

## Opciones saludables para cuidar la alimentación durante las vacaciones

Con la llegada del verano, la Sociedad Argentina de Nutrición propone viandas equilibradas para llevar a la playa o la pileta.

BUENOS AIRES, Argentina – Enero de 2016. En vacaciones son muchas las familias que pasan gran parte del día fuera de sus casas, disfrutando al aire libre, en la playa o la pileta. Para no descuidar la alimentación, la Sociedad Argentina de Nutrición propone desayunos y viandas saludables con opciones variadas para cuidarse también en verano.

Entre las ideas para empezar el día comiendo rico y balanceado, se puede ingerir alguna de estas opciones como desayuno:

### Opción 1

Café o té con leche descremada  
2 rodajas de pan integral con semillas  
1 cuchara de queso blanco descremado  
1 manzana

### Opción 2

1 Taza de copos de maíz sin azúcar con leche  
1 naranja, o manzana o pera  
Té con leche

### Opción 3

Copos de cereal All brain con leche  
1 Pera  
Café con Leche

### Opción 4

1 taza de leche con fitoesteroles  
2 rodajas de pan  
1 rodaja de queso tipo port salud descremado

### Opción 5

Café con leche  
2 rodajas de pan con queso tipo port salud descremado  
Ensalada de Fruta

**Opción 6**

Yogur descremado con frutas  
Café con leche  
4 Galletitas con queso blanco Light

**Opción 7**

Café con leche  
3 rodajas de pan de salvado  
4 nueces  
Queso blanco descremado y dulce light

Por otro lado, la Sociedad Argentina de Nutrición también sugiere preparar viandas saludables que contengan carne vacuna magra o pollo (al horno, a la parrilla o plancha), vegetales de todos los colores (en ensalada o cocidos), fruta (de estación) o ensalada de frutas y algún lácteo descremado (queso, yogur, o leche si va como bebida).

Si se tratara de un sándwich, el pan debería ser de salvado o integral tipo lactal, figazza árabe o baguette. Como aderezo se puede añadir mostaza o Ketchup, que tienen muy pocas grasas y son bajos en calorías. Éstas son algunas sugerencias:

**WRAP DE POLLO CÉSAR**

## Ingredientes

4 pechugas de pollo  
1 pocillo de aceite de oliva  
1 cucharadita de ralladura de limón  
¼ de taza de jugo de limón  
2 dientes de ajo picados  
Sal y Pimienta  
Para el aderezo  
1 taza de crema light  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharada de mostaza de Dijon  
2 cucharadita de salsa inglesa  
½ diente de ajo, picado o rallado

Sal y pimienta

Para el wrap

Tortillas de maíz o harina para preparar fajitas  
Tomate picado en cuadritos (a gusto)  
Lechuga picada en tiras finas  
Croutons  
Cómo se hace

Colocá las pechugas de pollo en tiras cocidas . Batí el aceite, la ralladura de limón, jugo de limón y el ajo en un tazón pequeño hasta que queden bien mezclados. Verter la mezcla de aceite sobre el pollo y mezcla con el aderezo.

### **BERENJENA, TOMATE & POLLO**

Ingredientes

berenjenas. 2

tomate. 3

aceite de oliva. 2 cucharadas

orégano fresco. 1 cucharada

sal y pimienta. a gusto

pollo deshuesado y sin piel. 500 gramos

semillas. a gusto

pimentón. 1 cucharada

lechuga y rúcula. una planta

vinagreta. a gusto

Cómo se hace

Cortar las berenjenas y los tomates en rodajas de 2 centímetros. Colocarlas en una placa pincelada con 1 cucharada de aceite. Condimentar con el orégano y sal

Hornearlos de 15 a 20 minutos

Cortar el pollo en cubos, mezclarlo con las semillas, el pimentón y la cucharada de aceite de oliva restante

Cocinar el pollo en una sartén

Distribuir las hojas verdes en 4 platos. Encima, disponer la berenjena, el tomate y el pollo

Condimentar con la vinagreta.

