

HAMBURGUESA DE QUINOA, VERDURAS Y JAMÓN

Ingredientes:

40 gr de quinoa cruda
100 gr de calabacín
50 gr de zanahoria
50 gr de cebolla
1 loncha de jamón curado
1 huevo
30 gr de harina de maíz
40 gr de queso rallado
1 diente de ajo
Sal, pimienta o especias
20 ml de aceite de oliva virgen



1/ Colocar la quinoa en un colador fino y lavar con agua fría del grifo removiéndola hasta que salga el agua clara y limpia para evitar el sabor amargo.

2/ Tostar en un cazo la quinoa a fuego fuerte removiendo con cuidado, que no se queme.

3/ Añadir agua al cazo (100ml).

4/ Cuando el agua hierva, tapar el cazo y bajar el fuego. Dejar cocer sin destapar 15 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar 5 minutos.



5/ Mientras, picar la cebolla fina y rallar el ajo, el calabacín y la zanahoria. Saltearlo todo a fuego fuerte con un poquito de aceite.

6/ Añadir las verduras salteadas a la quinoa ya cocida.

7/ Poner en un bol la harina y el queso rallado, añadir el huevo y batir.

8/ Añadirlo todo a la mezcla de quinoa y verduras hasta conseguir una masa más o menos compacta y algo pegajosa.

9/ Dividir la masa en 4 partes y hacer una bola con las manos para tener hamburguesas de tamaño estándar.

10/ Añadir un poco de aceite en la sartén y con el fuego medio colocar la masa. Aplastar ligeramente la bola de masa hasta que tenga forma de hamburguesa.

Se pueden añadir especias como curry, orégano...

Como acompañamiento, aconsejamos una ensalada.

Se pueden usar las verduras que se prefiera: zanahoria, pimienta verde, champiñones, espinacas...

PATÉ DE ALMENDRAS Y PIMIENTOS ROJOS

Ingredientes:

1 cebolla picada
2 pimientos rojos picados
2 dientes de ajo picados
½ c.c de pimentón de la vera
2 cucharadas de tomillo fresco picado
45 g de almendras peladas o tostadas
Sal y pimienta negra

1/ Picar las verduras y saltear en la sartén unos diez minutos con tapadera. Añadir el ajo y sofreír 2 minutos más.

2/ Añadir el pimentón y las almendras.

3/ Retirar del fuego añadir el tomillo y triturar todo haciendo una pasta cremosa.

PATÉ DE ACEITUNAS, PIÑONES Y ALBAHACA

Ingredientes:

200 g de aceitunas negras sin hueso
1c.s de alcaparras
Hojas de albahaca
Tomillo
Romero
3 filetes de anchoas
1/2 dientes de ajo
2 c.s de A.O.V.E
Zumo de limón



1/ Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora y triturar.

WRAP DE CLARA DE HUEVO

Ingredientes:

2 claras de huevo
2 c.s de harina de almendra (almendra molida fina)
Sal

1/ Añadir la harina de almendra a las claras.

2/ Batir y hacer en una sartén previamente calentada.

Elige tus ingredientes favoritos para rellenarla y hacer un rollito, desde fiambres, patés, quesos o verduras.

PIZZA A LA SARTÉN

Ingredientes:

125 g de harina sin gluten (disponible en los supermercados)
125 g de yogur natural
Sal y pimienta

1/ Juntar los ingredientes remover en un bol hasta que se forme una masa.

2/ Hacer porciones y dar la forma deseada a la base de la pizza.

3/ Calentar la sartén con un poquito de aceite y cocinar tu base.

4/ Elige tus ingredientes preferidos para acompañarla (tomate fresco, orégano, mozzarella, atún o pechuga de pollo, rúcula, huevo...)

GUÍA PARA FAMILIAS

Alimentación saludable, patologías relacionadas y conciliación

Hoy en día existe gran evidencia científica sobre la importancia que tienen unos buenos hábitos alimentarios en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. En nuestra sociedad, y en particular en nuestros centros de educación infantil y primaria, convivimos con condiciones médicas crónicas asociadas a la alimentación, como por ejemplo la celiaquía, la diabetes tipo 1 y las alergias. Las necesidades nutricionales de las personas con o sin estas condiciones son similares. Por eso, para saber qué se tiene que comer en estos casos, podemos basarnos igualmente en las recomendaciones generales para llevar una dieta saludable. Con esta guía queremos compartir algunas reflexiones y unos pequeños consejos con todos y todas vosotros y vosotras.



