



Cuaderno **oste** de prevención N°7

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Como saben, la línea editorial de los cuadernos de Prevención de OSFE, se ocupa siempre de consideraciones sobre Prevención, en diferentes temas y hoy queremos hablar de Alimentación Saludable.

Sabemos que para vivir es necesario comer, porque es la fuente de energía en el adulto y además sostén del crecimiento de nuestros niños.

Hablamos de Alimentación Saludable, para destacar que los cambios que han acaecido en nuestra sociedad, nos han llevado a tener una cultura alimentaria que no es sana, que ha generado un progresivo incremento de peso en nuestra población, con una mala calidad nutricional. La paradoja de estar con exceso de peso y mal alimentados, se cumple lamentablemente.

La Organización Mundial de la Salud, nos informa sobre los trastornos de peso corporal en exceso (sobrepeso y obesidad) como la epidemia del Siglo XXI.

No es una cuestión de estética por lo cual lo destaca. El incremento de peso, consecuencia de mala alimentación y de la falta de actividad física, aumentan la posibilidad de desarrollar elevaciones de la presión arterial (Hipertensión Arterial) y Diabetes Mellitus, principales motores de la enfermedad cardiovascular, que es la mayor causa de mortalidad y discapacidad en nuestra población adulta. La obesidad aumenta el riesgo de tener enfermedades cardíacas, artritis, accidente cerebrovascular y ciertos tipos de cánceres.

Intentamos capacitarnos para poder alcanzar un cambio cultural, que pase por una alimentación, saludable, de gusto agradable, accesible al bolsillo de cualquier familia y sostenible en el tiempo, estimulando la actividad física, para lograr una mayor y mejor calidad de vida para todos nuestros beneficiarios.

Insistimos en el cambio cultural, porque lo que hoy afecta a nuestra población adulta, seguro esta afectando a nuestros niños y se manifestará en un futuro inmediato, en ellos, que es lo que queremos evitar.

Tratamos siempre de acercarles información básica y estamos a disposición desde la Obra Social, para aclarar cualquier duda y responder a las inquietudes que esta u otra información les genere.



Dr. Guillermo Tula
Gerente de Prestaciones
OSFE



Dr. Juan R. Cifre
Presidente
OSFE

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿Qué significa tener una alimentación saludable?

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

¿Por qué preocuparnos de tener una alimentación saludable?

Porque se ha demostrado que una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes (tipo 2), algunos tipos de cáncer, etc. Así, la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

En relación a la salud, en nuestro país, conviven dos tipos de problemas nutricionales, unos por exceso y otros por defecto.

En el primer caso se encuentran las enfermedades crónicas de alta frecuencia en nuestra población adulta (obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares; etc.) donde los hábitos alimenticios están estrechamente asociados a dichas enfermedades.



En el segundo caso, se trata de enfermedades como la desnutrición crónica o la falta de ciertas sustancias nutritivas.

Ambos tipos de problemas pueden ser prevenidos con una alimentación saludable y adecuada.

La alimentación es voluntaria y la realizamos cotidianamente pero no todos nos alimentamos de igual modo. En La Argentina, hay abundancia y variedad de alimentos, sin embargo el principal problema alimentario de muchas personas, es la dificultad para acceder a una adecuada alimentación, la cual depende de varios factores que no siempre la favorecen:



- Gusto y hábitos.



- Los alimentos que tengamos a nuestro alcance y podamos adquirir, por motivos económicos, en cantidad o calidad.



- Las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos. Las formas de alimentarnos se repiten de familia en familia o simplemente tenemos la costumbre de comer ciertos alimentos o preparaciones, en determinadas ocasiones.



- Ciertas creencias individuales y sociales. Se puede suponer que tal alimento "hace bien" o "hace mal" o "engorda" y ello hacer que los consumamos o dejemos de hacerlo. Son modas que se instalan y en la mayoría de ellas juegan un papel fundamental la publicidad y los medios masivos de comunicación.

