

# Inicio de la alimentación

TIPS ALIMENTACIÓN  
BATCH COOKING  
RECETAS



# nutrientes necesarios para crecer sanos

## CARBOHIDRATOS

Aportan energía, vitaminas y minerales; y que pueden obtenerse de:

### FRUTAS

Albaricoques, arándanos, melocotón, manzana, nectarina, sandía, piña, melón, fresas, plátano, kiwi, pera, granada, naranja, mandarina...

### CEREALES

(Preferiblemente integrales), Almidones y tubérculos.

### VEGETALES

## PROTEINAS

### ORIGEN VEGETAL

Legumbres, frutos secos, semillas.

### ORIGEN ANIMAL

Huevos, lácteos, carnes, aves, pescado.

## GRASAS

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, aceitunas, frutos secos, semillas...

## FIBRA

Presente en frutas, vegetales, frutos secos, legumbres, semillas, cereales integrales, tubérculos.

El agua es el componente principal de nuestro cuerpo, representando las dos terceras partes del mismo.

agua

## MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL A LOS QUE DECIR ADIÓS

### Los niños NECESITAN desayunar antes de salir de casa.

Si la definición de desayuno es la de “romper el ayuno”, pues sí ¿pero esto tiene que pasar a las 8 o 9 de la mañana?

No necesariamente. Debemos saber que:

· El desayuno NO es la comida más importante del día. Todas las comidas son igual de importantes, por eso hay que cuidar lo que ofrecemos en cada una de ellas.

· El desayuno ideal NO existe, existen muchas buenas opciones de desayuno, pero no necesariamente pasará por lácteos + cereales + fruta. Una tostada con tomate o aguacate es una muy buena opción y no estaría representada si seguimos esta receta.

Con esto en mente nunca se debe presionar a los pegues para desayunar si no tienen apetito. Podrán comer más tarde y tendremos el resto del día para cubrir sus necesidades. Esto no tiene por qué afectar su rendimiento si partimos de un estado nutricional adecuado.

Muchas veces por miedo a que no desayunen se ofrecen productos insanos como galletas, cereales azucarados o leche “disfrazada” con chocolate para que “al menos” coman algo por que eso sí que se lo comerán, aunque no tengan hambre realmente, pero esto debe dejar de hacerse y juntos tenemos que ser más respetuosos con el apetito de los niños.

### Los niños NECESITAN tomar azúcar

En caso de referirse a los azúcares simples y refinados como el azúcar blanco, moreno, la panela, la miel, los jarabes y siropes, entre otros endulzantes, este mensaje será FALSO (o lo que es igual, MITO).

Además de que no se necesitan de este tipo de azúcares (calorías vacías) y que tendremos fuentes de energía mucho más saludables (como las frutas), el ofrecerlos a través de productos que los contienen o agregándolos a las comidas, traerá consigo diversos problemas más allá de promover el sobrepeso, como el desplazar la aceptación de vegetales y frutas porque el paladar se adaptará a los sabores más intensos, haciendo aún más complicado el poder practicar una dieta saludable en familia.

Ciertamente los niños necesitan que su alimentación les aporte energía, pero tendría que provenir de fuentes como frutas y vegetales (grupos que en pocos hogares son prioritarios cuando deberían serlo), cereales integrales, tubérculos como la patata o el boniato, las mazorcas o palomitas, las legumbres, entre otros alimentos reales.

*¡no al azúcar!*

## Los niños NECESITAN tomar leche

Empezaremos por recordar que, tras la leche materna o fórmula infantil cuando la lactancia no sea posible, no hay más alimentos imprescindibles (siempre podremos sustituir unos por otros) y la leche de vaca no será la excepción.

Si bien la leche entera puede ser un alimento bastante completo desde el punto de vista nutricional (aporta proteínas de alto valor biológico, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales), debemos tomar en cuenta que existen niños alérgicos a la proteína de la leche de vaca, habrá niños a los que no les guste su sabor o familias que prefieran no consumir lácteos por diversos motivos.

