



ALIADOS de tu MOCHILA



LOS ALIMENTOS
SALUDABLES
TAMBIÉN EN LA
VUELTA AL COLE



¡VOLVIMOS A LA RUTINA!

NO TE OLVIDES DE LAS 4 COMIDAS

DESAYUNO
¡LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA!



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Para obtener la
energía necesaria
para comenzar el día

Para prevenir déficit
de nutrientes

Para evitar consumir
alimentos de bajo valor
nutricional entre
comidas

¿CÓMO ASEGURARNOS UNA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA DE LOS CHICOS FUERA DE CASA?

EL 1-2-3 DE LAS VIANDAS ESCOLARES

TIPS DE INOCUIDAD



Higienizá tus manos, superficies y utensilios antes de cocinar y preparar las viandas



Refrigerá las preparaciones rápidamente luego de su elaboración hasta el momento de armar la vianda, para que esté bien fría



Asegurate de guardar la misma en un recipiente que conserve la temperatura de los alimentos, sea fácil de lavar y desinfectar. Evitar usar recipientes descartables. Que sean reutilizables contribuye a cuidar el medioambiente



Si se va a calentar la comida tené en cuenta que el recipiente sea apto para microondas



Transportarla en heladera portátil (lunchera) rígida o flexible. Además, es recomendable agregar conservadores de frío, o también el agua congelada o freezada ubicada entre los envases de alimentos. Esto contribuye a mantener las temperaturas adecuadas, evitando la proliferación de bacterias

TIPS DE PRACTICIDAD



Planeá y organizá la vianda semanal. Podés armarla en familia para asegurarte de que los alimentos sean los que les gustan



Realizá una lista de ingredientes para varias preparaciones de la semana. Con los mismos ingredientes se pueden preparar diferentes recetas con texturas, combinaciones y sabores diversos



Cociná varias preparaciones en un día al mismo tiempo (batch cooking o meal prep) y así en pocas horas contar con viandas resueltas para toda la ,ahorrando muchísimo tiempo y comiendo sano.

