

ALIMENTOS EN COLORES



arte arte

ALIMENTOS EN COLORES

¡CON LA COMIDA SÍ
SE JUEGA!

ESTE CUADERNILLO QUE LES ACERCAMOS DESDE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA, BUSCA FAVORECER EL VÍNCULO ENTRE NIÑOS, NIÑAS Y ADULTOS/AS A LA HORA DE HABLAR SOBRE ALIMENTOS, UN TEMA QUE ESTÁ PRESENTE CADA DÍA DE NUESTRAS VIDAS.

BUSCA APORTAR A LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SANA, SEGURA Y SOBERANA DESDE LOS PRIMEROS AÑOS, PARA CONOCER LO QUE ES BUENO TANTO PARA NUESTRO CUERPO COMO PARA LA TIERRA. SE TRATA DE PODER DECIDIR LO QUE COMEMOS SEGÚN NUESTRAS NECESIDADES Y CULTURA.

HOY ESTA NECESIDAD BÁSICA ESTÁ EN CRISIS, POR ESO ES IMPORTANTE QUE NOS INVOLUCREMOS DESDE NUESTRAS PRÁCTICAS COTIDIANAS.

ESTE LIBRITO NOS ACERCA CON ACTIVIDADES LÚDICAS A LOS ALIMENTOS FRESCOS Y DIVERSOS QUE SE PRODUCEN EN NUESTRA ZONA. SE PROPONE PENSAR DE DÓNDE VIENE LO QUE COMEMOS Y SI SON VERDADEROS ALIMENTOS.

CON LA COMIDA SÍ SE JUEGA, ES MUY IMPORTANTE COMPARTIR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS NO SÓLO LA ALIMENTACIÓN, SINO TAMBIÉN EL GOCE DE LA COCINA. DESCUBRIR CADA INGREDIENTE PARA OFRECERLES MUCHO MÁS QUE UNA RICA COMIDA, LA EXPERIENCIA DE PREPARARLA Y DISFRUTARLA JUNTOS.

PORQUE COCINAR CON LOS NIÑOS Y NIÑAS LES PERMITE EXPLORAR TEXTURAS, VER COLORES, CONOCER CÓMO SE TRANSFORMAN LOS INGREDIENTES AL COCINARLOS Y TODO ELLO FAVORECE EL DISFRUTE DEL ALIMENTO. ASIMISMO, AYUDA A LA MOTRICIDAD FINA, AL DESARROLLO DEL GUSTO, DEL OLFATO, SE TRATA DE ESTIMULAR LOS APRENDIZAJES SENSORIALES.

COMPARTIR EN CASA SABERES CULINARIOS, RECETAS CON HISTORIAS, TRADICIONES DE LA FAMILIA, CONTARLES CUÁNDO SE PREPARABAN ESOS PLATOS, RITUALES ALREDEDOR DE SU PREPARACIÓN, ES UNA FORMA PARA QUE VAYAN ASIMILANDO ESTA INFORMACIÓN, CONOCIENDO Y FAMILIARIZÁNDOSE.

¡LA COCINA Y LA HUERTA PUEDEN SER UN ESPACIO COMPARTIDO EN CASA!

SON PARTE DE ESTE TRABAJO:

EQUIPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA:

ANGELES VISMARA

CAMILA ITURRALDE

EVA VILCHEZ

VICTORIA MELOGRANO

PAULA MARTINEZ STOESSEL

LUDMILA AZCUE

YANINA COBOS

DISEÑO E ILUSTRACIÓN:

