



En este contexto de jornadas y horarios tan atípicos a lo que estábamos acostumbrados y dado que ya no contamos con el bar-kiosco del colegio queríamos destacar la importancia de **planificar, idear, organizar y armar diferentes alternativas para que los chicos puedan consumir en los recreos al aire libre** como lo permite el protocolo.

La instancia del recreo es un momento del día en el que los chicos sociabilizan, recobran energías y al mismo tiempo la gastan. Implica salir de la estabilidad de la silla y el banco, poner en marcha otros sentidos. Resulta fundamental que realicen una ingesta pasadas, aunque sea 2hs de estar pensando, aprendiendo, resolviendo problemas dentro del aula; pero atención que **la misma no reemplaza al desayuno que previamente realizó en casa.**

Para el momento de media mañana o media tarde existen diferentes alternativas, desde lo más sencillo de una bolsita con copos de cereal, cuadritos de avena, maíz inflado (tutucas), pochoclo, semillas de girasol, mix de frutos secos, disecados o fruta fresca de estación de fácil manipulación como la banana, manzana, uvas o cerezas, como así también chipas, muffin, barritas de cereal, turrone, alfajores o galletitas, preferentemente caseras.

Si no hay tiempo suficiente para hacerlas en casa, la alternativa de que sean industrializadas, **al ser una pequeña porción al día no resulta perjudicial, a pesar de no tener la mejor composición nutricional.** Lo importante es que los chicos puedan contar con una opción dentro de su jornada escolar sin olvidar también la hidratación que es fundamental, por eso les solicitamos que cada uno pueda **traer su botellita de agua.**

Los jóvenes aprenden de lo que ven e intentan imitar los comportamientos de los adultos y amigos que los rodean. Si la familia y la escuela cuidan que **estos hábitos sean saludables** se conseguirá que ellos también los adquieran y resultará preventivo frente a diversas patologías que hoy abundan (sobrepeso, obesidad, trastornos de la imagen corporal, hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, etc.)

La propuesta es comenzar desde HOY a poner en práctica una alimentación saludable en casa. **Es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida más saludables durante la etapa infanto-juvenil que modificar hábitos establecidos durante la vida adulta.**

"No comemos lo que nos gusta, sino que nos gusta lo que comemos".

> Algunas ideas de recetas sencillas para probar en casa:

- *Muffin de manzana:* Mezclar 1 pote de queso untado (el mismo se usará de referencia para el resto de ingredientes), 2 huevos, 1 ½ pote de azúcar, 2cdas soperas de esencia de vainilla, 2 potes de harina leudante, trozos de una manzana verde pelada. Verter la mezcla en una budinera o pirotines de muffin según preferencia, previamente con rocío vegetal y harina y llevar al horno moderado durante 40-50min hasta su completa cocción.

- *Budín de banana y chips de chocolates:* Batir 2 huevos con 150 cc aceite de maíz o girasol, 1 cda de esencia de vainilla y 200g de azúcar. Incorporar 250 g de harina leudante, previamente tamizada con 1 cda de bicarbonato de sodio y continuar batiendo a velocidad. Agregar 2 bananas grandes bien maduras pisadas y chips de chocolate con una espátula y movimientos envolventes. Verter la preparación en el molde a elección con previo rocío vegetal y enharinado.

- *Muffin De Mandarina y yogur*: Mezclar 1 pote de yogur natural o de vainilla con 2 huevos, 1/3 pocillo tipo café de aceite de maíz o girasol, jugo y ralladura de 2 mandarinas o naranja, 270 gr de azúcar, 450 gr de harina leudante (o puedes combinar con harina integral), 1 cdita de polvo para hornear y vierte toda la preparación en el molde según elección (previamente con rocío vegetal y harina) y llevar al horno 40-50 min hasta su total cocción.

