



**Santa Fe**

PROVINCIA

# Mesa de Alimentación Interministerial

**Ministerio de Igualdad y Desarrollo Humano**  
Subsecretaría de Seguridad Alimentaria.

## **Ministerio de Salud**

Agencia Santafesina de Seguridad Alimentaria – ASSAL.

Dirección Provincial de Promoción y Prevención de la Salud/Programa de Enfermedades No Transmisibles.

Dirección Provincial por la Salud Integral de Niñez y Adolescencias.

## **Ministerio de Educación**

Secretaría de Gestión Territorial Educativa.

Dirección Provincial de Servicios Alimentarios y Cooperación Escolar.

---

## Índice

<b>Alimentación segura y saludable para todos y todas</b>	<b>3</b>
<b>Decálogo para una alimentación saludable, segura e inclusiva</b>	<b>4</b>
<b>Snacks saludables</b>	<b>6</b>
<b>Entradas</b>	<b>7</b>
<b>Platos principales</b>	<b>9</b>
<b>Postres</b>	<b>11</b>
<b>Bebidas</b>	<b>13</b>

# Alimentación segura y saludable para todos y todas

La llegada de los **días festivos** invita a compartir encuentros y actividades, en los que la comida juega un papel muy importante, sobre todo si se trata de reuniones familiares y fiestas de fin de año. **Si seguimos pequeñas recomendaciones podemos disfrutarlas de forma saludable, segura** y promover la comensalidad; respetando preferencias alimentarias y situaciones de salud (personas con celiaquía, diabetes, hipertensión, vegetarianas, entre otras).

Al momento de organizar los eventos, es conveniente acordar juntos qué preparaciones se pueden realizar para que todos puedan disfrutar.

## Antes de definir el menú, preguntate:

¿Hay alguien con celiaquía entre los invitados?

¿Hay personas con hipertensión, diabetes u otras condiciones que requieran adaptar las recetas?

¿Algún invitado es vegetariano o vegano?

¿Hay personas con alergias alimentarias?

¿Hay preferencias alimentarias que sería importante contemplar para que todas las personas puedan disfrutar de la comida?

# Decálogo para una alimentación saludable, segura e inclusiva.

1

Planificar y organizar las comidas que se van a consumir durante las fiestas; de esta forma tendremos preparaciones caseras, saludables y adaptadas a las particularidades alimentarias de todas las personas invitadas.

2

Beber preferentemente agua; evitar las bebidas azucaradas y aquellas con alcohol, dejarlas solo para el momento del brindis en caso de elegir las.

3

Elegir recetas que se adapten a las altas temperaturas de la época, utilizando principalmente frutas y verduras frescas de estación.

4

Reducir la cantidad de sal al cocinar, para realzar los sabores utilizar hierbas aromáticas, condimentos, cebolla de verdeo, ajo y/o limón.

5

Hacer partícipe a los niños y las niñas en la preparación de los menús y sumarlos a la mesa familiar.

6

La actividad física debe ser parte de la celebración; por esto bailar es una buena opción.

**7**

Para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA), elegir agua y alimentos seguros, limpiar y mantener la higiene en todo el proceso de elaboración, cocinar completamente los alimentos y conservarlos a temperaturas seguras.

**8**

Luego de terminar de comer, colocar los alimentos que se volverán a utilizar en recipientes limpios y bien cerrados, y guardarlos en la heladera. No dejar los alimentos a temperatura ambiente.

**9**

Si se realizan preparaciones libres de gluten, elegir ingredientes que cuenten con el logo oficial (Sin Gluten) y mantener una adecuada manipulación desde la compra, almacenamiento, elaboración y servido de las comidas para evitar la contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.

**10**

Es importante lograr que el tiempo de la comida sea tranquilo y sirva para el encuentro. El comer juntos, tiene que ser un momento placentero, intercambiando valores, costumbres y creencias.

# Opciones para incorporar en la mesa:

## ***Snacks saludables***

---

Maní sin sal, frutos secos  
(nueces, almendras, castañas de cajú).

Aceitunas y/o pickles.

Pochoclos sin sal ni azúcar.

Brochette de tomates cherry y queso fresco.

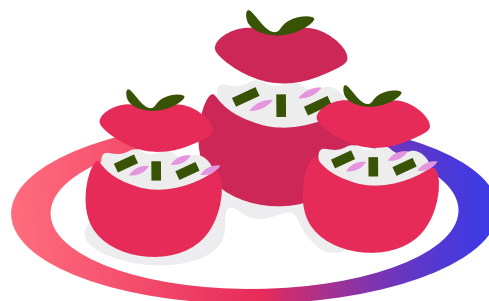
Tostadas o grisines (integrales/sin gluten).

