar los vegetales. Separar el brócoli en ramitos chicos y cortar las zanahorias en cubos. Cocinar en olla destapada. Mezclar las verduras con aceite. Servir frío o caliente.

## Ensalada de Remolacha y Huevo Duro

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

4 remolachas medianas, 2 huevos duros, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, vinagre o jugo de limón a gusto.

**Elaboración:**

Lavar las remolachas y cocinar hasta que estén tiernas. Quitar la cáscara y cortar en cubos pequeños. Condimentar con aceite, sal y vinagre o jugo de limón. Agregar los huevos duros y rallados por arriba sin mezclar.

## Ensalada de Zanahoria Rallada y Choclo

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

2 zanahorias, ¾ taza de choclo, 3 cucharadas de mayonesa vegetal, 1 cucharada de perejil, ½ cucharadita de sal.

**Elaboración:**

Lavar la zanahoria. Rallarlas y agregar el choclo. Picar el perejil previamente lavado. Mezclar las verduras con la mayonesa y servir.

## Salpicón de Papas y Verduras

**Rendimiento:**

4 Porciones



**Ingredientes:**

3 papas medianas, 2 huevos,  $\frac{3}{4}$  tazas de choclo, 2 zanahorias, 2 tomates, 3 cucharadas de mayonesa (ver receta de mayonesa vegetal), 1 cucharadita de sal, 1 cucharada de perejil, vinagre o jugo de limón a gusto.

**Elaboración:**

Lavar los vegetales. Pelar las papas, cortarlas en cubos, cocinar con sal y unas gotitas de vinagre hasta que estén tiernas. Cocinar y cortar los huevos. Rallar la zanahoria, cortar los tomates en gajos y picar el perejil. Mezclar todos los ingredientes y condimentar con mayonesa antes de servir.

**Variante:**

Se le puede agregar 1 taza de pechuga de pollo o carne cocida.

## Frutas al Horno

---

**Rendimiento:**

4 porciones

**Ingredientes:**

4 manzanas, 2 cucharadas de azúcar (20 g), 1 taza de agua.

**Elaboración:**

Precalear el horno (180°C). Retirar el centro de la fruta (No pelar). Acondicionar la fruta en una asadera y colocar el azúcar en el centro. Verter el agua en la asadera. Hornear durante 30 minutos o en microondas durante 5 a 10 minutos (depende de la potencia del microondas).

**Variante:**

En lugar de manzanas se pueden usar peras, membrillos.

## Budín de Zanahoria

---

Precalear horno a 180 ° C.

**Ingredientes:**

$\frac{1}{2}$  Kg de zanahoria hervida,  $\frac{1}{4}$  taza de manteca, 1 pizca de azúcar y 3 huevos.

**Elaboración:**

Lícuar la zanahoria hervida con manteca, azúcar y huevos. Verter en molde enmantecado. Hornear durante 30 a 40 minutos.

## Torta de Naranja al Microondas

---

**Rendimiento:**

4 porciones

**Ingredientes:**

1 naranja chica con parte de la cáscara picada, 4 cucharadas de jugo de naranja, 2 huevos, 80 cc. de aceite, 1 taza de azúcar, 1 taza de harina, 1 cucharita de polvo de hornear, 1 pizca de canela en polvo.

**Elaboración:**

Licuar la naranja y el jugo en la licuadora hasta obtener una crema y reservar. Batir los huevos, el aceite y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Agregar la crema reservada, la harina, el polvo de hornear, la canela y la cáscara de naranja picada, batiendo siempre hasta obtener una masa homogénea. Colocar en un molde tubo untado con aceite y cocinar en horno microondas en potencia 100% durante 6 a 8 minutos. Dejar descansar 5 minutos y desmoldar.

**Cobertura:**

8 Cucharadas de azúcar impalpable, 1 cucharada de jugo de naranja. Mezclar el azúcar y el jugo de naranja, cocinar en el horno microondas en potencia 100% durante 30 segundos. Verter sobre la torta.

## Grupos de Alimentos

# GRUPO DE LECHE, YOGURES Y QUESOS



## GRUPOS DE ALIMENTOS

### Leche: leches fluidas y en polvo enteras, semidescremadas y descremadas,

**Derivados:** yogures de todo tipo y otras leches fermentadas, quesos de pasta blanca, semidura y dura de cualquier contenido graso y tiempo de maduración derivados de diferentes tipos de leche.

#### Beneficios:

- Aportan proteínas de buena calidad, vitaminas y minerales.
- El calcio es el mineral que cobra importancia por ser el que mejor absorbe el intestino y a su vez protege los huesos de la osteoporosis.

La leche y derivados descremados a diferencia de los enteros aportan menor tenor graso, pero igual coinciden en el contenido del resto de los nutrientes.

Los lácteos son necesarios en todas las edades y es posible consumirlos en diferentes preparaciones y tiempos de comida.

#### PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos presentados en este grupo de lácteos:

- Dilución de la Leche en Polvo
- Salsa Blanca
- Cremas
- Flan
- Arroz con Leche
- Fiesta de Frutas

### Dilución de la Leche en Polvo

#### Para 1 Litro de Leche:

- a) en  $\frac{1}{2}$  litro de agua hervida, agregar
- b) 7 y  $\frac{1}{2}$  cucharadas (90 g) de leche en polvo
- c) completar con agua hervida el litro.

#### Para 1 Vaso de Leche:

- a) en  $\frac{1}{2}$  de vaso de agua hervida, agregar
- b) 1 y  $\frac{1}{2}$  cucharada (18 g) de leche en polvo
- c) completar el vaso con agua hervida.

### Salsa Blanca

#### Rendimiento:

4 Porciones.

#### Espesa:

#### Ingredientes:

2 tazas de leche, 4 cucharadas de almidón de maíz, 1 cucharadita de sal, nuez moscada a gusto.

**Elaboración:**

Mezclar el almidón de maíz con 1/2 taza de leche fría. Calentar 1 y 1/2 taza de leche restante y agregar revolviendo el almidón previamente hidratado. Condimentar con sal y nuez moscada. Revolver constantemente y retirar del fuego cuando rompa el hervor.

**Mediana:****Ingredientes:**

Igual a la salsa blanca espesa pero con 3 cucharadas de almidón de maíz.

**Observación:**

Esta preparación puede utilizarse para rebozar diferentes preparaciones a base de carne o verduras para luego gratinar.

**Liviana:****Ingredientes:**

Igual a la salsa blanca espesa pero con 2 cucharadas de almidón de maíz.

## Cremas

---

**Rendimiento:**

4 Porciones.

**Ingredientes:**

1 litro de leche, 3 y 1/2 cucharadas fécula, 1/2 taza de azúcar, 2 cucharaditas de vainilla o ralladura de naranja.

**Elaboración:**

Entibiar 3/4 litro de leche. Mezclar en un bols la fécula con el azúcar. Agregar gradualmente el resto de la leche fría, mezclando para que no se formen grumos. Verter la mezcla sobre la leche tibia. Cocinar a fuego lento revolviendo constantemente y dejar hervir durante 2 minutos. Retirar del fuego. Agregar la vainilla. Dejar enfriar.

**Variantes:**

Con dulce de membrillo: cortar pequeños trozos de dulce de membrillo y colocarlos en compoteras, vertiendo luego la crema sobre ellos.

De chocolate: agregar a la mezcla igual cantidad de cocoa que de fécula.

De sémola con leche: sustituir la fécula por 7 cucharadas de sémola.

## Flan

---

**Rendimiento:**

4 Porciones.

**Ingredientes:**

2 tazas (400 cc.) de leche, 6 cucharadas de azúcar, 2 huevos, 2 cucharaditas de vainilla, 3 cucharadas de azúcar para caramelo.

**Elaboración:**

Caramelo: cocinar el azúcar en el horno microondas o en una cacerola a fuego directo revolviendo hasta que tome color dorado. Verter el caramelo en él o los recipientes.

Flan: Batir ligeramente los huevos y verter sobre la leche junto con el azúcar y la vainilla. Acondicionar en flanera o budinera acaramelada. Hornear a

baño María hasta que al introducir un pincho de metal salga limpio. Enfriar inmediatamente, desmoldar.

## Arroz con Leche

---

### Rendimiento:

4 Porciones.

### Ingredientes:

3 tazas (600 cc.) de leche, 6 cucharadas de azúcar, 1/3 taza de arroz blanco, 2 cucharaditas de vainilla o ralladura de limón, cantidad suficiente de canela en polvo.

### Elaboración:

Calentar la leche. Agregar el arroz en forma de lluvia revolviendo para distribuirlo. Cocinar durante 20 minutos revolviendo esporádicamente a fuego suave. Incorporar el azúcar, la vainilla o ralladura de limón. Espolvorear con canela en polvo.

## Fiesta de Frutas

---

### Rendimiento:

4 Porciones.

### Ingredientes:

1 taza de yogurt sin sabor, 1 taza de jugo de naranja, 3 cucharadas de azúcar, 25 g de gelatina sin sabor (1 sobrecito), 2 tazas de frutas de estación picada.

### Elaboración:

Pelar las frutas previamente lavadas y cortadas en cubos. Calentar el jugo de naranja con el azúcar, mezclarlo con la gelatina y dejar enfriar un poco sin que solidifique. Agregar el yogurt y las frutas cortadas. Dejar enfriar en heladera aproximadamente 2 horas.



## Grupos de Alimentos

# GRUPO DE CARNES, DERIVADOS Y HUEVOS



## Grupo de Carnes, Derivados y Huevos

**Carnes:** carne de vaca, cerdo, cordero, aves silvestres y de corral, conejo, mulita, carpincho, animales de caza en general; las vísceras o menudencias (mondongo, hígado, riñón, lengua, chinchulines, molleja). Pescados, crustáceos, moluscos y otros frutos del mar.

