

Cocinar es un juego

Recetas sanas para niños divertidos

Ana Rodríguez

Ilustrado por Jorge Blanco

eSediciones

ADAPTACIÓN Y SELECCIÓN: ARAYA BLANCO RODRÍGUEZ

Cocinar es un juego. Recetas sanas para niños divertidos

© Ana Rodríguez, Jorge Blanco y Araya Blanco Rodríguez, 2009

© Actis production S.L., 2009

Es Ediciones

Calle Argumosa, 37- 3J

28012 Madrid

Teléf.: 915 308 554 - Fax: 913 281 032

www.esediciones.es

info@esediciones.es

Diseño de colección: Alejo Ruocco

Ilustración de portada: Jorge Blanco

Servicios editoriales: Actis

ISBN: 978-84-936773-8-1

Depósito Legal: XXXXXXXXXXXXX

Impresión: Creapress

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotomecánico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso por escrito del editor.

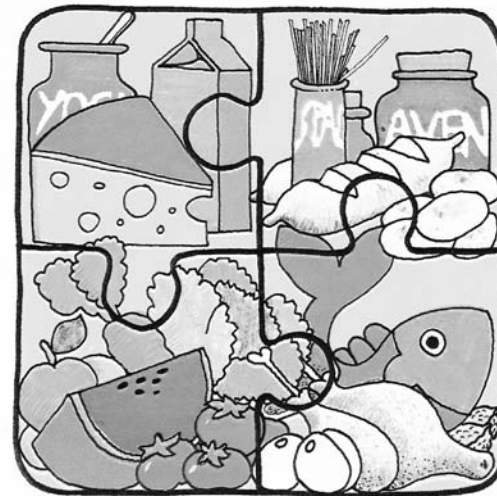
Impreso en España

Con mucho orgullo e inmenso amor
le dedicamos este libro
a nuestra extraordinaria hija Araya

Combinar los alimentos es como armar un rompecabezas

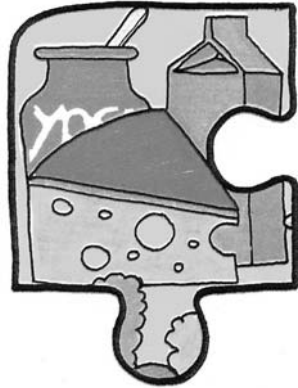
Los alimentos se pueden clasificar en varios grupos, que al igual que las piezas de un rompecabezas, no se pueden sustituir unas por otras porque no ajustan y si no tenemos todas las piezas tampoco podemos completar el rompecabezas.

Por ejemplo: el queso es rico en proteínas y vitamina D, pero comiendo mucho queso no aportamos a nuestro organismo la vitamina C que tienen frutas como la naranja, la fresa, el melón o el kiwi.



Para tener una alimentación sana, equilibrada y variada es muy importante que comamos porciones de cada uno de los grupos de alimentos que a continuación presentamos.

Leche y derivados



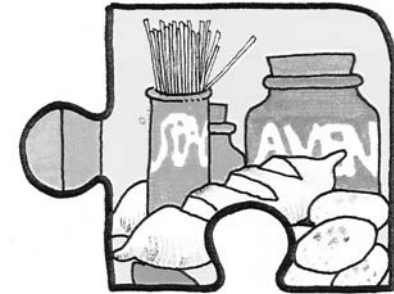
Este grupo de alimentos es rico en calcio, el mineral que forma los dientes y los huesos. También es rico en proteínas y vitaminas.

De este grupo hay que consumir de 2 a 3 raciones al día.

Cada uno de estos ejemplos es una ración:

- Un vasito de yogur
- Un trozo de queso
- Una taza de leche

Pan y cereales

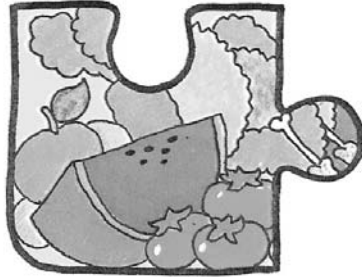


Es un grupo rico en glúcidos o carbohidratos que dan energía, hierro y aportan vitaminas del grupo B que son fundamentales para tu crecimiento.

Se deben comer de 3 a 5 raciones diarias. Por ejemplo:

- Una rebanada de pan
- Una taza de avena o de otro cereal
- 1 taza mediana de arroz o pasta

Frutas y vegetales



Es un grupo rico en vitaminas como la A, que es buena para la piel y la vista y la vitamina C, que te protege de muchas enfermedades.