Hummus de legumbres (garbanzos, lentejas o porotos).

## Entradas

# Tomates rellenos

 Rinde: 6 porciones



## Ingredientes

- 6 tomates grandes.
- 1 taza de arroz blanco o integral.
- 1 lata de lomito de atún al natural o pollo cocido desmenuzado.
- 1 cebolla de verdeo.
- 1 zanahoria rallada.
- 1 palta o 2 cditas de aceite.
- Jugo de limón.
- Condimentos (sal, pimienta y/o hierbas aromáticas).
- Perejil picado.

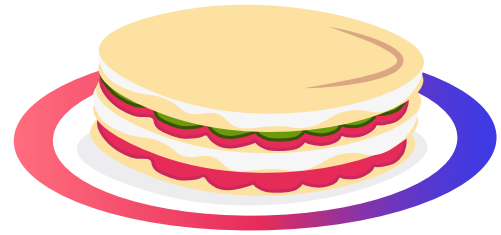
## Preparación

- 1** Hervir el arroz en abundante agua. Colar y reservar.
- 2** Lavar muy bien los tomates y secarlos. Cortar la parte superior, ahuecarlos y reservar la pulpa.
- 3** En un bowl, desmenuzar el atún o pollo y mezclarlo con la cebolla de verdeo picada, la zanahoria rallada, la pulpa de los tomates, el arroz cocido, la palta pisada o aceite, el jugo de limón, y condimentos.
- 4** Rellenar los tomates con la mezcla y decorar con el perejil picado.

### TIPS

- Para opción vegetariana reemplazar el atún o pollo por legumbres como lentejas o arvejas.
- Garantizar que todos los ingredientes tengan la certificación *Sin Gluten*, para que sea apto para las personas con celiaquía.

# Torre de panqueques



 Rinde: 8 porciones

## Ingredientes

*Para la masa:*

- 2 huevos.
- 1 taza de harina común, integral o premezcla libre de gluten.
- 2 tazas de leche descremada.

*Para el relleno:*

- Mayonesa de zanahoria (1 zanahoria, 1 huevo duro, 1 cda. de aceite y jugo de limón).
- Pollo cocido desmenuzado.
- *Morrón asado.*
- *Lechuga (verde o morada).*
- *Tomate en rodajas.*

### TIPS

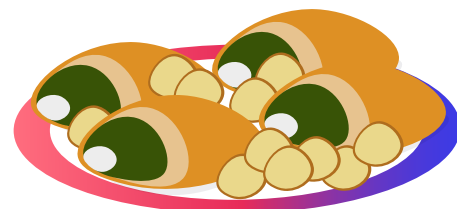
- Se puede reemplazar la zanahoria por remolacha o palta para elaborar la mayonesa. Y para el relleno cualquier otra verdura disponible.
- Para opción vegetariana reemplazar el pollo por huevo duro picado.

## Preparación

- 1** Colocar en un bowl los ingredientes para los panqueques e integrar hasta obtener una masa densa no muy líquida.
- 2** En una sartén con apenas aceite agregar un cucharón de la mezcla. Retirar una vez que estén dorados de los dos lados. Repetir el procedimiento con toda la mezcla.
- 3** Para la mayonesa de zanahoria, procesar el huevo duro con la zanahoria rallada, jugo de limón y 1 cda. sopera de aceite, hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4** Para el relleno, sanitizar muy bien las verduras y cortarlas.
- 5** Disponer un panqueque en una fuente o plato, untar con la mayonesa de zanahoria y colocar los distintos rellenos, repetir el procedimiento hasta formar una torre colorida. Decorar con el morrón asado.

## Platos principales

### Pechugas rellenas con queso y espinaca + papas al natural



 Rinde: 4 porciones

#### Ingredientes

- 4 pechugas de pollo.
- 150 g de queso fresco (cuartirolo/ cremoso).
- 1 atado de espinaca.
- 1 cebolla.
- Sal c/n.
- Pimienta c/n.
- Nuez moscada c/n.
- Papas.
- Aceite.
- Limón.
- Hierbas frescas c/n.

#### TIPS

- El relleno puede variar. Elegir otros vegetales como morrón asado, zanahorias en bastón, tomates secos. También se pueden sumar, aceitunas o frutos secos como nueces.
- La receta se puede adaptar y utilizar muslos deshuesados.
- Se pueden sumar arvejas o lentejas a la ensalada de papas.