**Derivados:** embutidos y fiambres.

**Huevos:** de todo tipo de ave, frescos o deshidratados.

### Beneficios:

- Aportan proteínas de alta calidad, así como también gran variedad de vitaminas y minerales.
- De los minerales presentes, cobran gran importancia el hierro y zinc.
- Favorecen la prevención de anemia en el embarazo, la primera infancia y la adolescencia.
- Los pescados además contienen una importante cantidad de grasas de adecuada calidad, y alto contenido de una sustancia grasa denominado omega 3 con gran poder de protección a nivel del organismo.

Los fiambres y embutidos tienen alto contenido energético, aportado por grasas no adecuadas para el organismo. Por lo cual su consumo debe ser esporádico.

### Preferir carnes magras:

**Carne vacuna:** cortes magros, retirando grasa visible.

**Pollo:** extraer la piel en el momento previo a su cocción.

**Pescado:** todos

**Se recomienda alternar el consumo de carnes rojas, pollo y pescado.**

### PARA LLEVAR A LA PRÁCTICA....

Sugerimos recetas que contienen como ingredientes principales los alimentos presentados en este grupo de carnes, derivados y huevo.

- Pastel de Boniato y carne
- Hamburguesas
- Tuco
- Torta de Atún
- Pescado al Dorado
- Pescado al Microondas
- Cazuela de Pollo y Verduras
- Pollo Salteado con Verduras
- Arrollado de Pollo al Microondas

## Pastel de Boniato y Carne

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

7 boniatos medianos, 2 tazas de carne picada, 1 cebolla, 1 morrón, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de Salsa Blanca Espesa (ver receta), 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de sal, orégano a gusto.

### Elaboración:

Pelar y cocinar los boniatos. Hacer puré. Picar el ajo, la cebolla, el morrón y saltear con una cucharada de aceite. Agregar la carne picada y cocinar. Condimentar con sal y orégano. Preparar la salsa blanca espesa e incorporarla a la carne picada. Acondicionar en una asadera aceitada la mitad de puré de boniato cubriendo todo el fondo, agregar la mezcla de carne y por último el puré de boniato restante. Cocinar en horno moderado hasta dorar la superficie.

### Variante:

Se puede sustituir el puré de boniato por puré de papas o de zapallo.

## Hamburguesas

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

2 tazas de carne picada, 4 cucharadas de avena o 3 rebanadas de pan remojado en leche, ½ cebolla, ½ morrón, 2 huevos, 1 cucharadita de sal, orégano a gusto.

### Elaboración:

Picar la cebolla y el morrón bien pequeños. Integrar todos los ingredientes (menos el aceite) hasta formar una mezcla homogénea. Formar las hamburguesas y colocarlas en una asadera aceitada. Cocinar en horno o sartén o plancha bien caliente.

## Tuco

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

¼ kg de carne picada o en pequeños trozos, 1 cebolla cortada chica, ½ morrón cortado chico, 2 zanahorias chicas ralladas, 2 cucharadas de aceite, 1 taza de pulpa de tomate, 2 dientes de ajo picado chico o rallado, 1 cucharadita de sal, orégano y pimienta a gusto.

### Elaboración:

Rehogar la cebolla, el ajo y el morrón en el aceite. Agregar la zanahoria, luego la carne. Cocinar durante 2 ó 3 minutos. Incorporar la pulpa de tomate. Revolver. Agregar los condimentos y la sal. Cocinar durante 25 minutos aproximadamente.

### Variante:

Se puede sustituir carne roja por pollo.

## Torta de Atún

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

Masa de "Pascualina", 1 lata de atún natural, 1 cebolla, 1 morrón, 2 zanahorias, ½ taza de pulpa de tomate, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal, orégano a gusto.

### Elaboración:

Picar la cebolla y el morrón en pequeños cubos. Rallar la zanahoria. Cocinar los vegetales con aceite. Agregar la pulpa de tomate y el atún escurrido. Colocar una de las tapas de la masa en una asadera aceitada y sobre ella el relleno. Cubrir con el resto de la masa. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

### Variante:

Se puede utilizar pescado hervido o sobrante de pollo al horno o pollo hervido para el relleno.

## Pescado al Dorado

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

½ kilogramo de pescado fresco (merluza o cazón o pescadilla), 1 taza de harina, ¾ tazas de leche, 1 huevo, 1 diente de ajo, ½ cucharada de perejil, 1 cucharadita de sal, aceite para freír (¼ litro aproximadamente).

### Elaboración:

Hidratar la harina con la leche. Agregar el huevo ligeramente batido y la sal. Condimentar los bifes de pescado con el ajo y perejil picado. Calentar el aceite. Pasar el bife de pescado condimentado por la mezcla de leche, huevo y harina e inmediatamente freír. Colocarlo en una bandeja con servilletas de papel.