MELISA GALLI

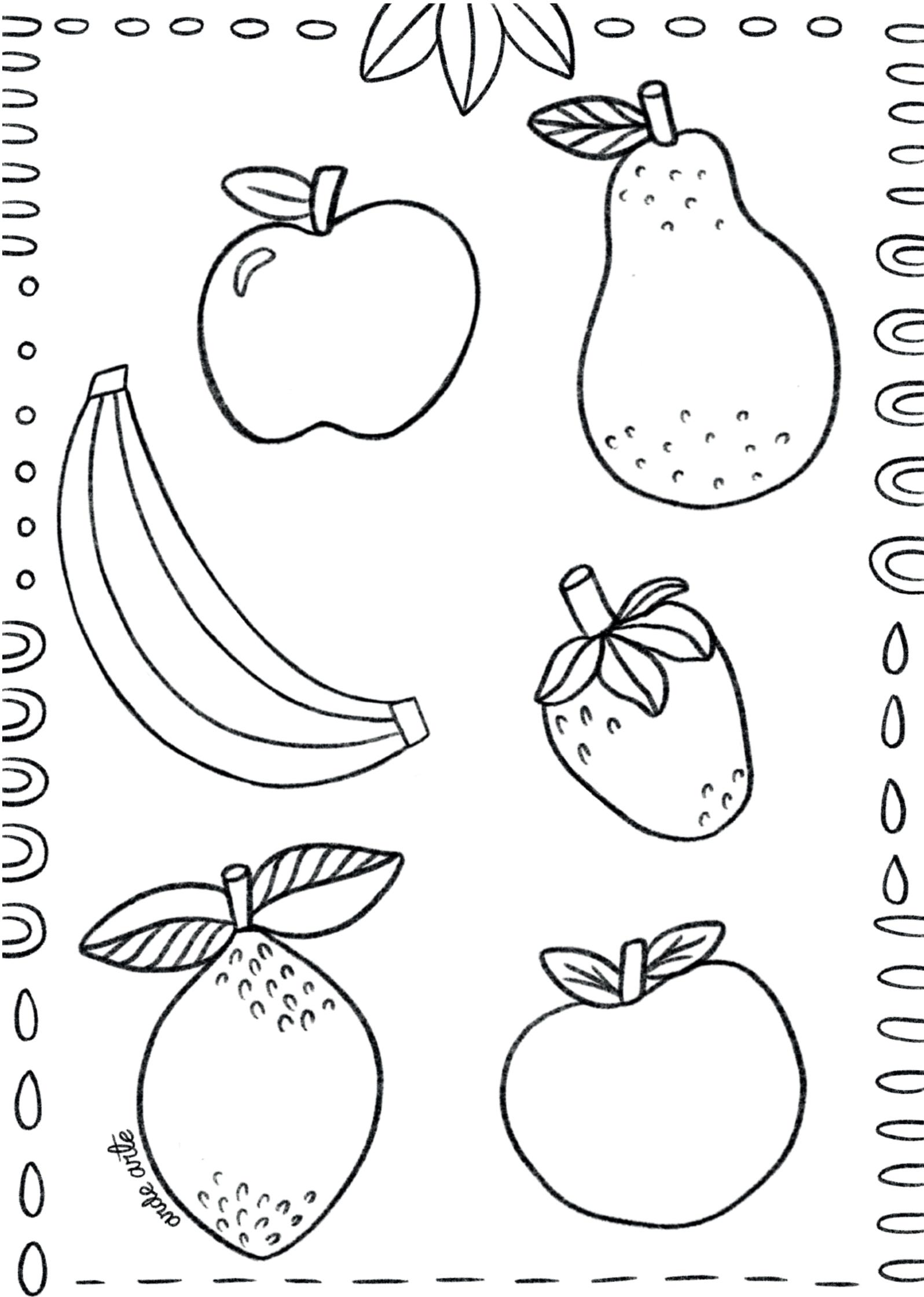
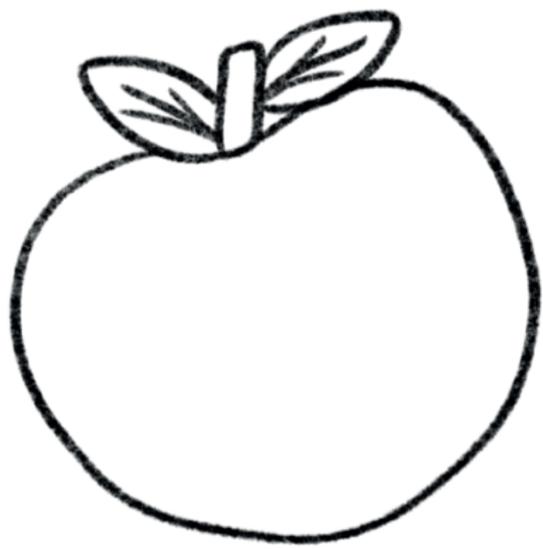
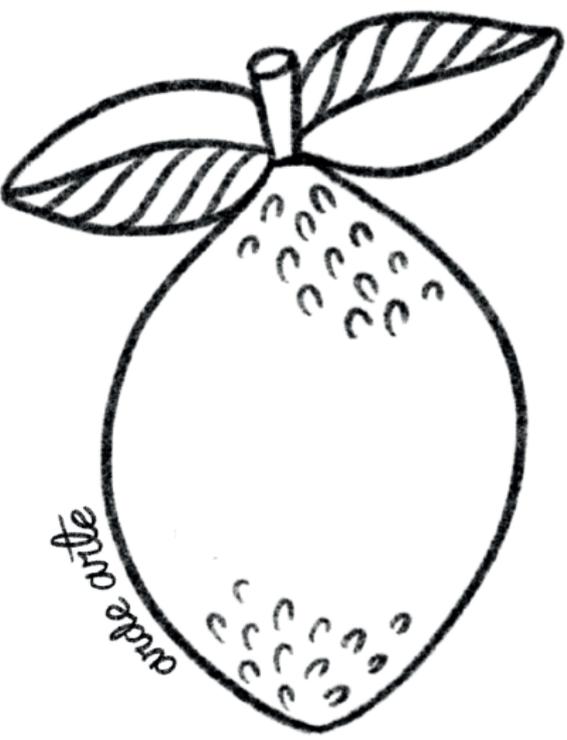