1. Por qué es importante comer sano

- Previene enfermedades a corto y largo plazo.
- Mantiene y repara tejidos de nuestro cuerpo.
- Regula funciones internas (hormonas, defensas, metabolismo).
- Favorece el equilibrio emocional y cognitivo (estado de ánimo, concentración).
- Aporta energía diaria muy importante para conciliar!

2. Por qué es importante que los niños coman sano

- Favorece su crecimiento y desarrollo físico.
- Mejora el rendimiento escolar y la concentración.
- Refuerza el sistema inmune, ayudando a evitar infecciones.
- Previene enfermedades en la infancia y en la vida adulta.
- Crea hábitos duraderos: la educación alimentaria empieza en casa.



3. Implicación de los niños en la cocina

- Aumenta la predisposición a probar nuevos alimentos.
- Les enseña una habilidad básica para la vida adulta.
- Potencia su autonomía y sensación de logro.
- Fortalece el vínculo familiar y social.
- Mejora la relación con la comida, previniendo trastornos de la conducta alimentaria.

4. Relación saludable con la comida

- Evitar etiquetar alimentos como “buenos” o “malos”.
- No usar la comida como premio o castigo.
- Fomentar la actividad física por diversión, no como compensación.
- Evitar comentarios negativos sobre el cuerpo propio o ajeno.
- Hablar de diversidad corporal, valorando la variedad de cuerpos.



5. Herramientas de planificación y conciliación

- Organizar un menú semanal (teniendo en cuenta el menú del comedor escolar).
- Hacer la compra en un día fijo, con lista ordenada por secciones del súper.
- Tener básicos de despensa polivalentes (legumbres cocidas, arroz, verduras congeladas).
- Practicar batch cooking: cocinar en bloque y dejar comidas listas.
- Usar apps, temporizadores y recordatorios para ayudarnos en la organización.

6. Patologías alimentarias en el entorno escolar:

Si todos las conocemos, podemos ayudar a las familias que las gestionan a conciliar mejor.

Diabetes tipo 1:

- Enfermedad autoinmune, se necesita insulina desde el principio.
- Requiere atención continua mediante un sensor y contar hidratos de carbono.
- Las hipoglucemias se resuelven tomando hidratos de carbono de absorción rápida y las hiperglucemias con insulina o actividad física.



Celiaquía:

- Enfermedad autoinmune, provoca inflamación y daño intestinal al ingerir gluten.
- Puede no dar síntomas inmediatos.
- El daño intestinal puede dar lugar a déficits nutricionales.
- Hay que evitar los alimentos que contienen gluten como trigo, cebada, centeno, espelta y triticale.
- Una pequeña cantidad (trazas) puede causar daño.
- Prestar atención a la contaminación cruzada y leer etiquetas.

Intolerancias alimentarias:

- Problema digestivo, no inmunitario.
- Dependen de la cantidad ingerida y causan malestar pero no riesgo vital.
- Ejemplos: lactosa, fructosa, histamina, sensibilidad al gluten no celiaca.

Alergias alimentarias:

- Reacción del sistema inmunitario.
 - Una mínima cantidad puede causar una reacción grave.
 - Síntomas: urticaria, hinchazón, vómitos, dificultad respiratoria.
 - Riesgo de anafilaxia → requiere atención inmediata.
 - Alimentos frecuentes: huevo, pescado, marisco, frutos secos, legumbres, leche de vaca, trigo, sésamo y mostaza.
- Por todo esto, pregunta siempre antes de ofrecer o compartir algún alimento.

RECETAS SALUDABLES en 15 minutos

Actualmente vemos como en los supermercados o en las diferentes tiendas de alimentación aumentan las secciones de comida preparada, procesada y platos precocinados. Al mismo tiempo, las diferentes realidades familiares y laborales, y un nuevo ritmo de vida, están dejando al acto de cocinar en un plano secundario. A continuación, os presentamos una selección de recetas saludables para preparar en 15 minutos, que nos ayudarán a reconciliarnos con la cocina de manera saludable, fácil y deliciosa en nuestro complicado día a día.



Dirección y coordinación:
Pepa Ortiz
Recetario:
Alfonso Tadeo
Educación nutricional:
Carla Rodríguez
Diseño e ilustración:
Elga Fernández Lamas

Esta actividad está subvencionada por el Ayuntamiento de Valencia.
Regiduría de Pedanías y Acción vecinal.