Después solo restará combinar los alimentos para armar las viandas

ESPINACA + HUEVO = BUÑUELO

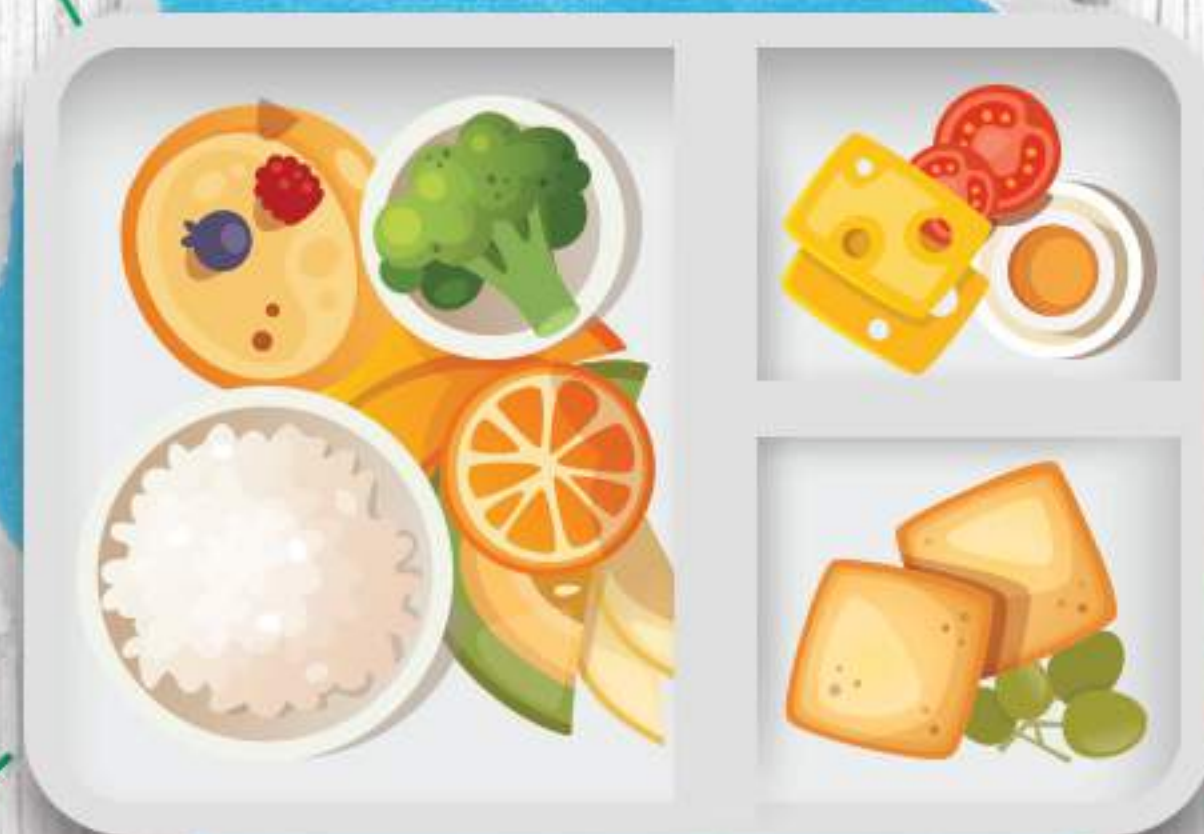
ESPINACA + HUEVO + QUESO = OMELETTE

ESPINACA + ARROZ + QUESO = ARROZ FLORENTINA

ESPINACA + DISCO DE EMPANADA + QUESO = CANASTA DE VERDURA

ESPINACA + HARINA + HUEVO + QUESO = MUFFIN DE ESPINACA

TIPS NUTRICIONALES



VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA

Vegetales de
varios colores
crudos y cocidos
Frutas de
estación



CARBOHIDRATOS

Cereales y
legumbres.
Papa, Pan
y Pastas



PROTEÍNAS

Legumbres, Cereales,
Carne y Huevo
Quesos



GRASAS SALUDABLES

Aceite oliva, canola,
girasol, sésamo y
lino, Frutos secos
Semillas, Palta,
Aceitunas





TIPS FINALES PARA EL ÉXITO DE LAS VIANDAS

Usá tu imaginación al armar las viandas.
Jugá con diferentes cortes y formas de
preparación de los alimentos que mas
les gusten

Las porciones deben estar de acuerdo a la edad
y a lo que estén acostumbrados a consumir

Revisá lo que vuelve e investigá por qué. Las respuestas pueden variar, desde “no me gustó” hasta rechazo por el envase, aburrimiento por comer lo mismo, sequedad (lo envolvemos mejor la próxima) o que era difícil de comer

Tené en cuenta, que la comida en algunos casos debe ser recalentada.
Probá en casa la aceptación de la preparación una vez que se volvió a calentar.
En algunos alimentos, puede cambiar la textura o la apariencia

RECETAS SIMPLES Y NUTRITIVAS PARA ARMAR VIANDAS SALUDABLES



CANASTITAS DE VERDURAS 10 UNIDADES

INGREDIENTES

- 100g cebollas picadas
- 100g brócoli cocido
- 100g arvejas frescas o congeladas
- 2 huevos
- 100 cc crema para cocinar La Serenísima
- 50g queso rallado La Serenísima
- c/s nuez moscada
- 10 tapas de empanada de copetín

PASO A PASO

1. Saltear cebollas hasta que estén bien doradas, dejar enfriar.
2. Cortar brócoli en trocitos.
3. En un bowl mezclar los huevos, la crema, la nuez moscada, la cebolla previamente rehogada y el queso rallado.
4. En un molde de muffins poner todas las tapas de empanadas, y agregarle las verduras (brócoli y arvejas) y la mezcla de huevo y crema.
5. Llevar a horno precalentado a 180° y cocinar durante 20 minutos hasta que estén doradas.

RECETAS SIMPLES Y NUTRITIVAS PARA ARMAR VIANDAS SALUDABLES



GALLETAS DE CALABAZA Y QUESO 18 UNIDADES

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de calabaza
- 4 cucharadas harina integral
- 80g avena arrollada
- 1 cucharada de polvo leudante
- 1 huevo
- 100g Cremon Light La Serenísima
- 1 cucharadita pimentón
- c/s sal y pimienta

PASO A PASO

1. En un bowl mezclar el huevo con el puré de calabaza frío, sumar la harina integral, la avena, el polvo leudante, el pimentón, la sal y la pimienta.
2. Incorporar bien, cubrir y llevar a la heladera por 30 minutos hasta hidratar bien.
3. Forrar una placa con papel manteca y rociar con spray vegetal.
4. Tomar porciones de la masa tamaño cuchara de postre y acomodar sobre la placa. Colocar en el centro de las galletitas cubitos de queso.
5. Llevar a un horno moderado por 15/20 minutos o hasta dorar.

Tip: cocinar la calabaza al horno, para que no tenga tanto liquido y se pueda armar mejor la preparación.