## Budín de Pescado

### Rendimiento:

4 Porciones

### Ingredientes:

½ kg de pescado, 2 zanahorias, 1 cebolla, 1 morrón, 2 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de pulpa de tomate, 2 huevos, 2 cucharadas de almidón de maíz, 1 cucharada de aceite, 1 cucharadita de sal, 1 hoja de laurel.

### Elaboración:

Cocinar el pescado con el agua y el laurel. Mezclar en un recipiente las zanahorias y cebollas ralladas, el morrón cortado en pequeños cubos, la pulpa de tomate, los huevos, el almidón de maíz, el aceite y la sal. Incorporar el pescado cocido y desmenuzado. Colocar la mezcla en una asadera aceitada. Cocinar en horno moderado durante 30 minutos.

## Pescado al Microondas

**Rendimiento:**

4 porciones

**Ingredientes:**

600 gr de merluza, 40 gr de morrón picado, 4 cucharitas de perejil, 1 cucharita de sal, 2 cucharitas de jugo de limón, 1 pizca de pimienta.

**Elaboración:**

Acondicionar el pescado en un molde apto para microondas. Rociar con jugo de limón y condimentar. Llevar al horno microondas durante 2 minutos a máxima potencia. Retirar y dejar reposar durante 2 minutos.

## Cazuela de Pollo y Verduras

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 pechuga de pollo, 1 berenjena, 1 cebolla, 2 zapallitos, 1 lata de arvejas, 1 taza de pulpa de tomates, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita de sal, ½ cucharadita de adobo, orégano a gusto.

**Elaboración:**

Cortar la pechuga de pollo en cubos, condimentar con adobo y dejar reposar. Picar la cebolla, el morrón y cortar la berenjena y el zapallito en cubos. Saltear la cebolla y el morrón, agregar las berenjenas y cocinar durante 5 minutos. Incorporar el pollo, los zapallitos, la hoja de laurel y la pulpa de tomate. Condimentar con sal y orégano. Cocinar a fuego bajo con la olla tapada. Una vez que el pollo esté cocido, agregar las arvejas y dejar reposar con el fuego apagado y la olla tapada.

**Variante:**

Se puede sustituir el pollo por carne vacuna.

## Pollo Salteado con Verduras

**Rendimiento:**

4 Porciones

**Ingredientes:**

1 pechuga de pollo, 1 cebolla, 1 morrón, 2 zapallitos, 1 taza de choclo desgranado, 2 cucharadas de aceite, 1 cucharadita sal, pimienta a gusto.

**Elaboración:**

Cortar el pollo en cubos y saltear con 1 cucharada de aceite. Cuando esté cocido retirar el pollo a otro recipiente. Cortar en tiras el morrón, la cebolla y el zapallito en bastones. Saltear junto con el choclo. Condimentar con sal y pimienta. Incorporar el pollo a las verduras y cocinar durante 5 minutos. Retirar el fuego y servir.

## Arrollado de Pollo al Microondas

### Rendimiento:

4 porciones

### Ingredientes:

2 supremas de pollo (1 kg), sal y pimienta a gusto.

Relleno: 400 gr de espinacas, 2 huevos, 2 cucharadas de pan rallado, 1 diente de ajo, 100 gr de paleta o jamón, 100 gr de queso, ½ morrón, sal y pimienta a gusto.

### Elaboración:

Limpiar la suprema y abrirla al medio. Aplanarlas bien a ½ centímetro de espesor. Armar un rectángulo superponiendo la carne sobre nylon film. Condimentar con sal y pimienta. Relleno: Mezclar en un recipiente la espinaca cocida y picada, los huevos, el pan rallado y el ajo picado. Condimentar con sal y pimienta a gusto y mezclar bien. Acondicionar sobre la base de pollo, la paleta, luego la mezcla de espinacas, el queso cortado en cubitos o feta y el morrón en bastones. Arrollar con ayuda del film, envolver el arrollado en nylon film y cocinar en un recipiente en el horno microondas a potencia 100% durante 14 minutos. Rotar a la mitad del tiempo y completar la cocción.



## Grupos de Alimentos

# GRUPO DE AZÚCARES Y DULCES

## Grupo de Azúcares y Dulces

---

### **Azúcares:**

Blanca y morena, miel.

### **Dulces:**

Dulces y mermeladas, y golosinas.

### **Beneficios:**

- Aportan alta cantidad de energía, por su gran contenido en azúcares refinados.

**El consumo de azúcares, bebidas azucaradas, dulces, golosinas y productos de repostería debe ser moderado.**

## Grupos de Alimentos

# GRUPO DE GRASAS Y ACEITES

## Grupo de Grasas y Aceites

### Aceites:

Aceites vegetales (arroz, girasol, canola, oliva, maíz, y soja).

### Grasas:

Margarina, manteca, grasa de cerdo y vacuna, chocolates.