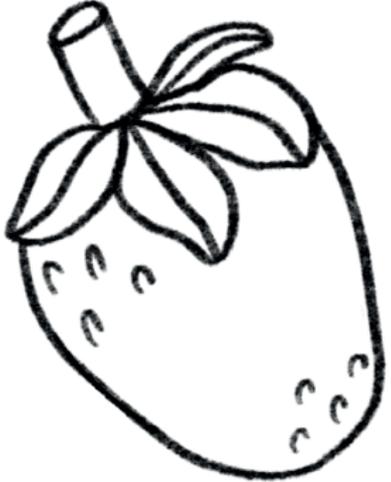
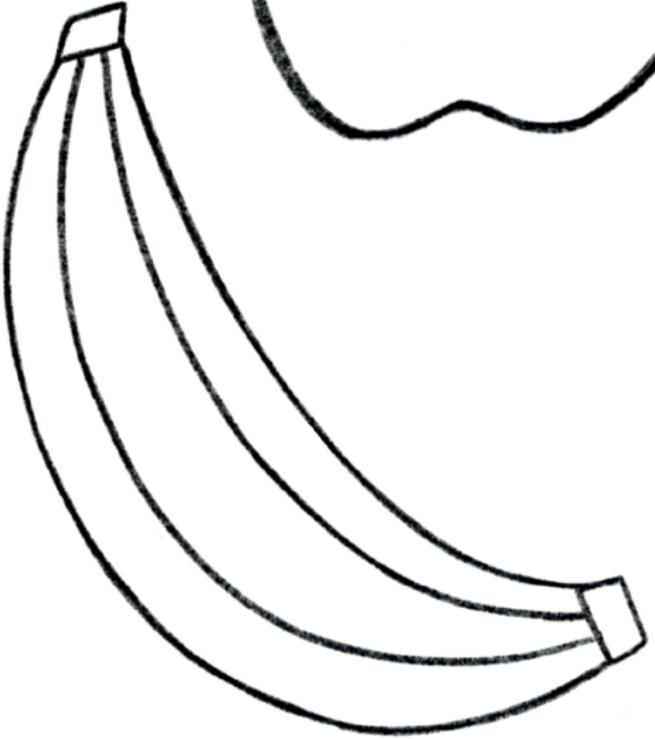
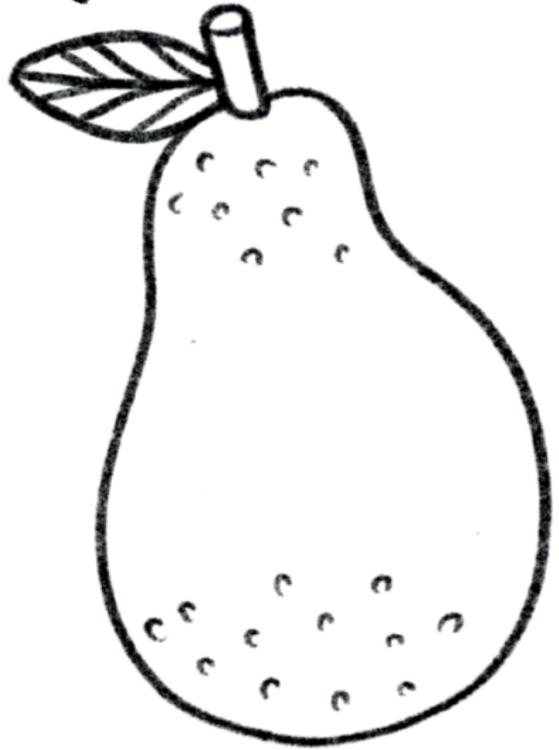
DAIANA VILLAVICENCIO

