



PROGRAMA EDUCATIVO

actiVarse

UNA INICIATIVA DE



PEPSICO
FUNDACIÓN

EJECUTA



Fundación
Casa de la Paz

LA FIESTA SALUDABLE

RECETARIO



DATOS ÚTILES PARA UNA FIESTA SALUDABLE

A lo largo de los años que llevamos ejecutando ActivaRSE, nos hemos dado cuenta de que -como sociedad- sabemos qué es saludable y qué no lo es. Sin embargo, a pesar de este conocimiento, seguimos alimentándonos de mala manera.

Esta distancia entre el saber y el hacer, nos ha llevado a cuestionarnos el porqué de este fenómeno.

A nuestro entender, el estilo de vida actual es la principal causa. Trabajamos de 8 a 5, viajamos horas para llegar a nuestros trabajos y además debemos ser padres, madres, parejas y hasta profesores o profesoras. El tiempo muchas veces no alcanza y uno de los aspectos afectados es la alimentación.

“La Fiesta Saludable”, es un recetario elaborado por una nutricionista, donde podremos encontrar diversas preparaciones rápidas y saludables para acompañar nuestras fiestas de cumpleaños, convivencias y ¿por qué no? nuestro día a día.

Como Equipo ActivaRSE los invitamos a darse un tiempo, probar estas recetas e incorporarlas dentro de sus opciones para las celebraciones de nuestros niños y niñas



DISEÑO · PAULA IRARRÁZAVAL G.

CONTENIDO NUTRICIONAL · YASMINA KONIG

REVISIÓN · TAMARA ROJAS, ISMAEL BERWART, FRANCISCA JELVEZ.



Prefiere tortas de yogurt o caseras. Cuando sirvas las porciones, fijáte que las de los niños sean más pequeñas que las de los adultos.



Prefiere aguas saborizadas naturalmente. Decora los vasos con frutas para que se vean más llamativos.



Disminuye la cantidad de dulces y comida salada, replázalos por fruta picada en brochetas o pocillos con mondadientes, frutos secos y pequeños juguetes.



Llena solo un cuarto de la piñata con dulces y el resto con pequeños juguetes sorpresas. También puedes complementar con pequeñas bolsitas de frutos secos.



Las cabritas o palomitas de maíz, son una buena opción de snack, ya que son bajas en calorías. Prefiere las de origen casero y sin azúcar, sin mantequilla y sin caramelo.



Si no puedes preparar tu propia comida, elige los alimentos con menos sellos "ALTO EN"

REFRESCOS SABOREADOS



INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- Frutas a elección (te dejamos 3 ejemplos)
- Endulzante a gusto

EJEMPLO 1

3 rodajas de naranja
3 rodajas de limón
hojas de mentas.

EJEMPLO 3

4 rodajas de pepino,
3 trozos de manzana verde.

EJEMPLO 2

3 frutillas
5 arándanos
3 trozos de piña.

Prefiere aguas saborizadas con tus frutas favoritas e hidrátate sin azúcar ni aditivos.

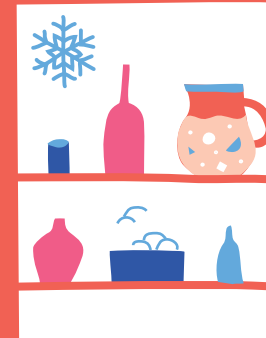
PREPARACIÓN



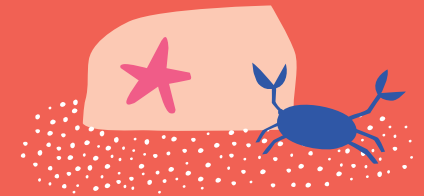
- 1 Elegir frutas y cortar en trozos grandes y/o rodajas



- 2 En un jarro, verter el agua con las frutas y el endulzante



- 3 Tapar con alusa plástica y refrigerar por 3 horas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



1 porción • 1 vaso de 200 ml

	Refrescos saborizados	Bebidas gaseosas
Calorías	0 kcal	88 kcal
Hidratos de carbono	0g	21,6 g
Grasas totales	0 g	0 g
Sodio	0 mg	20 mg

LIMONADA

INGREDIENTES

- Jugo de 4 limones
- 1 litro de agua
- Endulzante

Una limonada es rica y refrescante y además aporta vitamina C, la que ayuda a proteger nuestro cuerpo de enfermedades infecciosas como el resfrío. No contiene azúcar añadidas, como un jugo néctar, ni aditivos.