### Frutas secas:

Almendra, avellana, castañas de cajú, nueces varias, semillas oleaginosas (girasol, lino, zapallo, sésamo).

### Beneficios:

- Es el grupo que más cantidad de energía aporta, por su importante contenido graso.
- Los aceites y los frutos secos nos aportan grasas de adecuada calidad y omega 3.

Debido a su alto contenido de grasas inadecuadas para el organismo, es aconsejable controlar la cantidad y la frecuencia de grasas de origen animal.

**Se recomienda utilizar el aceite siempre en crudo, en preparaciones cocidas agregar al finalizar la cocción.**

## Grupos de Alimentos

**AGUA**

## AGUA

---

El agua es imprescindible para la vida y forma parte de la inmensa mayoría de los alimentos que se consumen.

El agua debe ser potable, tanto la que se utilice para beber o lavar y preparar los alimentos, como la empleada para la higiene.

### **Beneficios:**

- Transporta sustancias nutritivas.
- Elimina sustancias de deshecho; transpiración, orina, heces.
- Regula la temperatura corporal a través de la evaporación del agua a nivel de la piel.

**Se recomienda consumir abundante agua a lo largo del día.**

**Es importante asegurar una  
alimentación: sabrosa y nutritiva  
fresca y segura**

## Es importante asegurar una alimentación: sabrosa y nutritiva fresca y segura

Para prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) es fundamental cuidar la higiene de los mismos desde la compra hasta el consumo, evitando su contaminación por microbios o sustancias tóxicas. Para ello, planteamos poner especial cuidado en las prácticas higiénicas durante el almacenamiento y conservación de los alimentos, al descongelarlos y al momento de elaborar las preparaciones.

### Tips para recordar...

#### Al almacenar y enfriar los alimentos:

- No perecederos (por ejemplo: azúcar, harina de maíz, lentejas): en lugares cerrados, protegidos de roedores e insectos, y alejados de productos químicos (por ejemplo: artículos de limpieza, insecticidas).
- Perecederos (por ejemplo: leche, carnes, huevos): en la heladera, lo más rápidamente posible luego de su compra (evitar un plazo mayor a 2 horas). La refrigeración conserva los alimentos perecederos para su consumo durante 3 o 4 días, si el plazo para utilizarlos es mayor: congelarlos a temperaturas inferiores a 0 °C.
- La heladera debe funcionar entre 4°C y 7°C para disminuir la contaminación.
- Para evitar la contaminación cruzada: siempre los alimentos crudos separados de los cocidos y las carnes crudas mantenerlas separadas de otros alimentos. Acondicionando los alimentos en recipientes cerrados o con film en la heladera.
- Verduras y frutas: en la heladera envueltas en bolsas limpias de plástico o recipientes cerrados para disminuir pérdida de agua.
- Listos para consumir o que no requieren ningún tipo de cocción se ubican en los estantes superiores de la heladera.
- Seguir la regla del “primero que entra, primero que sale”, los alimentos que se adquirieron últimos deben ir detrás de los anteriores, para consumir primero los de mayor tiempo.
- Evitar colocar alimentos calientes directamente en la heladera, hay que enfriarlos previamente.

#### Al descongelar adecuadamente los alimentos:

Descongelado en refrigerador: El alimento a descongelar debe ser ubicado sobre una bandeja, para evitar que los líquidos que libera durante el descongelado contaminen otros alimentos que se encuentran en el refrigerador.

Descongelado en microondas: Colocar el alimento congelado en el microondas a una temperatura y tiempo de acuerdo con el tipo y cantidad de alimento a descongelar.

**Los alimentos descongelados en el refrigerador o con microondas deben cocinarse inmediatamente luego de ser descongelados**

**NO VOLVER A CONGELAR UN ALIMENTO LUEGO DE DESCONGELADO**

#### **Al preparar los alimentos:**

- Lavarse las manos con agua y jabón siempre antes y después de manipular los alimentos.
- Lavar las tablas de cortar, platos, utensilios y superficies con: agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.
- Limpiar cuidadosamente con agua caliente y jabón todos los utensilios utilizados para manipular carnes y huevos.
- Lavar las frutas y verduras con abundante agua potable o hervida antes de usarlas.
- Las frutas y verduras consumidas crudas: luego de lavarlas con abundante agua potable, sumergirlas en agua con hipoclorito de sodio (1 cucharadita de hipoclorito por litro de agua), durante 20 minutos. Después enjuagar bajo el chorro de la canilla. Lavarlas cuando se van a consumir.
- Las frutas y verduras con cáscara gruesa pueden frotarse con cepillo. No utilizar jabón.
- Cocinarlos a temperaturas apropiadas. Deben cocinarse a temperaturas superiores a 70 °C en el interior del alimento, para destruir los microbios existentes.
- Evitar cocinar parcialmente para terminar la cocción más tarde, ya que aumenta el riesgo de cultivo bacteriano en los alimentos.
- Los huevos no consumirlos parcialmente cocidos (pasados por agua, escalfados, tortillas jugosas) ni crudos (merengue o mayonesa casera), por el peligro de transmisión de salmonelosis.
- Calientes: mantenerlos a temperaturas superiores a 70 °C hasta el momento de consumirlos. Es mejor servirlos inmediatamente después de la cocción.
- Fríos: mantenerlos a temperaturas inferiores a 5 °C hasta su consumo.
- Sobrantes de comida: guardarse en heladera rápidamente para su posterior consumo (antes de dos horas con clima frío y antes de una hora con clima cálido).