- *Budín De limón, arándanos y semilla de amapola*: Mezclar $\frac{3}{4}$ taza de harina integral, $\frac{1}{2}$ taza de harina leudante, 1 cdita de polvo para hornear, 2 huevos, $\frac{1}{2}$ taza de leche fluida, 1/3 pocillo tipo café de aceite de maíz o girasol, ralladura y jugo de un limón entero, $\frac{1}{2}$ taza de miel o 1 de azúcar o mezcla de ambas, 2 cdas soperas de semillas de amapola y opcional un puñado de arándanos o chips de chocolate. Verter la preparación en el molde que prefieras, previamente con rocío vegetal y harina y llevar al horno moderado entre 40-50 min.

- *Galletitas de avena*: Mezclar 1/3 pocillo tipo café de aceite de maíz o girasol, 2 huevos, 150gr de azúcar rubia, 100 gr de azúcar común, 300gr de avena gruesa, 120 g harina leudante, 1cdita de polvo para hornear, 2 cdas soperas de esencia de vainilla y de leche fluida. Opcional se le puede incorporar según gusto almendras o nueces picadas, chips de chocolate o pasas de uva, o banana pisada. Luego colocar de a cucharadas soperas (aplastar con el dorso para que queden finitas y crocantes) en una fuente al horno fuerte durante 10 minutos (al sacarlas con una espátula de plástico pueden estar blanditas pero no te preocupes que al enfriarse quedan perfectas! Guardarlas en frascos de vidrio o tupper hermético)

- *Chipa*: Mezclar 200 g de harina de mandioca, 40g de sémola, 1 cta de sal, 40 g de manteca y 1 huevo (previamente batido). Agregar 90g de queso mar del plata en cubos o mejor si es rallado, jugo de 1/2 naranja y continuar integrando todo con espátula de plástico. Incorporar 75cc de leche entera y amasar hasta obtener una masa suave y lisa, cortando los bollitos y llevarlos al horno 20 min aprox.

- *Barritas de granola caseras*: Rinde 8 barritas de 6x16cm. Colocar 7 cdas de miel con 6 cdas de aceite de girasol o maíz a fuego suave revolviendo constantemente hasta que se integren ambos y la miel comience a espumar (aprox 3 min). Incorporar $\frac{1}{2}$ taza de semillas de quinoa, bajar el fuego y revolver constantemente durante un minuto. Incorporar 2 tazas de granola casera y mezclar hasta integrar todos los ingredientes. Retirar del fuego, volcar la mezcla en la mesada y extender con la ayuda de una espátula cortar rectángulos según preferencia y dejar enfriar hasta que solidifique para envolver en papel celofán y almacenar.

- *Alfajorcitos de maicena*: Tamizar 300g de almidón de maíz, 150 gr de harina 0000, $\frac{1}{2}$ cdita de bicarbonato de sodio, 2 ctas al ras de polvo para hornear. En un bol batir 180 gr de manteca con 150g de azúcar impalpable y 4 tapitas de esencia de vainilla hasta formar una crema. Incorporar 1 huevo y 3 yemas (de a una por vez). Luego agregar los ingredientes secos tamizados y unir todo, sin amasar mucho hasta lograr una masa suave y homogénea. Envolver en film y dejar enfriar 30 min.

- *Pochoclo*: colocar en la base de una olla rocío vegetal y 200 g de maíz pisingallo, tapar la olla y mover de vez en cuando para que no se quemen. Van a comenzar a explotar y mientras realizar el almíbar con 200g de azúcar, agregandola de a poco y removiendo con cuchara de madera. Una vez hecho el almíbar apagar el fuego, verter los pochoclos y mezclar. Pueden sino incorporarlos con miel.

- *Sándwiches* de jamón y queso con pan lactal, francés, árabe o figacitas. Recordar el adecuado almacenamiento según cual sea el alimento, eligiendo envases adecuados e incluso con las temperaturas adecuadas de ser necesario.

M. Florencia Ramos
Lic. en Nutrición