En el caso de los niños a los que no les gusta la leche, es frecuente ver que, como se piensa que deben tomarla, se recurren a prácticas desaconsejables como agregar chocolate en polvo con azúcar, azúcar, miel u otros endulzantes. Esto, en lugar de resultar beneficioso, será perjudicial y, en la mayoría de los casos, causará que ya en el desayuno excedamos la cantidad de azúcar máxima que podrían consumir al día.

La leche se puede tomar o no, tal vez tu pegue prefiera un yogur natural o comer queso y sería igualmente válido, o tal vez prefiera otros alimentos ricos en calcio y en otros nutrientes, pero vale la pena mencionar que en caso de retirar los lácteos completamente no bastará con sustituir un vaso de leche de vaca únicamente por un vaso de bebida vegetal (como la bebida de avena) sino que podremos hacerlo por una alimentación variada que se asegure de incluir otros alimentos (legumbres, frutos secos...) y mejor si se cuenta con el apoyo de un Dietista-Nutricionista en el proceso.

Recordemos que en la infancia tendremos una gran oportunidad para sembrar la semilla de la alimentación saludable y real y trabajemos juntos para crear un futuro mejor.

*¿Los niños  
necesitan  
tomar leche?*

# Bath cooking

## PREGUNTAS BÁSICAS ANTES DE EMPEZAR TÚ SEMANA

¿Qué mañana o tarde de esta semana voy a dedicar a cocinar?

¿Qué platos que me gustan y que me convienen voy a tener en mi nevera?

¿Tengo suficientes recipientes para poder guardarlo todo?  
Tuppers, tarros, congelación...

¿Qué ingredientes puedo aprovechar de los que ya tengo en casa?

¿Qué ingredientes tengo que comprar?

¿Dónde y cuándo voy a hacer la compra?

¿Puedo comprar online para facilitarme la vida?

Preparame el menú semanal y hacerme una buena lista de la compra.

## PLANIFICACIÓN SEMANAL

(Dependerá mucho de cuantos seamos en la familia)

1. Elige 2-4 cremas de verduras para cocinar y luego congelar.
2. Elige 2-3 platos de legumbres.
3. Elige 1 plato de pasta.
4. Elige 1-2 platos de cereales.
5. Elige 2 raciones de pescado.
6. 1 ración de pollo.
7. 2 raciones de huevos.
8. 1 ración de carne.
9. 3 raciones de vinagreta.
10. Ten en mente varias formas de cocinar verdura o ensaladas.
11. Varios tipo de untables y tostas para untar.
12. Fruta y verdura de temporada fresca.
13. Granola casera siempre en un tarro de cristal.



## EJEMPLOS

1. Calabaza, calabacín, brócoli, vichysoisse, zanahoria, lenteja roja. . .
2. Guiso de lentejas, garbanzos con zanahoria, alubias pintas con tomate.
3. Pasta con pisto, boloñesa, pesto. . .
4. Arroz con judías verdes y huevo duro, arroz con guisantes y calabacín, quinoa con pimiento rojo y pollo.
5. Merluza a la plancha con aceite y sal, Lenguado al vapor, Salmón plancha.
6. Hamburguesas de pollo, cuartos al horno con romero, pechugas al vapor con zumo de limón.
7. Huevos duros, tortilla francesa, tortilla de patata, tortilla de calabacín.
8. Guiso de ternera, albóndigas de carne.
9. Aceite y limón, pesto, tamari.
10. Al vapor, al horno, a la plancha, salteadas. . .
11. Hummus variados, patés vegetales, tahini, crema de frutos secos
12. Fruta de temporada fresca
13. Granola casera.