En ciertas ocasiones, la falta de tiempo hace que compremos fiambres o comidas elaboradas fuera del hogar o que no comamos alimentos que son benéficos para el organismo, porque supuestamente "dan más trabajo" en su preparación.

En todos estos casos cada uno...

- Puede hacer algo para mejorar su alimentación.
- Puede ayudar a otros a alimentarse mejor y de este modo proteger su salud.
- Puede saber y enseñar a elegir y combinar los alimentos adecuadamente.
- Puede aprovechar mejor su presupuesto.

**PARA ELLO ES NECESARIO APRENDER A ALIMENTARSE.
CON ESO LOGRAREMOS TAMBIÉN LA CALIDAD DE VIDA
Y SENTIRSE PLENAMENTE BIEN.**



CONSEJOS PARA MEJORAR SU ALIMENTACIÓN

- Tome la decisión de **cambiar sus hábitos alimentarios**, no de iniciar una dieta.
- **Variedad:** Recuerde que cuanto más **variada y colorida** es la alimentación, más completa será. Que esté gordito, sobre todo en los niños, no quiere decir que esté bien alimentado.
- **A la hora de elegir:** Arme un menú semanal, no improvise cada día, de esa manera podrá elegir los alimentos necesarios para cuidarse, "comprando correctamente". "Todo lo que compre, lo va a comer".
- **El desayuno es muy importante:** Comience su día con un buen desayuno (mate, te, café con leche, quesos descremados, copos de cereales sin azúcar, panes integrales, yogurt descremado, mermeladas sin azúcar, fruta)
- **Cuide la cantidad:** Sírvasse sólo la porción que puede comer, utilice **siempre porciones pequeñas** de alimentos y retire el resto de los alimentos de su mesa. Trate de NO repetir.
- **Coma seguido:** No esté más de **3 horas** sin ingerir algún alimento, su cuerpo tendrá energía, le permitirá estar sin hambre y poder servirse porciones más chicas a la hora de comer.
- **Muévase:** Camine, use escaleras, bicicleta, cualquier cambio que pueda hacer es muy beneficioso, sus piernas y su corazón necesitan movimiento.
- **Hidrátese:** Tome entre 8 a 10 vasos de agua por día, lleve una botella de agua, prepárese jugos sin azúcar, tome mate, mate cocido, sopas, etc.



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ES AQUELLA QUE APORTA
TODOS LOS NUTRIENTES ESENCIALES Y LA ENERGÍA QUE
CADA PERSONA NECESITA PARA MANTENERSE SANA.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente
- Vivir con salud
- Aprender y trabajar mejor
- Protegerse de enfermedades



ADULTOS

Para tener una alimentación sana es preciso:

- Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados);
- al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día (2). Las papas, batatas, la mandioca y otros tubérculos feculentos, no se consideran como frutas ni hortalizas.
- Limitar el consumo de azúcares libres, a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas).
- Limitar el consumo de grasa. Las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los frutos secos, o el aceite de girasol, oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la manteca, la nata, el queso y la manteca de cerdo). Las grasas trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana;
- limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café).



LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

En los dos primeros años de la vida de un niño, una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante.

Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez, son los mismos que en el caso de los adultos, si bien los consejos que figuran a continuación también son importantes.

- Debe alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- A partir de los seis meses de edad, deberán introducirse en la alimentación del niño alimentos complementarios, variados, adecuados, inocuos y nutritivos, sin abandonar la lactancia materna. No deberá añadirse sal o azúcar a los alimentos complementarios.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 g) de frutas y verduras al día, reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Con el fin de mejorar el consumo de frutas y verduras se puede:



- Incluir verduras en todas las comidas
- Comer frutas frescas y verduras crudas como aperitivos
- Comer frutas y verduras frescas de temporada

Grasas

Reducir el consumo total de grasa, a menos del 30% de la ingesta calórica diaria, contribuye a prevenir el aumento de peso en la población adulta.

Además, el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles disminuye, al reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria y de grasas de tipo trans, a menos del 1% y al sustituir esas grasas, por las grasas no saturadas.