PREPARACIÓN

- 1 En un jarro incorporar el jugo de limón, el agua y el endulzante a gusto, revolver bien y servir.
- 2 Puedes agregar hojas de menta y hielo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

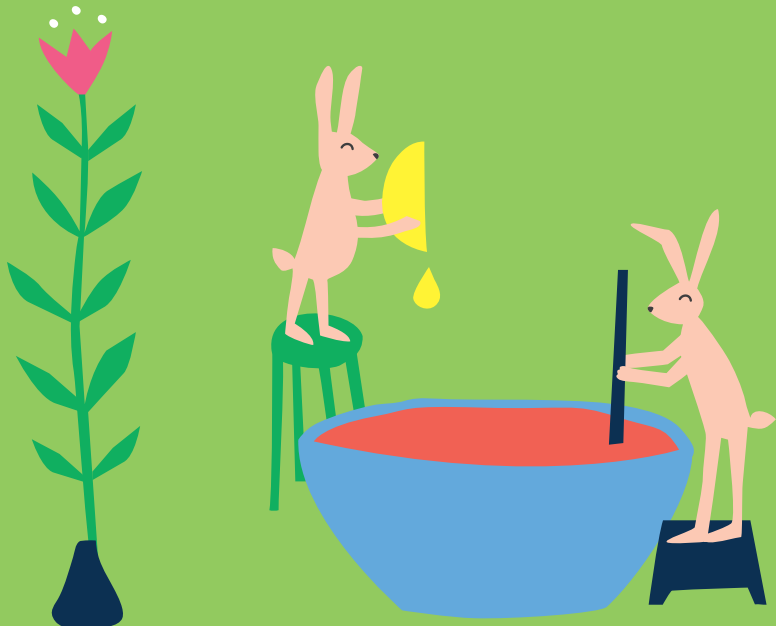
1 porción
1 vaso de 200 ml

	Limonada	Jugo néctar
Calorías	10 kcal	86 kcal
Hidratos de carbono	3,3g	20,2 g
Fibra	0,2 g	0 g

HUMMUS DE ZANAHORIA PARA UNTAR

INGREDIENTES

- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria cocida
- 2 cucharadas de sésamo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ diente de ajo
- Jugo de 1 limón
- ½ ctda de comino
- ½ taza de agua hervida fría
- Sal



PREPARACIÓN

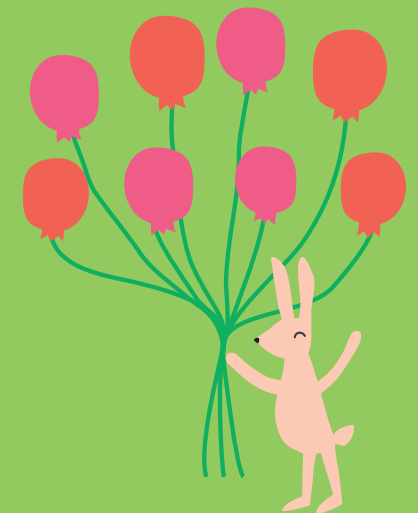


- 1 Triturar en la procesadora, licuadora o juguera todos los ingredientes. La idea es formar una pasta homogénea y de consistencia esponjosa.



- 2 Si queda demasiado espesa, agregar agua.