## BÁSICOS EN LA DESPENSA

Legumbres de bote  
Arroz integral  
Quinoa  
Cous cous/Mijo/Bulgur  
Pasta integral  
Aceite de oliva virgen extra  
Semillas sésamo tostadas  
Crema de cacahuets  
Tomate frito  
Maíz  
Copos de avena  
Anacardos, almendras y nueces  
Aceitunas  
Lata o tarro bonito, sardinas, berberechos

Lavar hojas verdes, secarlas y guardarlas en recipientes herméticos: lechuga, kale, espinaca, acelga, cilantro, albahaca, entre otras. Siempre nos durarán más y será más económico que las bolsas ya limpias.

Aprovechar el horno una vez lo encendemos para realizar diferentes elaboraciones. Incluso el calor residual para verduras como el calabacín, e incluso para hornear verduras para hacer cremas o asar manzanas.

## VERDURAS Y FRUTAS QUE SIEMPRE TENDRÍA

Patatas  
Boniato rojo  
Calabaza  
Zanahorias  
Puerro  
Pimiento rojo o verde  
Mucha hoja verde  
Aguacate  
Plátanos  
Peras  
Mandarinas  
Manzanas  
Frutos rojos pero congelados

---

Tener un robot de cocina que tenga calor para poder cocinar, triturar, etc.

Tener una lista actualizada de las reservas con las fechas de congelación.

Una pizarra o un papel pegado con un imán en la nevera.

## CONGELADOR

Judias verdes  
Guisantes  
Cebolla picada  
Zanahorias baby

### *Preparaciones etiquetadas*

# Tipos

Un planificador semanal del menú.

Buscar o contratar alguien que nos haga el menú semanal.

# Cenas para una semana

## SEMANA 1

LUNES

Hamburguesas de pollo con calabacín tomate natural y hoja verde

MARTES

Crema de boniato, verduras asadas y curry con garbanzos salteados

MIÉRCOLES

Quinoa con brócoli cocido y guisantes

JUEVES

Crema de trigueros y brócoli con huevo duro

VIERNES

Pechuga de pollo horno con trigueros y ensalada

## SEMANA 2

LUNES

Sandwich de pechuga de pollo con aguacate, tomate y hoja verde

MARTES

Boniato asado relleno con lentejas y picadillo cebolla salteada

MIÉRCOLES

Puré de boniato y coliflor con tortilla

JUEVES

Crema de lentejas, tomate, curry y calabacín

VIERNES

Quinoa con berenjena, huevo duro, hoja verde y manzana

## RECETARIO

Hamburguesas · Crema de boniato · Crema de trigueros · Pechuga al horno · Crema de lentejas · Cocción de las cosas



➤ Recetas ◀

# Desayunos y meriendas

## GRANOLA CASERA EN POLVO

### INGREDIENTES:

250 gr de copos de avena sin gluten  
1 C de nueces  
1 C de almendras  
1 C avellanas  
1 C anacardos  
1 C coco rallado  
50 gr de semillas variadas (lino, chia, sésamo, etc)  
2 C cacao en polvo  
1 C canela polvo  
1 C cúrcuma en polvo

### ELABORACIÓN:

1. Tostamos los frutos secos y semillas, sino están previamente tostadas, en el horno durante unos 15 minutos sin dejar de remover.
2. Una vez listo y mientras se enfrían, mezclamos la parte en polvo.
3. Poco a poco y una vez todo está bien mezclado en un bol, con la ayuda de un robot vamos triturando todo hasta obtener un polvo con grumos.
4. Listo. Ahora podemos acompañarlo de leche, hacer batidos, usar como topping, mezclar con yogur y fruta, etc.