La ingesta de grasas puede reducirse del modo siguiente:

- modificando la forma de cocinar: separando la parte grasa de la carne; utilizando aceites vegetales (de origen no animal); cocinando los alimentos o cocinándolos al vapor o al horno, en lugar de freírlos;
- evitando el consumo de alimentos procesados que contengan grasas de tipo trans;
- reduciendo el consumo de alimentos con un contenido alto en grasas saturadas (por ejemplo, queso, helados, carnes grasas).



La sal, el sodio y el potasio

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio. Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio (menos de 3,5 g) contribuye a la hipertensión arterial, que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular (6, 10).

Se podrían evitar 1,7 millones de muertes cada año si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios (11).



El consumo de sal puede reducirse del modo siguiente:

- no añadiendo sal al preparar los alimentos;
- no poniendo saleros en la mesa;
- reduciendo el consumo de aperitivos salados;
- eligiendo productos con menos contenido en sodio.

La ingesta de potasio, que puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial, puede incrementarse consumiendo frutas y verduras.

Azúcar

La ingesta de azúcares libres, debería reducirse a lo largo de la vida. Los datos de que se dispone indican que la ingesta de azúcares libres en niños y adultos se debería reducir a menos del 10% de la ingesta calórica total para obtener mayores beneficios para la salud, esa cantidad debería ser inferior al 5%.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- limitando el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar (por ejemplo, bebidas azucaradas, aperitivos azucarados y golosinas);
- comiendo frutas y verduras crudas, en lugar de aperitivos azucarados.



CÓMO PROMOVER UNA ALIMENTACIÓN SANA

La alimentación evoluciona con el tiempo y se ve influida por muchos factores e interacciones complejas. Los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán a la disponibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos, ambientales y socioeconómicos interactúan de manera compleja para configurar los hábitos individuales de alimentación.

Recomendaciones prácticas que se presentan a diario:

Hábitos que podemos CAMBIAR

- Comer con mucho apetito, de forma rápida, sin disfrutar la comida.
- Comer automáticamente sin prestar atención a lo que como, mirando televisión, leyendo, etc.
- Servirse platos grandes con cantidades muy abundantes.
- Comer galletitas, papitas, con el paquete delante, no se encontrará satisfecho hasta no finalizarlas
- Comer mucho por costumbre porque "creo que con menos cantidad me voy a quedar con hambre".
- Comer por la calle, en el auto ó en un puesto callejero
- Tomar bebidas alcohólicas durante la semana, o mientras trabaja, disfrútelas el fin de semana
- Cocinar con agregado de aceites, manteca, crema. Las grasas le darán más hambre.
- Cocinar agregando sal

Hábitos que podemos ADOPTAR

- Comer sentado, masticando bien, disfrutando de la comida.
- Dedicarse sólo a comer, evitar distraerse.
- Comience las comidas con una sopa o ensalada, calmarán su apetito.
- Servirse en platos más chicos y porciones más pequeñas, retirando la fuente de la mesa
- Beber mucho líquido: agua, soda, gaseosas ó jugos Light
- Coma comida casera, será más sana que comprada en la calle.
- Reemplace en sus sándwich los embutidos (fiambres), por carne, pollo o simplemente sándwich de queso.
- Cocine al horno, plancha, parrilla, evitando la fritura.
- Cocine utilizando condimentos, hierbas, sin agregar sal ni azúcar. Todos los alimentos naturalmente las contienen.

PLANIFICACIÓN DEL MENÚ SEMANAL

El planificar las comidas de la semana, permite ordenarse, armar correctamente la compra de los alimentos y balancear correctamente la alimentación, ya que de esa manera podemos visualizar todas las comidas que integran la semana, incluyendo así los diferentes grupos de alimentos, carnes (rojas, aves, pescado, atún), pastas, cereales, legumbres, etc.

También debemos pensar en los alimentos que forman parte de los desayunos y meriendas e incluirlos en la compra, como barras de cereal, cereales, pan, tostadas, quesos, mermeladas. Lo primordial es conocer los gustos y hábitos, de acuerdo a ello se elabora la lista para comprar, previendo todas las comidas, almuerzos, cenas y que opciones tendremos para armar los desayunos y meriendas.