Los garbanzos son ricos en fibra, lo que mantiene una buena digestión y controla los niveles de colesterol, contienen antioxidantes que protegen de enfermedades cardiovasculares y cáncer, además aporta calcio y hierro que ayudan a mantener huesos fuertes



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

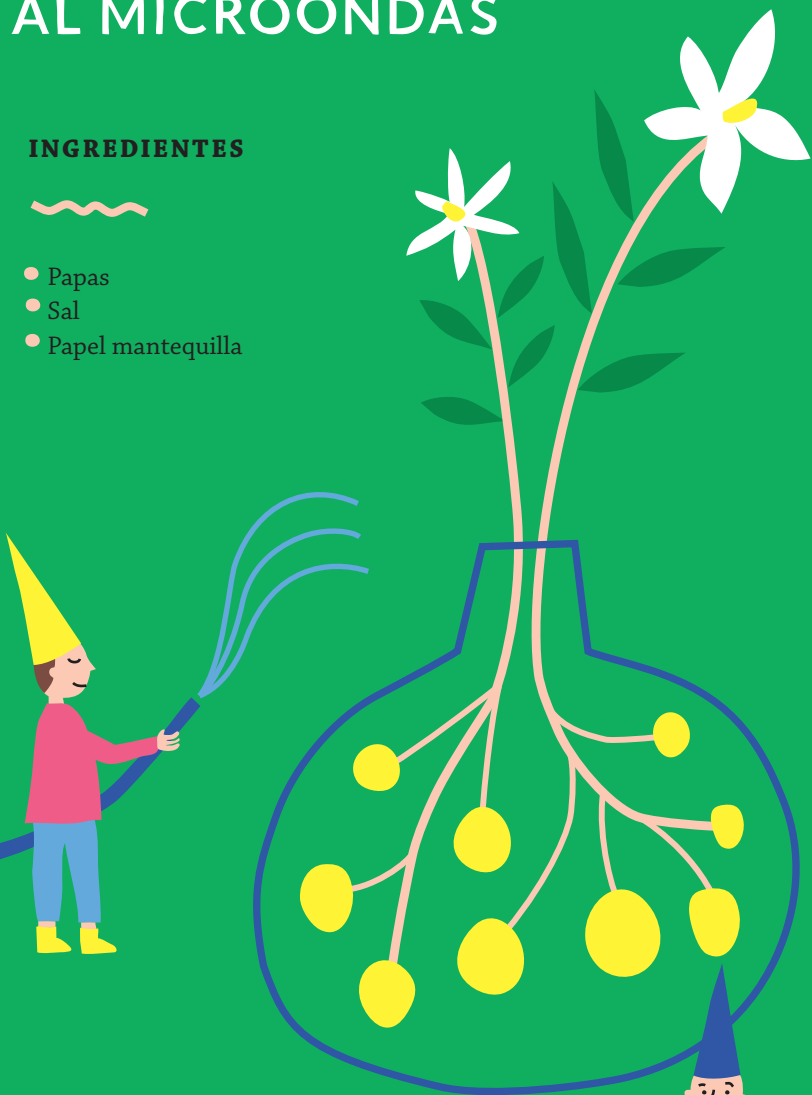
1 porción • 1 cucharada

	Hummus de zanahoria	Mayonesa
Calorías	29 kcal	57 kcal
Proteínas	0,70 g	0,13 g
Fibra	0,8 g	0 g
Grasas totales	1,3 g	4,91 g
Colesterol	0 mg	4 mg
Sodio	36 mg	105 mg

PAPAS CHIPS AL MICROONDAS

INGREDIENTES

- Papas
- Sal
- Papel mantequilla



Los alimentos fritos aumentan el riesgo de obesidad y de enfermedades al corazón.