#### Preparación

- 1** Precalentar el horno a fuego medio (180 °C).
- 2** Abrir las pechugas transversalmente y salpimentar. Reservarlas.
- 3** Para el relleno, cortar la cebolla en cubos y llevar a fuego moderado en un sartén antiadherente hasta que empiecen a dorarse. Lavar y cortar el atado de espinacas, y agregarlo a las cebollas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Retirar del fuego y dejarlo enfriar.
- 4** Rellenar las pechugas con el queso y el relleno de espinacas. Cerrar con escarbadietes o hilo.
- 5** Colocar en una fuente de horno antiadherente o previamente aceitada y cocinarlas por 40 minutos, o hasta que estén doradas.
- 6** Para las papas al natural, cocinarlas enteras en abundante agua. Una vez cocidas, pasarlas por agua fría para cortar la cocción. Partirlas al medio y condimentar con aceite, limón, hierbas frescas y sal.

## Budín de verduras con queso

 Rinde: 6 porciones

### Ingredientes

- 2 zucchinis medianos.
- 1 zanahoria grande.
- 1 taza de espinacas.
- 1 cebolla.
- 3 huevos.
- 150 g de queso fresco.
- Condimentos a gusto.

### Preparación

- 1** Picar la cebolla, rallar la zanahoria junto con los zucchinis, rehogarlos en sartén antiadherente, hasta que eliminen el agua, cuando estén tiernos incorporar la espinaca, mezclar y reservar.
- 2** Batir los huevos, agregar el queso, y condimentar. Unir la mezcla a las verduras .
- 3** Colocar en budinera antiadherente, hornear a 180 °C por 30-40 minutos, hasta que esté firme.
- 4** Dejar entibiar bien antes de desmoldar.

## Verduras a la parrilla

### Ingredientes

- 2 cebollas.
- 2 pimientos.
- Berenjenas.
- Zanahorias.
- Calabazas.
- Papas.
- Choclo.

### Preparación

- 1** Lavar bien la parrilla para evitar contaminación cruzada.
- 2** Lavar bien las verduras y cortar: la cebolla en trozos, los pimientos y zanahorias en mitades, calabaza y papas en rodajas.
- 3** Precalentar la parrilla y colocar las verduras.
- 4** Cocinarlas, dándolas vuelta ocasionalmente durante unos 10 a

### TIPS

- Preferir verduras de estación y optar por variedad de colores. Se pueden aromatizar con hierbas y jugo de limón.
- Se puede sumar alguna carne de preferencia. Se pueden armar brochettes intercalando carne y verduras.

15 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente caramelizadas.

## Postres

### Ensalada de frutas

#### Ingredientes

- Manzanas.
- Naranjas.
- Duraznos.
- Bananas.

### TIPS

- Preferir frutas de estación.
- Con las frutas cortadas se pueden armar brochetas o figuras temáticas.

#### Preparación

- 1 Lavar bien todas las frutas y cortarlas en pequeños trozos, a excepción de la banana. Incorporar esta antes de consumirla para evitar que madure.
- 2 Exprimir jugo de una naranja y adicionar este a la preparación.

# Brownies saludables

## Ingredientes

- 2 cdas. de cacao amargo en polvo.
- 3 huevos.
- 3 bananas maduras.
- ½ taza de harina común, integral o almidón de maíz.
- 1 cdita. de polvo para hornear.
- 1 cdita. de esencia de vainilla.
- Opcional: 1 puñado de nueces o maní sin sal.

## Preparación

- 1** Pisar bien las bananas y agregar los huevos, el cacao, la harina junto con el polvo de hornear y la esencia de vainilla. Unir todo suavemente. Opcional, agregar nueces o maní sin sal.
- 2** Forrar una placa rectangular con papel manteca y verter la preparación.
- 3** Cocinar en horno moderado entre 15 y 20 minutos.

### TIPS

- Se puede acompañar con frutas cortadas o una bocha de helado.
- Garantizar que todos los ingredientes tengan la certificación *Sin Gluten*, para que sea apto para las personas con celiaquía.

## ***Bebidas***

### **Aguas perfumadas**

#### **Ingredientes**

- Frutas (naranja, limón, mandarina, pomelo).
- Hierbas o especias aromáticas (menta, salvia, albahaca, romero, jengibre).
- Agua potable.

#### **Preparación**

- 1** En un recipiente colocar la fruta y pisarla con un mortero o cuchara de madera, triturándola lo más posible. En el caso de que sea necesario, sacar las semillas.
- 2** Luego colocar las hierbas o especias elegidas. Si es una hoja natural apretarla un poco para que suelte sus aromas y jugos.
- 3** Agregar agua segura y más hielo para que esté fresca.

**Los hábitos saludables deberían estar presentes en cada momento de nuestras vidas, sean momentos festivos o no. Incorporar hábitos alimentarios seguros y saludables es la clave para prevenir enfermedades y promover la salud.**