Cuando esto es así, la compra estará dirigida puntualmente a los alimentos que necesite. Evitará comprar alimentos innecesarios, que no permiten armar ninguna comida y que al ser comprados seguramente serán consumidos.

Prever las comidas que se van a preparar, no solamente le evita el tener que pensar cada día ¿Qué hago de comer? tema que se vuelve tedioso y agotador, sino que le permite ahorrar dinero y tiempo en las compras, volviendo el cuidado de su salud algo simple y cómodo para el ama de casa o persona encargada de la cocina.



IDEAS PARA IMPLEMENTAR A LA HORA DE COMPRAR ALIMENTOS

PARA COMER A MEDIA MAÑANA Y MEDIA TARDE

- **Pan:** casero, lactal, miñones, flauta, frances, integrales, no de grasa, ni cremonas.
- **Frutas:** frescas lavadas (banana, manzana, pera, durazno, ciruelas, naranja, mandarina).
- **Frutas secas:** como el durazno, pera, ciruela, etc. (a los chicos les encanta, ya que su sabor es muy dulce).
- **Cereales:** copos de cereales sin azúcar, mezclas de cereales y frutas secas y barras de cereal.
- **Yogures:** preferentemente descremados, firmes o bebibles.
- **Porción de queso:** semiduros como muzzarella, port salut descremado.

IDEAS PARA ALMUERZOS O CENAS

- **Tartas:** de vegetales, cebolla y queso, choclo, etc
Arroz con pollo o carne
- **Arroz blanco y una lata de atún al natural** (Abrir y mezclar en el momento de comer). Condimentar con 1 sobrecito de mayonesa.
- **Sandwich:** en pan integral o figaza arabe, de carne (matambre, u otro corte frío, pollo, queso).
- **Guisos:** con carne, pollo, cerdo.
- **Ensaladas:** de vegetales con agregado de proteínas como pollo, queso, atún.
- **Sopas:** instantáneas en polvo, preparadas en el momento de utilizarse con agua caliente.

“LOS ALIMENTOS PUEDEN LLEVARSE EN RECIPIENTES CON TAPA, SI SON FRÍOS, O EN TERMOS DE BOCA ANCHA, COMO LO DE LAS LUNCHERAS DE LOS CHICOS. ELLOS MANTIENEN EL ALIMENTO CALIENTE POR CASI 6 HORAS”.

LUNES

POLENTA CON QUESO PORT
SALUD DESC C/1 HUEVO + 1 CLARA

FRUTA

1/4 POLLO SIN PIEL C/VEGETALES
CRUDOS O COCIDOS

BUDÍN DE PAN

MIÉRCOLES

TARTA DE VEGETALES

FLAN

1 PLATO CHICO DE TALLARINES
CON SALSA

FRUTA

VIERNES

TARTA DE VEGETALES
(C/1 SOLA MASA)

FRUTA

MILANESA DE PESCADO AL HORNO
C/PAPAS

ARROZ CON LECHE

MARTES

2 CANELONES DE VERDURA CON
SALSA

FRUTA

1 RODAJA DE CARNE CON PURÉ
DE PAPA Y/O CALABAZA

MANZANA ASADA

JUEVES

2 CANELONES DE VERDURA CON
SALSA

FRUTA

1 RODAJA DE CARNE CON PURÉ
PAPA Y/O CALABAZA

MANZANA ASADA

SÁBADO

REVUELTO DE VEGETALES A
ELECCIÓN CON HUEVO O CLARAS
DE HUEVO

BARRA DE CEREAL QUAKER

POLLO PARRILLA CON ARROZ

FRUTA

DOMINGO

CARNE MAGRA C/ENSALADAS VARIAS + FRUTA

2 PORC. PIZZA DE MUZZARELLA + GELATINA

GRÁFICOS QUE REPRESENTAN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Mediante la representación gráfica de la Pirámide de los Alimentos, utilizada internacionalmente ó la gráfica de las Guías Alimentarias para la población Argentina, podemos visualizar la inclusión de TODOS los grupos de alimentos.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA



MITOS Y REALIDADES

- Tengo que comer mucha cantidad para estar fuerte y rendir en mi trabajo.
 - El cuerpo necesita aproximadamente 2000 calorías en promedio si realiza alguna actividad física, si come demás, sólo logrará aumentar su tejido graso y en consecuencia su peso. Sin lograr mayor rendimiento.
-

- Si no le agrego sal a la comida me baja la presión y me siento mal y la comida no tiene gusto a nada.