PREPARACIÓN

-  1 Lavar y cortar las papas en rodajas muy finas.
-  2 En el plato del microondas poner papel mantequilla y sobre este, colocar las rodajas de papas, una al lado de la otra sin que queden amontonadas.
-  3 Cocinar al microondas a máxima potencia durante 6 minutos, o hasta que las papas chips hayan tomado un color tostado y aspecto crujiente.
-  4 Incorporar sal y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

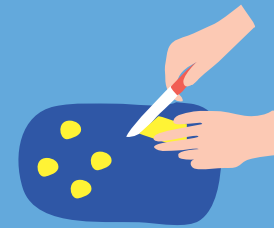
	Papas chips al microondas 1 porción/1 papa/150 g	Papas fritas envasadas 1 porción/42 g
Calorías	129 kcal	219 kcal
Hidratos de carbono	30 g	21 g
Fibra	2,3 g	0 g
Grasas totales	0,2 g	13,9 g
Sodio	208 mg	268 mg

PALETA DE PLÁTANO CON CHOCOLATE HELADA

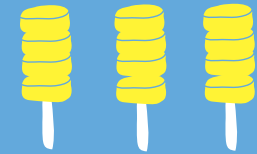
INGREDIENTES

Plátano
Chocolate alto en cacao y sin azúcar añadida
Palitos de madera

PREPARACIÓN



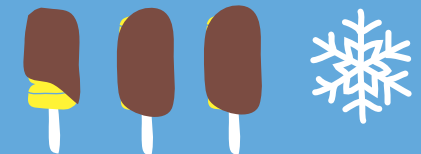
1 Cortar el plátano en rodajas



2 Pinchar las rodajas en palitos de madera, procurando que queden en forma de paleta



3 Derrite el chocolate a baño maría



4 Baña cada paleta de plátano y llévalas a la nevera. Manténlas refrigeradas hasta el momento de consumirlas.

El chocolate mientras más amargo sea, de mejor calidad es, este contiene antioxidantes, protege el corazón, mejora el sueño y la concentración. No lo olvides, elige un chocolate con alto porcentaje de cacao, 70% o más.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Paleta de plátano con chocolate Helada 1 porción/3 unidades	Helado 1 porción/1 taza
Calorías	101 kcal	267 kcal
Hidratos de carbono	12,6 g	32,5 g
Grasas totales	6,1 g	14,6 g
Colesterol	0 mg	53 mg

BARQUILLOS CON FRUTAS

PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- Macedonia de frutas casera
- Barquillos de helado

Rellenar los barquillos de helados con la macedonia de frutas sin rebalsar y servir.

Las frutas, ayudan a mejorar la digestión y contienen vitaminas y minerales que previenen enfermedades, por el contrario, los helados aportan principalmente azúcar y grasa

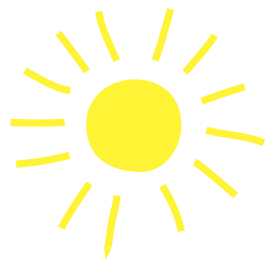
INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción • 1 unidad

	Barquillo con frutas	Helado de barquillo
Calorías	82 kcal	150 kcal
Fibra	3,5 g	0,7 g
Grasas totales	0,3 g	7,4 g
Colesterol	0 mg	26 mg



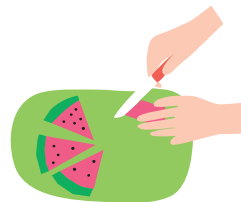
PALETAS DE SANDÍA



PREPARACIÓN

INGREDIENTES

- 1 Sandía
- Palitos de helado



1 Cortar la sandía en triángulos dejando la cáscara como base.

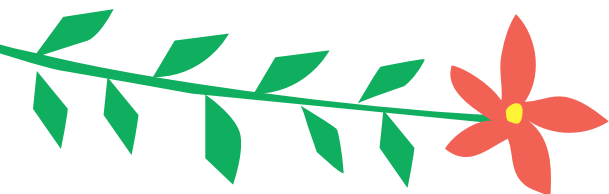
2 En la parte de la cáscara hacer una apertura y atravesar con un palito de helado logrado una paleta de sandía.