RECETAS SIMPLES Y NUTRITIVAS PARA ARMAR VIANDAS SALUDABLES



MINI MUFFINS DE BANANA 30 UNIDADES

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza harina de avena
- $\frac{1}{2}$ taza harina de garbanzos
- $\frac{1}{4}$ taza bebida de almendras sin azúcar La Serenísima
- 1 banana grande pisada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de polvo

PASO A PASO

1. Pisar la banana y mezclar junto con la bebida de almendra, la vainilla y la miel.
2. Incorporar el resto de los ingredientes e integrar.
3. Calentar el horno a 200°, rociar una muffinera pequeña con spray vegetal y rellenar cada espacio con 1 cucharada de la preparación.
4. Llevar al horno y cocinar entre 12/15 minutos hasta que estén dorados.

RECETAS SIMPLES Y NUTRITIVAS PARA ARMAR VIANDAS SALUDABLES



PANCAKES CON FRUTAS

8/10 UNIDADES

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 2 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- ½ taza leche Zero lactosa La Serenísima
- 100g frutas

PASO A PASO

1. Poner la avena junto a la leche en un bowl y dejar reposar 30 minutos hasta hidratar.
2. En la licuadora colocar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Calentar una sartén de teflón rociada con spray vegetal y cocinar de ambos lados hasta que estén dorados.
4. Servir con las frutillas

IDEAS DE PREPARACIONES POR KARINA GAO



¡IDEA DE UNA VIANDA COMPLETA!

ALMUERZO:

- 2/3 souffles de lentejas, espinaca y ricotta semimagra
- Queso en rollitos o cubos
- Tomate cherry
- Fruta

COLACIÓN:

- 1 Muffin relleno

IDEAS DE PREPARACIONES POR KARINA GAO



SOUFFLÉ DE LENTEJAS, ESPINACA Y RICOTTA

12 UNIDADES

INGREDIENTES

- 6 huevos
- 2 cucharadas de lentejas cocidas
- 1 atado de espinaca
- 200g de ricotta semigrasa La Serenisima
- c/s de queso rallado Reggianito La Serenisima

PASO A PASO

1. Lavar bien la espinaca y saltearla en la sartén con un poco de aceite, (lo puedes cocinar también en agua).
2. Escurrir bien la espinaca, y picarla.
3. Batir los huevos y mezclar la espinaca con las lentejas cocidas, la ricotta y el queso rallado a gusto.
4. Ponerla sobre una muffinera y cocinar a fuego precalentado a 180°C durante 20 minutos aprox.

IDEAS DE PREPARACIONES POR KARINA GAO



MINI MUFFIN DE AVENA Y VAINILLA CON RELLENO DE DULCE DE LECHE LA SERENISIMA 12 MUFFINS APROX.

INGREDIENTES

- 250g harina leudante
- 80g avena
- 3u banana madura
- 80ml leche La Serenisima
- 60ml aceite
- 2 huevos
- c/s esencia de vainilla
- 200g dulce de leche La Serenisima

PASO A PASO

1. Pisar las bananas, mezclar junto a los huevos, leche y esencia de vainilla.
2. Agregar harina leudante tamizada, y también la avena. Mezclar bien.
3. Agregar aceite y mezclar bien.
Cocinar a horno precalentado 180°C durante 15 - 20 minutos. Hasta que este cocido y doradito por fuera.
4. Poner el dulce de leche en una manga, rellenar en el corazón de cada muffin un poco de dulce de leche a gusto.

Y SI PREPARAMOS UN SANDWICH...?

Los sándwiches son una opción práctica y rápida, sobre todo cuando no tenemos tanto tiempo para preparar una comida más completa.

Incluir **vegetales** como tomate, lechuga, pepino o cebolla o usar **quesos** y **carnes** magras son una opción nutritiva y fresca.



1

Pan integral (rodajas finas), pollo o carne, zanahoria rallada, 1 rodaja de **mozzarella**