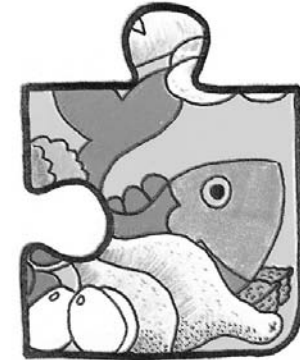
Se recomienda consumir 4 raciones diarias.

Una naranja o un tomate cubren tus necesidades de vitamina C del día.

Ejemplos de una ración son:

- Un plátano
- Una manzana
- Una zanahoria
- 1/2 taza de espinacas o cualquier otro vegetal

Carnes y otras alternativas



Estos alimentos son ricos en proteínas, que tú necesitas para crecer y formar músculos. También es un grupo rico en hierro que forma los glóbulos rojos en la sangre.

De este grupo hay que consumir 2 raciones diarias.

Estos son ejemplos de una ración:

- 1 ración de carne (pollo, pescado, ternera)
- 1 taza de judías o lentejas
- 1 huevo

En casi todos estos grupos se encuentran las grasas o lípidos que también dan energía y son necesarias en pequeñas cantidades.

De todo un poco



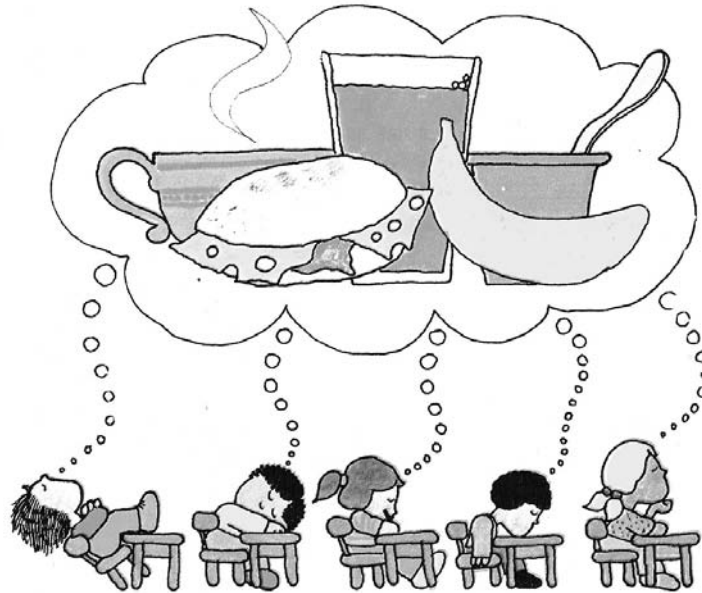
Cuenta las raciones que comes de cada grupo todos los días. ¿Te faltan de un grupo y te sobran de otro?

Ajusta el rompecabezas de la buena alimentación, es decir, elige los alimentos para que obtengas la mayor cantidad y variedad de sustancias nutritivas que tu cuerpo necesita.

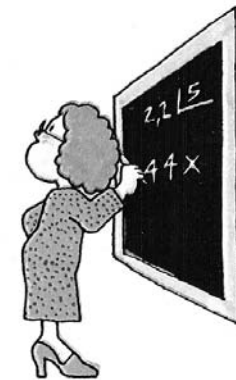
Los caramelos, refrescos y otras golosinas tienen mucho azúcar que te da calorías pero no te alimenta. Por eso, no debes abusar de ellos porque te engordan, producen caries y hasta te pueden dar dolor de barriga.

Los alimentos son algo más que un combustible para la máquina maravillosa que es nuestro cuerpo.

Comer es algo de lo que podemos disfrutar con la vista, con el olfato y claro está, con el gusto de descubrir sabores nuevos.



Para comenzar el día con mucha energía



Cuando elijas tus alimentos recuerda que el desayuno es la comida más importante del día porque has pasado muchas horas sin comer. ¿Te has sentido mal en la escuela, sin fuerzas para jugar en el recreo y muchas veces no entiendes lo que te explican en clase? Eso pasa cuando no se desayuna bien.

La magia de la cocina

La manera de preparar los alimentos se escribe en una receta y, ¿sabes una cosa?, aunque tú seas un niño o una niña, también puedes preparar recetas muy sabrosas y nutritivas como cualquier gran cocinero.

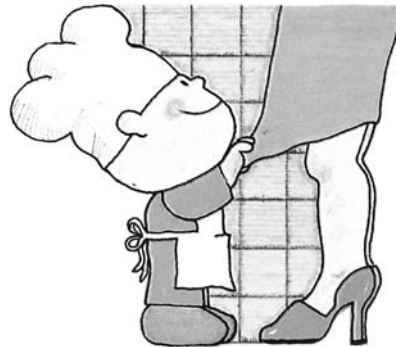
Invita a tus amigos y familiares a compartir contigo el arte de convertir los alimentos en deliciosos platos.