#### **Al trasladar alimentos en viandas desde lugares alejados:**

- Es mejor que sean transportadas en los momentos de más baja temperatura.

- Procurar que permanezca la menor cantidad de tiempo fuera del frío.
- En caso de alimentos congelados, si están semi descongelados no volver a congelarlos, dejarlos en la heladera.

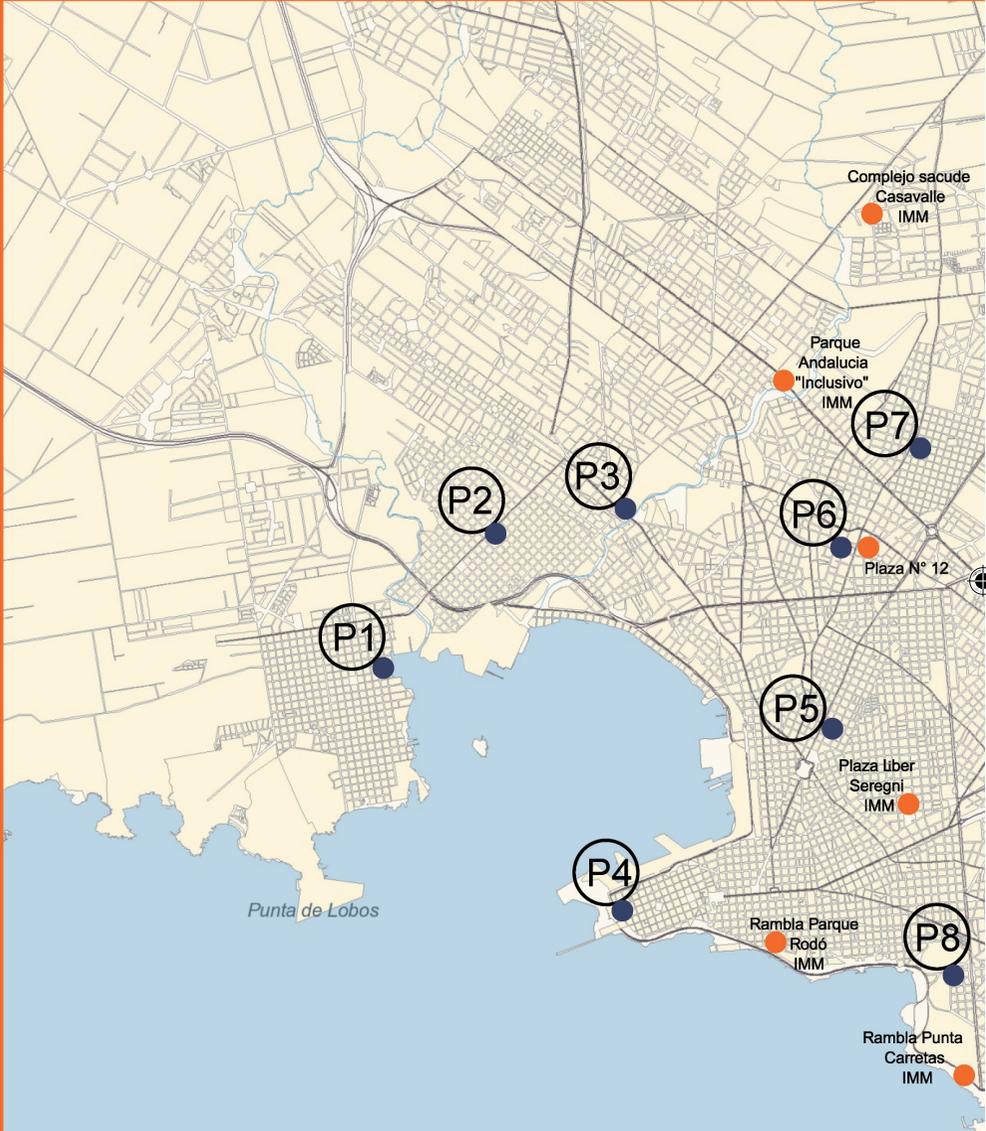
## ¿Alcanza con una Alimentación Saludable?

Además de una alimentación saludable para contribuir a un estilo de vida saludable, otro pilar fundamental lo constituye la actividad física.