La sandía tiene un nutriente llamado **citrulina** que reduce los riesgos de enfermedades cardiacas, además el **93%** de esta fruta es agua.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 porción • 1 unidad

	Paleta de sandía	Paleta dulce
Calorías	23 kcal	83 kcal
Hidratos de carbono	4,8 g	20,58 g
Fibra	0,1 g	0 g



TAPADITOS DE POLLO

INGREDIENTES

- Pan de tapaditos
- Lechuga
- Tomate
- Pollo cocido
- Mondadientes

PREPARACIÓN



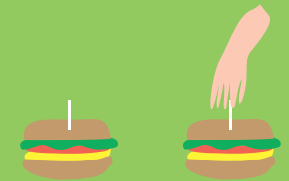
1 Cortar el pollo en láminas cuadradas de apróx. 3 cm.



2 Cortar el tomate en rodajas y cada rodaja en 4 partes iguales.



3 Luego abrir el pan de tapaditos y rellenar con los ingredientes.



4 Posteriormente afirmarlos con un mondadientes.

Un sándwich de hamburguesa puede llegar a contener la mitad o más de las calorías que al día necesitan nuestro niños y niñas.

Tapaditos de pollo	Hamburguesa italiana
1 porción • 3 unidades	1 porción • 1 unidad

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías	183 kcal	788 kcal
Hidratos de carbono	18,3 g	52,4 g
Grasas totales	6,7 g	53,9 g
Colesterol	32,9 mg	71 mg
Sodio	150,3 mg	1023 mg

PALETITAS DE PLÁTANO CEREAL

INGREDIENTES

- Plátano
- Yogurt bajo en grasas
- Cereal de hojuelas
- Palitos de helado



PREPARACIÓN



1 Cortar el plátano a la mitad

2 Pincharlo en un palito de helado, untar en yogurt y luego en el cereal de hojuelas previamente molido (pero no demasiado triturado).

El plátano es una fruta dulce, preferida por niños y niñas, es rica en magnesio que permite relajar los músculos, rica en potasio que evita la fatiga muscular y los calambres.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Paletitas de plátano cereal 1 porción * 1 unidad	Galletas con chips 1 porción * 3 unidades
Calorías	93 kcal	131 kcal
Fibra	3,4 g	0 g
Grasas totales	0,6 g	6,1 g
Colesterol	1 mg	9 mg
Sodio	65,4 mg	104 mg

QUEQUE SIN AZÚCAR

INGREDIENTES

Para 16 personas

Usaremos el vaso del yogurt para las medidas de los ingredientes

- 3 huevos
- 1 yogurt natural light
- 3 vasos de harina integral
- 20-30gr de stevia en polvo
- 16 g de polvos de hornear
- Mantequilla (para engrasar el molde)
- 1 vaso de aceite de maravilla
- Ralladura de un limón
- Una pisca de sal



El queque sin azúcar es igual de rico que uno normal, pero tiene menos aporte de calorías y grasas saturadas, lo que reduce el riesgo de obesidad y enfermedades del corazón.

PREPARACIÓN



1 En un bowl coloca las yemas de los huevos y en otro las claras.



3 En el bowl con las claras, batir a punto nieve. Una vez alcanzado este punto, agregar a la mezcla y batir.



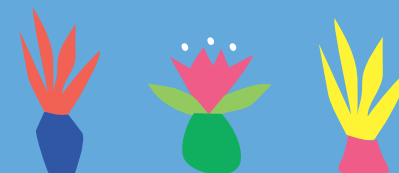
5 Hornea durante 30-40min a 180°.



2 En el bowl con las yemas, añade el yogurt, un vasito de aceite (usando el vaso del yogurt), la stevia y la ralladura de un limón, y luego batir. Agregar 3 vasos de harina y el polvo de hornear, y batir nuevamente, hasta que no queden grumos.



4 Enmantecillar el molde y luego echar la mezcla.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



1 porción de 50 g

	Queque sin azúcar	Queque tradicional
Calorías	90 kcal	
Hidratos de carbono	8,9 g	
Fibra	1,4 g	
Grasas totales	1,4 g	
Colesterol	34,9 mg	