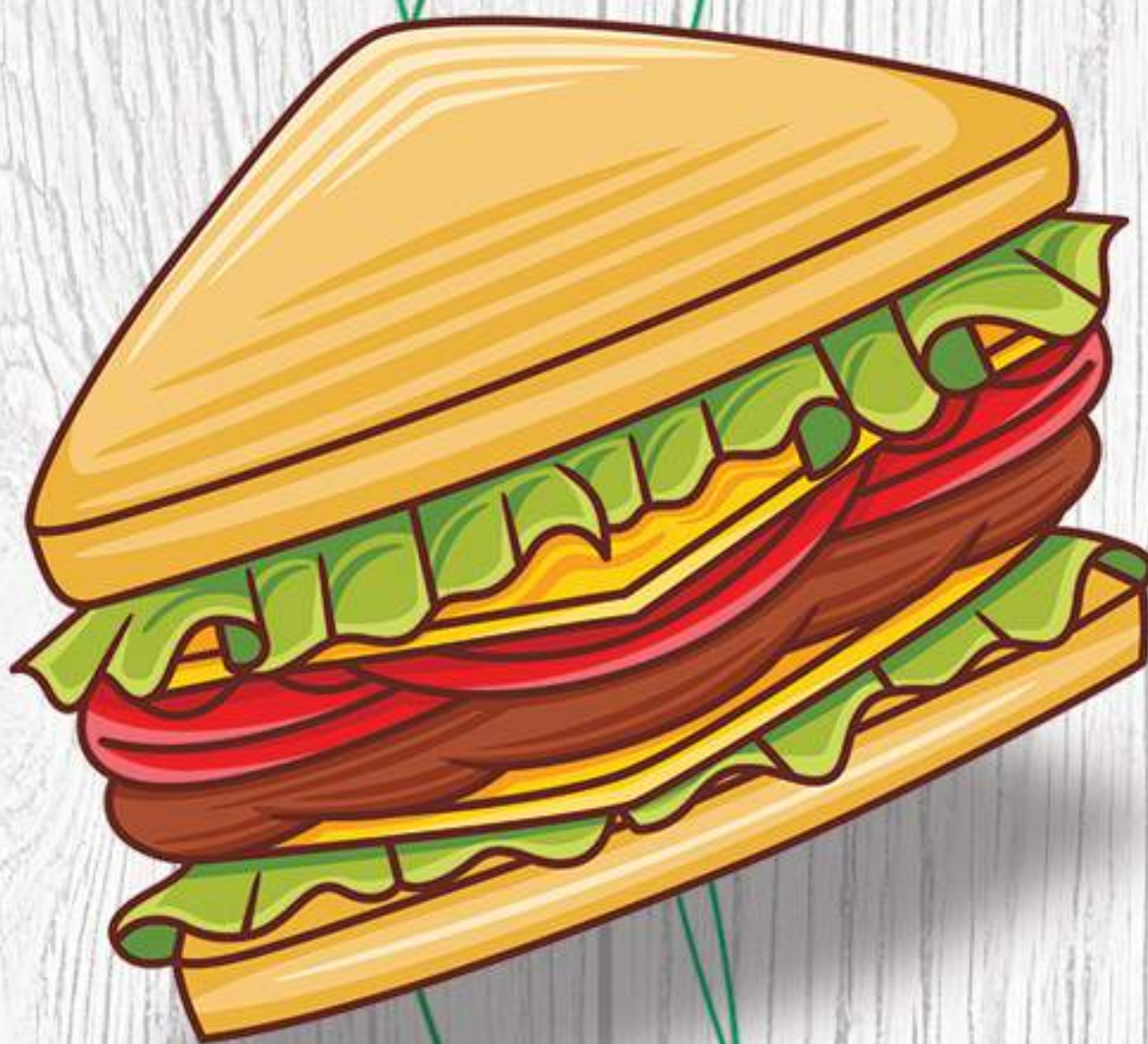
2

Pan árabe, 1 porción de **Queso Port Salut** tomate, lechuga



3

Pan integral, 1 hamburguesa de legumbres, palta, rodajas de pepino, 1 feta de **Queso Danbo**



4



Pan integral, 2 rodajas finas de peceto, ½ huevo, aros de cebolla, 1 cucharada tamaño postre de **Queso Finlandia Balance**

5



Pan integral, 2 cucharadas soperas de pollo picado, 2 palmitos o choclo, 2 cucharadas de **Queso Finlandia**

6



Figaza de pan árabe, 3 cucharadas soperas de atún al natural, 1 palmito picado, 1 cucharada sopera de **Queso Estilo Port Salut light** mezclada con orégano

HACÉ DEL RECICLAJE UN JUEGO



TE CONTAMOS QUE EL **95%** DE
NUESTROS ENVASES SON RECICLABLES

**¡Sepáralos y sumá tu aporte para hacer cada vez
más sustentable nuestra forma de vivir!**

Las actividades de reciclaje para niños y niñas nos permiten trabajar la importancia de cuidar el medioambiente a la vez que hacemos algo divertido, permiten desarrollar su imaginación, creatividad y motricidad.

Además, ¡es una excelente oportunidad para compartir tiempo en familia!



ALIMENTARSE DE FORMA ADECUADA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA, CONTRIBUYEN A TENER UNA VIDA SALUDABLE

Dedicar el tiempo necesario para que la comida de tu familia sea variada y nutritiva es un acto de amor



COCINA EN CASA CON TUS ALIADOS DE SIEMPRE



+54 11 6422-4829

din@mastellone.com.ar

www.lecheynutricion.com.ar

Almirante Brown 957 - CP:B174BKFS
Gral Rodriguez - Bs. As.