## TORTITAS DE ARÁNDANOS Y PLÁTANO

### INGREDIENTES:

250 gr de arándanos  
1 plátano maduro  
150 ml de leche  
1-2 huevos  
200 gr de harina de avena sin gluten  
1 c canela  
1 naranja  
1 C miel o sirope de arce o melaza

### ELABORACIÓN:

1. Trituramos los arándanos con el plátano, la leche, el huevo, la harina, la canela, la naranja y la miel en un robot hasta que tengamos una masa cremosa.
2. Pre calentamos una sartén y vertemos un poco de la crema hasta que esté dorada por cada lado.
3. Acompañamos del topping que más nos guste, frutas, yogures, frutos secos...

# BARRITAS DE DÁTILES, SÉSAMO Y COCO

---

## INGREDIENTES:

30 dátiles sin hueso  
60 gr. copos de avena finos  
1 puñado de pasas  
1 cucharada de sésamo  
c/s coco rallado  
c/s canela polvo

## ELABORACIÓN:

1. Deshuesamos los dátiles, mezclamos con las pasas y reservamos.
2. Procesamos los copos de avena hasta que nos quede una harina fina.
3. Ponemos en el robot los dátiles y pasas y trituramos hasta que nos quede una masa pegajosa.
4. Pasamos a un bol, añadimos el sésamo, y la avena.
5. Mezclamos todo hasta que nos quede una masa compacta.
6. Ponemos en un tupper papel del horno, aplastamos la masa con las manos un poco mojadas, y le damos la forma rectangular o cuadrada de nuestro tupper de un centímetro de grosor. Humedecemos un cuchillo y cortamos las barritas dentro del tupper sin sacarlas.
7. Reservamos en la nevera.
8. Por otro lado mezclamos el coco con la canela, y lo dejamos listo para rebozar las barritas.

9. Sacamos una a una del tupper, las pasamos por el rebozado, envolvemos en una hoja de papel de horno y dejamos reposar 10' en la nevera.

10. Pasado ese tiempo estarán listas para comer!!

## CONSEJOS:

Si vamos viendo que nos quedamos cortos de harina de avena, siempre podemos añadirle más. Si por el contrario ha quedado muy densa podemos añadirle un poco de agua para aligerarla.

El rebozado no es imprescindible, al igual que los ingredientes que hemos utilizado. Podéis utilizar sésamo tostado, semillas de lino, o dejarlas sin nada.

Se conservan muy bien en la nevera.

## NATILLAS DE CALABAZA Y CACAHUETE

### INGREDIENTES:

1/2 calabaza cocida con un poquito de agua  
4 C de miel o sirope de arce  
2 c de agar-agar  
1 vaso de leche de soja  
Cs de crema de cacahuete o almendras  
1 pizca de vainilla

### ELABORACIÓN:

1. Cocemos la calabaza cortada a trozos y una vez lista, la trituramos con el agua de la cocción, la vainilla y la crema de cacahuete, la cantidad que más te guste. Para eso puedes ir probando hasta que veas que le queda el sabor de la calabaza y el aroma del cacahuete.
2. Diluir con leche fría el agar-agar y añadirle la miel y llevar a ebullición unos minutos.
3. Mezclar la calabaza con la anterior mezcla y servir en moldes individuales y dejar que cuaje.

## MOUSSE DE CHOCOLATE Y TOFU

### INGREDIENTES:

200 gr tofu suave fresco  
Tableta chocolate derretido  
3 cucharadas de aceite de coco  
½ naranja rallada  
Vainilla  
una pizca de sal  
3 cucharadas de sirope de agave o miel  
3 cucharadas de cacao en polvo  
1 pizca de pimentón ahumado

### ELABORACIÓN:

1. Los pasos son muy muy sencillos, no tenemos más que con la ayuda de un robot y un cazo hacer nuestra mousse.
2. Escurrimos bien el tofu mientras al baño maría o al micro derretimos el chocolate.
3. Ponemos todos los ingredientes secos en el robot y trituramos.
4. Poco a poco añadimos los líquidos y seguimos batiendo hasta que este completamente uniforme.
5. Ponemos en boles, espolvoreamos con chocolate , nueces, o al gusto.
6. Dejamos enfriar un par de horas, y listo!