Cocinar es muy divertido, es un juego mágico lleno de sorpresas para ti y para todas las personas a las que ofrezcas lo que has preparado.

Cocinar es fácil. ¡Ven a la cocina! Pero, como en todo juego, cocinar también tiene sus reglas:

1. Pide permiso a tus padres o a un adulto para usar la cocina y que te ayuden a encender el horno, a coger las ollas calientes y a usar la licuadora.



2. Usa un delantal para no ensuciar la ropa. Igualmente, debes usar pañitos para mantener limpia la cocina.



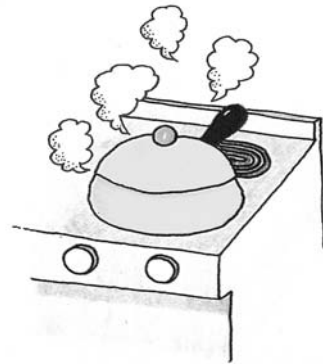
3. Lee bien la receta con una persona mayor que te aclarará las dudas. Selecciona todos los ingredientes y el equipo necesario para prepararla.



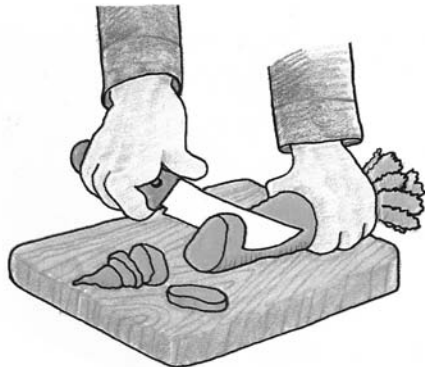
4. Debes lavarte las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar.



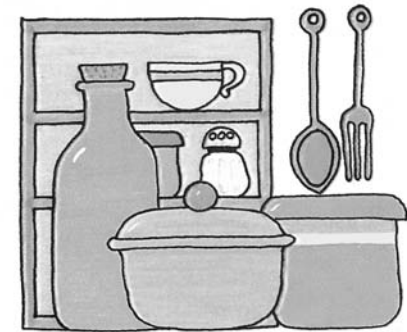
5. Ten mucho cuidado con las ollas calientes y las sartenes. Las asas y mangos deben estar hacia dentro de la cocina para evitar accidentes.



6. Cuando haya que usar cuchillos afilados, es mejor que lo haga un adulto, quien cortará sobre una tabla y con mucha precaución.



7. Lava todo lo que has usado, utiliza papel absorbente para secarte las manos y también para limpiar y dejar la cocina en orden.



8. Saborea lo que has preparado y comparte con los demás tus deliciosas recetas y... ¡Buen provecho para todos!

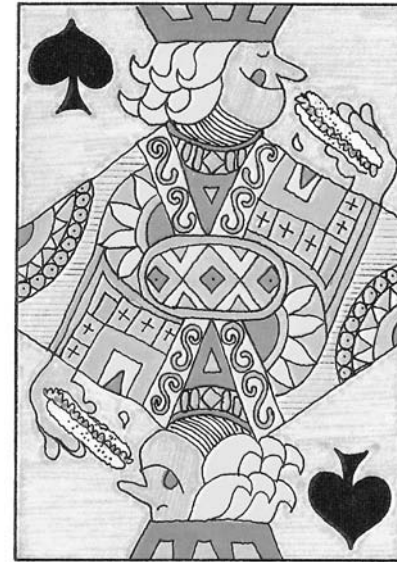


Jugando a las cartas se inventó el sándwich o bocadillo

Una leyenda dice que el sándwich o, como decimos en castellano, el bocadillo fue inventado en Inglaterra, hacia el año 1762. Todo empezó con un señor llamado John Montagnu, Conde de Sandwich a quien le gustaba mucho jugar al póker y no quería dejar la mesa de juego, ni siquiera cuando lo llamaban para ir al comedor.

Entonces le pedía a sus cocineros que le prepararan carne entre dos rebanadas de pan con mantequilla.

Así nació el sándwich o bocadillo.



La variedad de bocadillos o sándwiches que se puede preparar es infinita. Los puedes hacer de tantas capas como tu boca alcance a abrir. Con pan de molde, blanco o integral, con pan francés, de barra, con pan de hamburguesa, con panecitos pequeños.

Lo que vas a poner entre las rebanadas de pan es todo lo que te guste.