- Los alimentos tienen sal (sodio) naturalmente. Si nunca nos agregaran sal en la comida y aprendiéramos desde niños a comer así, el paladar se acostumbraría y nuestro cuerpo no sufriría ninguna privación.

La sal que necesita se la aportan los alimentos.

La utilización de condimentos en la cocina, permite reemplazar la sal por agradables sabores: pimienta, pimentón, laurel, albahaca, perejil, orégano, etc.

- Tengo que agregarle azúcar al café o mate, porque sino me baja el azúcar y me mareo.

- El azúcar se incorpora consumiendo frutas, bebidas dulces, golosinas, galletitas, cereales y pastas, arroz, legumbres, pan. Si no la agregamos en forma de azúcar común, de la azucarera, nuestro cuerpo se abastece sin problema, la cantidad necesaria por intermedio de otros alimentos.
-

- No como porque quiero bajar de peso

- El pasar más de 4 horas sin comer, favorece la acumulación de tejido graso, como reserva de energía, para los momentos que el cuerpo no recibe alimento. Ello sólo genera más apetito, comer mayor cantidad cuando decide hacerlo, y el peso no bajará, sino todo lo contrario.
-

- La gaseosa fría es lo único que me quita la sed

- Las gaseosas comunes contienen importantes cantidades de azúcares y calorías.

Generan aumento de peso, adicción por su contenido en cafeína y no producen hidratación.

La única bebida que directamente hidrata es el AGUA.

MENÚ DEL ALMUERZO

Mesa fría:

Tartas de vegetales: preparadas con los vegetales, cebolla, huevo, fécula, leche y queso magro.

"Pueden utilizarse para llevar como almuerzo en una vianda".

Ensaladas:

"Buenas opciones para complementar una comida o utilizar como vianda suplementada con alguna proteína como queso, huevo o atún".

Para Sándwich:

- Queso de maquina en fetas finas.
 - Tomate en rodajas.
 - Hojas de lechuga, lavadas y bien secas.
 - Matambre arrollado feteado fino o colita de cuadril feteada fina (cocido al horno con un poco de mostaza en polvo).
 - Pollo trozado (cocido en el horno con pimienta y mucho limón)
- Atún al natural .

"Pueden transformarse en un almuerzo, utilizando panes con poca miga como las figazas árabes".



Aderezos:

Utilizados para saborizar, pueden elegirse opciones saludables como:

- Mayonesa light.
- Ketchup.
- Mostaza.
- Queso blanco descremado aligerado con leche.
- Aceto balsámico o vinagre.

Plato Caliente:

CHOP SUEY CON POLLO. Este plato puede prepararse con carne en trozos o recortes de carne en reemplazo del pollo.

Postre:

- Fuente de frutas trozadas o ensalada de frutas.
- Helado de agua.
- Peras a la Menta.
- Flan de manzanas y naranja.

Bebidas:

- Agua mineral con y sin gas.
- Gaseosas light o jugos light.



**LAS PREPARACIONES QUE SE LE OFRECEN EN EL ALMUERZO
FUERON PREPARADAS SIN AGREGADO DE SAL, SABORIZADAS
CON HIERBAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS.
LOS INGREDIENTES SE PREPARARON DE FORMA SALUDABLE, SIN
FRITURAS, NI AGREGADOS DE GRASAS.**

RECETARIOS



Chop Suey con Pollo

(2 porciones) Calorías por porción: 480

Ingredientes:

- 300 gr. de pechugas de pollo
- 1 cebolla picada
- 1/2 ají chico picado
- 1/4 taza de caldo desgrasado
- 1 zanahoria rallada
- 100 gr. de brotes de soja
- 2 pocillos de arroz en crudo
- 4 pocillos de caldo desgrasado



Preparación:

Rociar las pechugas de pollo con rocío vegetal y saltear. Incorporar el ají, la cebolla y cocinar durante 5 minutos agregando el caldo desgrasado.