## FRUTA HORNEADA

---

### INGREDIENTES:

2-3 Manzanas  
2-3 Nectarinas  
2-3 frutas que más te gusten

### ELABORACIÓN:

Cortaremos la fruta en gajos, la espolvoreamos con canela, precalentamos el horno a 180° y la hornearémos alrededor de unos 20-3 minutos hasta tenerla tierna. Esta puede servirnos para guarniciones, meriendas, desayunos, añadirle a nuestro bol de ensalada, como postre...

## BOLITAS DE AVENA Y PIPAS DE CALABAZA

---

### INGREDIENTES:

200gr copos de avena  
50gr crema de cacahuete  
20gr orejones  
100gr pipas de calabaza  
1c canela  
80gr de puré de calabaza  
2C de miel

### ELABORACIÓN:

1. Lo primero que haremos será preparar todos los ingredientes para que nos sea más fácil hacer la receta,
2. Pondremos a cocer la calabaza o a asarla al horno para poder hacer un puré con ella. Si es una buena época verás que nos quedarán más dulces la bolitas.
3. Pondremos todos los ingredientes en un robot de cocina o un procesador de alimentos, trituramos y lo dejamos unos minutos hasta que nos quede una textura, maleable, que puedan formarse bolas pero con trozos, sin que se haga una pasta.
4. Solo tendremos que formar las bolas, refrigerarlas y listo.

# Comidas y cenas

## CREMA DE CALABAZA Y PERA

### INGREDIENTES:

1 calabaza cacahuete  
1 calabacín  
2 patatas  
1 cebolla  
1/2 puerro  
1 pizca de curry en polvo  
1 pizca de cúrcuma  
2 peras  
1 vaso de leche de coco  
1 ajo  
sal, aceite de oliva, cs agua

### ELABORACIÓN:

En este tipo de cremas, ¡no me complico! Hacemos un sofrito con la cebolla, el puerro y el ajo y añadimos las peras.

Cortamos todo los ingredientes a trozos gordos. Los ponemos en una olla, un poquito de aceite de oliva en crudo, la sal, el comino, la cúrcuma y lo cubrimos de agua. ¡Ya estará listo para cocer! Lo dejaremos alrededor de 25-30 minutos a fuego medio y cuando esté listo, solo nos queda añadir la leche de coco. Entonces podremos triturar y estará listo.

¡Un rica crema de calabaza!

## BROCHETAS DE PESCADO CON ACEITUNAS

### INGREDIENTES:

400 gr Tacos de pescado blanco o azul  
1 calabacín  
Cs Aceite de oliva  
Cs Sal  
Cs Aceitunas verdes  
Cs Alcaparras  
1 Naranja  
Pimienta  
Cilantro fresco

### ELABORACIÓN:

1. Haz brochetas con los tacos de pescado y el calabacín.
2. Precalienta una sartén, añádele un chorrito de aceite y un poquito de sal y a fuego medio, haz la brochetas lentamente.
3. Mientras tanto prepara la vinagreta de alcaparras con aceitunas y naranja.
4. Una vez todo listo lo puedes acompañar de algunas verduras, hojas verdes frescas o algún arroz salteado.frutos secos...

## AREPA REINA PEPIADA

### INGREDIENTES:

500 ml agua templada  
1 pizca de sal  
Aceite d oliva  
Cs de harina de maíz  
2 Pechugas de pollo cocida  
2 Aguacate  
Cilantro