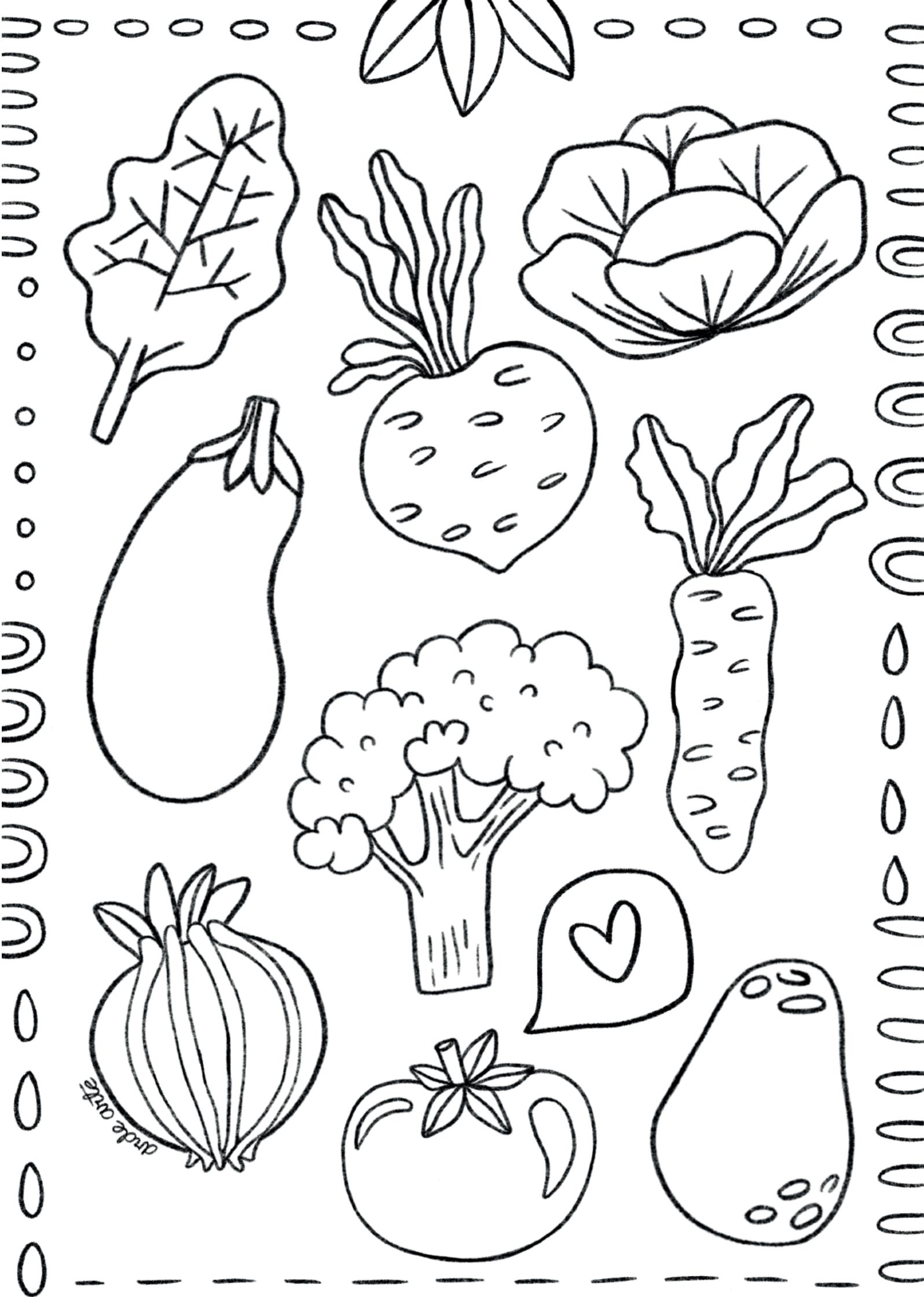
"ARDE ARTE ILUSTRACIONES"

LOS Y LAS INVITAMOS
A COLOREAR, JUGAR
Y CONVERSAR SOBRE EL
DERECHO A LA ALIMENTACIÓN.