### **MOLDEADO DE ATÚN Y VEGETALES**

Ingredientes

1 kg. De vegetales congelados

Sal y pimienta a gusto

½ pocillo de vinagre

½ pocillo de aceite de oliva

1 taza de te de mayonesa

1 taza grande de queso crema

1 lata de atún

7gr. de gelatina sin sabor

Para decorar

Zanahorias frescas

Cantidad necesaria de aceite

Sal y pimienta a gusto

Cómo se hace

Descongelar los vegetales y blanquearlos en agua con sal, aceite y la mitad del vinagre. Escurrir sobre papel de cocina. Aparte, procesar el queso crema, la mayonesa, el atún y el resto del vinagre. Salpimentar a gusto. Colocar en un bol los vegetales y agregar la preparación de atún procesado. Luego, incorporar la gelatina sin sabor hidratada en agua fría. Cocinar a fuego medio y revolver en forma continua. Mezclar bien y verificar los condimentos. Forrar con papel film o metalizado un molde con la forma que desee. Verter en él la preparación y llevar al frío por lo menos 2 horas. Desmoldar

Para decorar: realizar flores de zanahorias condimentadas con aceite, sal y pimienta.

## **EMPANADA GALLEGA**

Ingredientes

Para la masa

500 gr. De harina

100 cc de aceite de oliva

100 cc de leche

½ cucharada de vinagre de vino blanco

Pizca de sal

Para el relleno

1 lata de Jurel o caballa

6 cebollas

2 morrones rojos

2 morrones verdes

6 tomates perita

Cantidad necesaria de aceite de oliva

1 cápsula de azafrán o curry

2 cucharadas de caldo

Sal y pimienta a gusto

Cómo se hace

Para la masa: colocar en un bol la harina mezclada con sal, el aceite, la leche y el vinagre de vino. Integrar los ingredientes hasta formar una masa homogénea. Agregar más harina de ser necesario. Dejar descansar la masa.

Extender 1/3 de la masa y forrar un molde enmantecado y enharinado. Reservar en la heladera.

En una sartén profunda freír con 2 cucharadas de aceite las cebollas cortadas en medios aros, agregar los morrones picados y los tomates pelados, despepitados y picados. Condimentar la preparación con azafrán o curry, sal y pimienta, a gusto.

Colocar en el molde una capa de vegetales, acomodar sobre esta el jurel y otra capa de vegetales. Cubrir con el resto de la masa reservada y formar una chimenea o dos, que puede decorar con recortes de masa. Cocinar en horno precalentado y en moderado durante 40 minutos o hasta que la masa esté dorada.

## ENSALADAS

### **ENSALADA GRIEGA**

Cortamos 4 tomates maduros en cuartos, 1 cebolla roja en finas láminas, 1 pimiento verde en tiritas y un pepino en rodajas.

Mezclamos en una fuente junto a 100grs. de queso port salud bajo en grasas cortado en dados. Salpimentamos y rociamos todo con aceite de oliva, espolvoreamos con un poco de orégano y, por último, agregamos 3 aceitunas negras o verdes.

### **REMOLACHA & ZANAHORIA**

Ingredientes

Remolachas cocidas 4

Zanahorias ralladas .3

apio. 4 tallos

aceite de oliva de buena calidad. 2 cucharadas

ajo picado. 1 diente

curry 1/2 cucharadita

sal y pimienta negra recién molida. a gusto

yogur natural. 1/2 vaso

Cómo se hace

Cortar los vegetales en trozos parejos. Colocarlos en un bol y mezclarlos con el aceite de oliva, el curry y el ajo picado

Salpimentar

Aderezar con el yogur y perejil picado.

### **TIPS PARA LAS ENSALADAS**

- Es primordial escurrir bien las verduras para quitarles toda el agua extra
- Para lograr que las verduras tengan un aspecto fresco y mantengan su aspecto crujiente se debe aderezar las ensaladas recién en el momento de servirlos. De este modo, se evita también que las hojas pierdan su firmeza y su sabor.
- La mejor manera de incorporar el aderezo es con cubiertos de madera, vertiéndolo de a poco y mezclando, para que las hojas queden impregnadas de modo uniforme.

Finalmente, hay propuestas de viandas para los chicos que disfrutan el verano en la colonia:

#### **Opción 1**

Tarta de calabaza

Yogur de Frutilla

### **Opción 2**

Salpicón de Pollo, papa, zanahorias y arvejas  
Postre de vainilla

### **Opción 3**

Tortilla de papa con ensalada de zanahoria y choclo  
Ensalada de frutas

### **Opción 4**

Sándwich de pan integral: pollo, lechuga, tomate y queso untable  
Panqueque de manzana

### **Opción 5**

Arroz con atún, tomate, arvejas, zanahoria y huevo  
Manzana asada

**Más información sobre la Sociedad Argentina de Nutrición en <http://www.sanutricion.org.ar/>**