### ELABORACIÓN:

1. Prepararemos las arepas. Ponemos en un bol el agua templada, añadir una pizca de sal, un chorrito de aceite e ir añadiendo la harina de maíz hasta que tengamos una masa densa y se puedan formar bolas.
2. Hacer bolas del tamaño de nuestra mano y aplastarlas en forma de círculo de 1 cm de grosor.
3. En una sartén con una pizca de aceite precalentado, pondremos las bolas unas al lado de las otras y las dejaremos cocinar lentamente hasta que tomen un color dorado.
4. Por otro lado haremos tiras con la pechuga de pollo, lo mezclaremos con el aguacate chafado, una pizca de cilantro picado, aceite de oliva y sal. Esto nos servirá de relleno para montar nuestras arepas.
5. Abrimos las arepas, dejamos que se enfríen y rellenamos con la mezcla que hemos preparado.
6. Este es un plato típico de la gastronomía venezolana que tiene multitud de variaciones y rellenos, ¡esta es una de las muchas opciones que existen!

## PITA O BOCADILLO DE TEMPEH

### INGREDIENTES:

1 lechuga fresca o cogollo  
1 tomate natural  
1 cebollita tierna  
Chucrut  
Sojanesa o tofunesa  
Pepinillos encurtidos  
Tempeh de garbanzos  
Pan de pita

### ELABORACIÓN:

1. Cortamos todos los ingredientes a rodajas finas para rellenar el bocadillo.
2. Cortamos las pitas por la mitad.
3. Cortamos el tempeh y preparamos la tofunesa y lo dejamos todo listo.
4. En el momento de cenar o comer, montamos nuestros bocadillos, mientras hacemos el tempeh a la plancha dejándolo bien dorado y jugoso.
5. Rellenamos nuestra pita y comemos al momento.
4. Solo tendremos que formar las bolas, refrigerarlas y listo.

## PURÉ DE VERDURAS

### INGREDIENTES:

3 patatas  
2 zanahorias  
2 napicol  
1/2 brócoli  
1/2 coliflor  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta  
Nuez moscada

### ELABORACIÓN:

1. Lavamos, pelamos y cortamos todas la verduras en cubitos de 2 x 2.
2. Cocemos todo junto con una pizca de sal.
3. Una vez cocido chafaremos las verduras, con una pizca más de sal, un poco de pimienta, aceite de oliva y nuez moscada.
4. Podemos utilizarlo de acompañamiento de multitud de cenas como un pescado, carne, huevo, seitán...

## TORTITAS VERDES DE GUISANTES

### INGREDIENTES:

500 gr de guisantes  
Espinacas baby  
1/4 de aguacate  
140 gr harina de maíz  
2 huevos  
Aceite de oliva  
Cs agua si fuera necesario

### ELABORACIÓN:

1. Cocemos durante 1 minuto los guisantes y las espinacas en agua hirviendo.
2. Vertemos en un robot el aguacate, la harina, los huevos, el aceite y los guisantes. Trituramos y añadiremos agua si nos hiciera falta para darle cremosidad a la masa.
3. En una sartén con aceite, echamos un poco de la masa y la dejamos tostar por un lado a fuego lento, hasta que empiece a estar dorada y entonces le daremos la vuelta.
4. Las podemos acompañar con una ensalada y un buen aliño, como guarnición...



# NUGGETS DE POLLO CASEROS CON PANKO

---

## INGREDIENTES:

2 pechugas de pollo  
2 huevos  
1 pizca de sal  
1 pizca de pimienta  
Harina integral  
Panko o pan rallado  
Bolsas de congelado  
Aceite de oliva para freír

## ELABORACIÓN:

1. Cortar el pollo a tiras.
2. Meter en una bolsa el pollo, en otra los huevos y en otra el panko.
3. Añadir la harina al pollo y mezclar bien.
4. Retirar el exceso de harina y pasar a la bolsa con los huevos y volver a mezclar.
5. Retirar el exceso de huevo y pasar a la bolsa con el panko. Agitamos.
6. En una sartén freímos el pollo hasta que tome color mientras hacemos una ensalada, un salteado de verduras o un rico puré de verduras como acompañamiento.  
opciones que existen!





[info@juanllorca.com](mailto:info@juanllorca.com) - [www.juanllorca.com](http://www.juanllorca.com)