JUEGOS









aride arite



arte arte

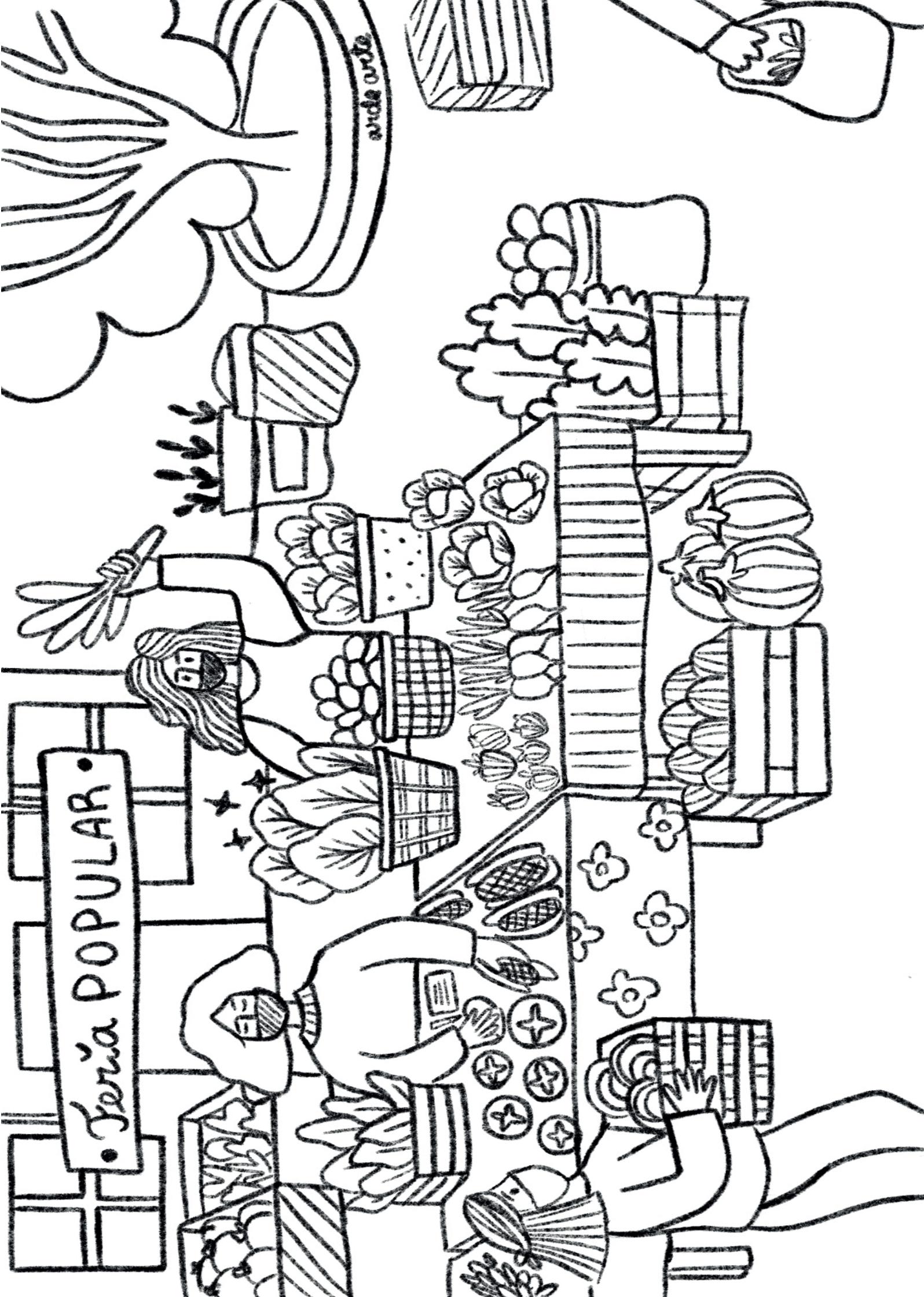