Añadir la zanahoria y la soja.

Agregar el caldo y cuando rompa el hervor incorporar el arroz, tapar y cocinar por 10 minutos. Apagar el fuego y sin destapar el recipiente dejar 10 minutos más.

Servir caliente.

Tarta de zapallitos y choclo (8 porciones)

Calorías por porción: 160

Ingredientes:

- 1 disco de masa para tarta Light o casera finita
- 2 cebollas medianas picadas
- 1 kg. de zapallitos sin pelar y en cubos
- 2 huevos grandes o 4 chicos
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 taza de leche
- 1 lata de choclo
- 1/3 taza de queso rallado en hebras light
- sal y pimienta



Preparación:

En una sartén grande, cocinar a fuego bajo y con la sartén tapada, las cebollas en un fondo de $\frac{1}{4}$ taza de agua durante 5 minutos.

Agregar los zapallitos, mezclar, salpimentar y cocinar tapado 8 minutos más. Colar para descartar todo el líquido y dejar entibiar unos minutos.

Diluir la fécula con la leche fría de a poco, revolviendo hasta formar una crema. Llevar al fuego y salpimentar.

En un bol batir ligeramente los huevos, agregar la crema y las verduras cocidas junto con los granos de choclo, el queso rallado, sal y pimienta. Volcar en una tartera de 24 forrada con el disco de masa y llevar a horno moderado durante 50 – 60 minutos. Servir tibia o fría.

Pueden utilizarse las verduras que desee, eligiendo las de estación por mejor precio y calidad nutricional.

Flan de Manzana y Naranja

Calorías por porción: 162

Ingredientes (Para una budinera de 24 cm de diámetro):



4 manzanas deliciosas peladas
2 cucharadas postre al ras de maizena
1 taza de jugo de naranja exprimido
Edulcorante a gusto

Preparación:

Cortar muy chiquitas las manzanas y colocarlas en una cacerola tapada con fuego mínimo, hasta que estén transparentes. Revolver cada tanto.

Aparte colocar las 2 cucharadas de maizena en un recipiente e ir agregándole de a poco el jugo de naranja y revolver, hasta incorporarlo totalmente.

Cuando las manzanas están cocidas, agregar el jugo con la maizena y dejar hervir unos minutos.

Agregar edulcorante a gusto y colocarlo en la budinera aceitada.
Llevar a la heladera hasta que enfríe y endurezca.
Puede prepararlo en compoterías individuales

Se puede acompañar con:

Copete de Crema Chantilly preparada con queso blanco, edulcorante y esencia de vainilla.

Salsa de frutilla preparada con mermelada disuelta en algunas cucharadas agua caliente.



Pera a la Menta

Calorías: 98

Ingredientes:

1 pera pelada

Edulcorante

Licor de Menta

Agua

Preparación:

Colocar la pera previamente pelada en un recipiente para horno o microondas, cubrir con agua y cocinar aproximadamente 5 minutos. Retirar del líquido, agregar el edulcorante y el licor de menta, llevar a la heladera y dejar enfriar hasta el momento de servir.





GESTIÓN Y TRABAJO AL SERVICIO DE LA SALUD

Ante cualquier duda o reclamo también puede comunicarse con
Superintendencia de Servicios de Salud
Av. Roque Sáenz Peña (Diagonal Norte) N° 530
o llamar al 0800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



www.osfe.org.ar

Estados Unidos 2859/63 - CABA - (C1227AAX) - Tel: 4127-7700
Centro de Gestión y Atención Telefónica: 0800-333-3313

seguinos en:  /obrasocialferroviaria  @OsfePrensa