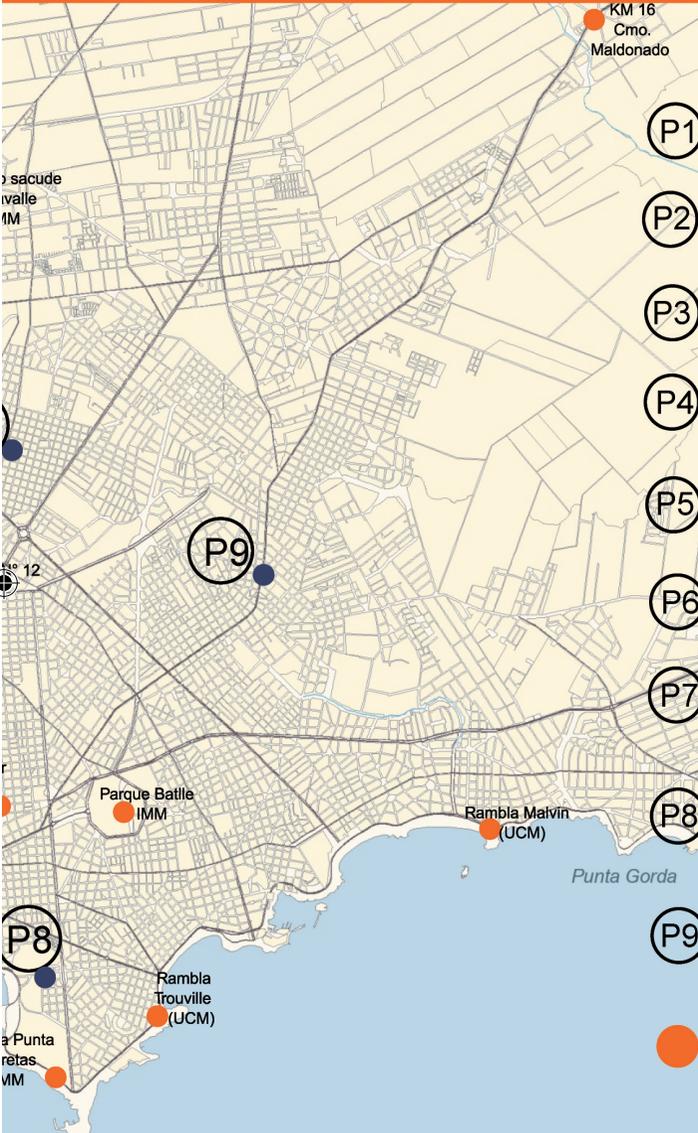
La Organización Mundial de la Salud aconseja a las personas mantenerse activas durante toda la vida. Pues la actividad física contribuye a prevenir enfermedades y consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo: paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias. De acuerdo al tipo e intensidad de la actividad física se obtienen diferentes resultados con respecto a la salud. La realización de actividad física debe ser divertida y amena. Mientras se realiza ejercicio físico es fundamental ingerir abundantes líquidos.

En Montevideo se encuentran diferentes lugares donde realizar actividades tales como, plaza de deportes, espacios saludables, piscinas municipales al aire libre. (Ver mapa para facilitar su ubicación).





# MONTEVIDEO



P1

Plaza de Deportes Nro. 11  
Piscina al aire libre

P2

Plaza de Deportes Nro 6  
Piscina al aire libre La Teja, Barrio Victoria,

P3

Plaza de Deportes Nro 7  
Piscina al aire libre

P4

Plaza de Deportes Nro 1  
MI - MSP - MDyJ  
Ciudad Vieja, Barrio Sur

P5

Plaza de Deportes Nro 2  
Aguada, Goes, La Comercial, Villa Muñoz

P6

Plaza de Deportes Nro 12  
Piscina al aire libre  
Brazo Oriental, Atahualpa

P7

Plaza de Deportes Nro 4  
MI - MSP - MDyJ  
Piscina al aire libre

P8

Plaza de Deportes Nro 3  
Palermo, Parque Rodó,  
Punta Carretas, Pocitos

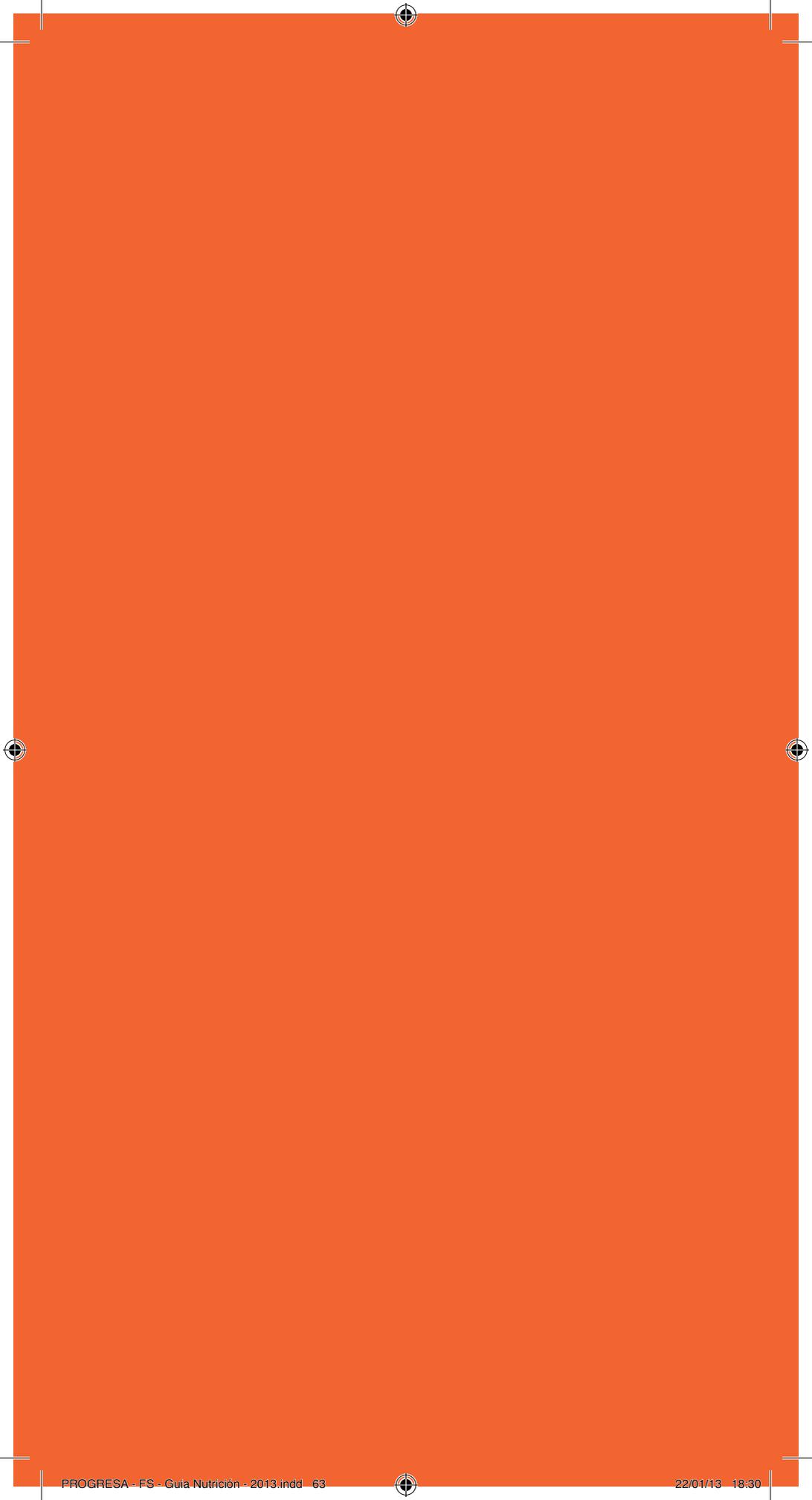
P9

Plaza de Deportes Nro 5  
Piscina al aire libre Unión,  
Villa Española, Curva de  
Maronas, Maronas,

● Espacios comunitarios  
saludables instalados.

## BIBLIOGRAFÍA

- **Alimentación Equilibrada**, Vicente Agustí. H. Blume. Madrid, 2010
- **Almanaque “12 mensajes para prevenir la obesidad**, 12 recetas para una alimentación saludable, 12 meses para una vida mejor”. Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer – Escuela de Nutrición y Dietética. Montevideo, 2012
- **Guía de alimentación saludable a costos mínimos**. Grupo Interinstitucional de Trabajo: MSP, ENyD, AUDYN, INDA, CUA, ANEP, OPS, OPP y editada por MSP. Montevideo, 2009.
- **Manual de alimentación para las familias uruguayas**. La alimentación saludable es un derecho. Grupo de trabajo interinstitucional: INDA, AUDyN, CUA, ENyD, CEIP, OPS-OMS, MIDES. Montevideo, 2010.
- **Manual de alimentación para los trabajadores uruguayos**. La alimentación saludable en el trabajo es un derecho. Grupo Interinstitucional de Trabajo: OPS-OMS, INDA, Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, ENyD, MSP, Dpto de Nutrición y Dietética del Hospital de Clínicas y editada por Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular. Montevideo, 2011
- **Manual de Capacitación para Manipulación de Alimentos**. OPS, 2005
- **Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya**. Grupo Interinstitucional de Trabajo para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos de Uruguay. MSP. Montevideo, 2005-2007.
- **La actividad física en los adultos**. Organización Mundial de la Salud: [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/es/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/es/index.html)
- **Deporte**. Intendencia Municipal de Montevideo [www.montevideo.gub.uy/ciudadania/deporte](http://www.montevideo.gub.uy/ciudadania/deporte)





UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



PROGRESA  
Programa de Respaldo al Aprendizaje

fondo de  
solidaridad