RECETAS



ar de arte

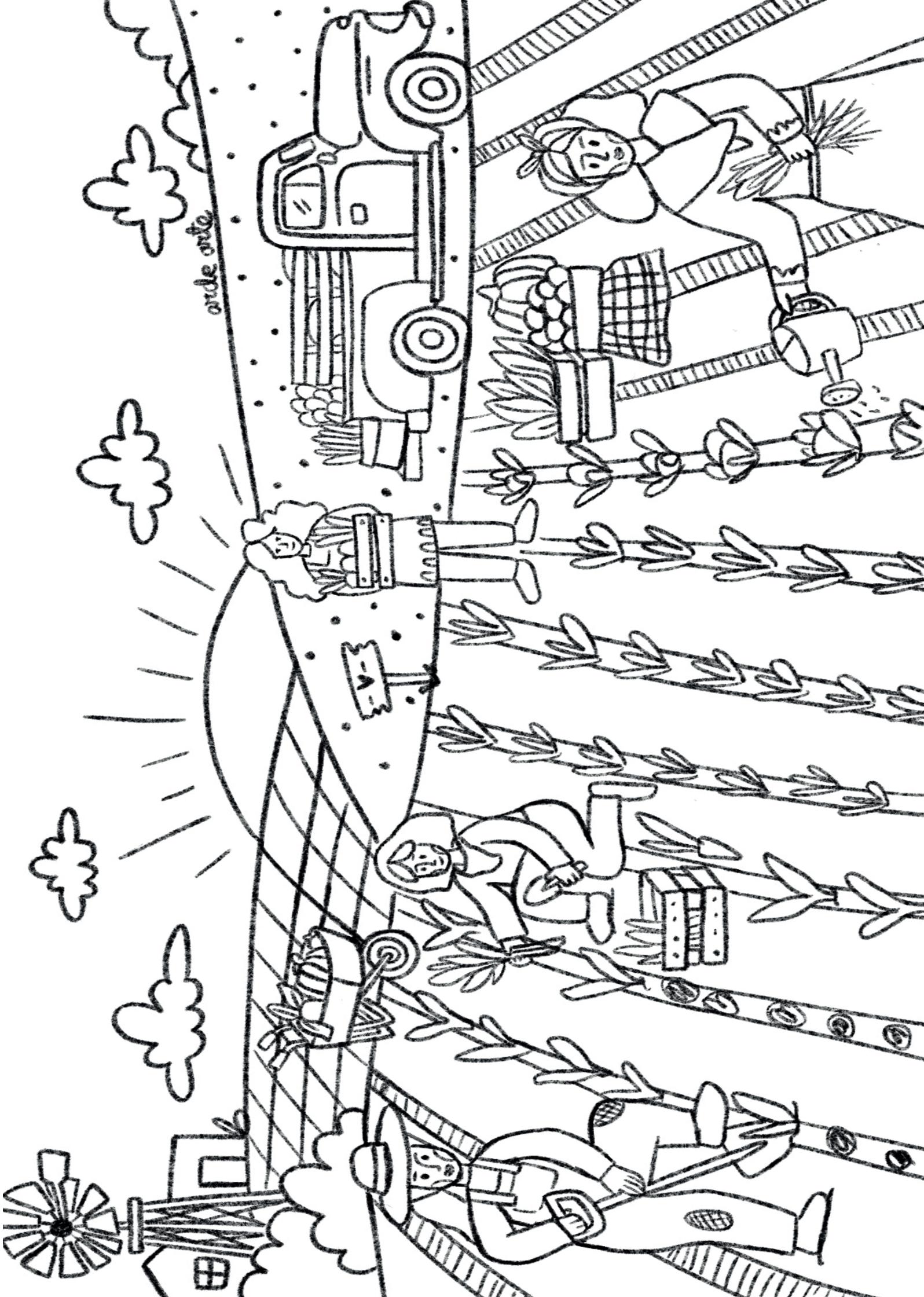


arte arte



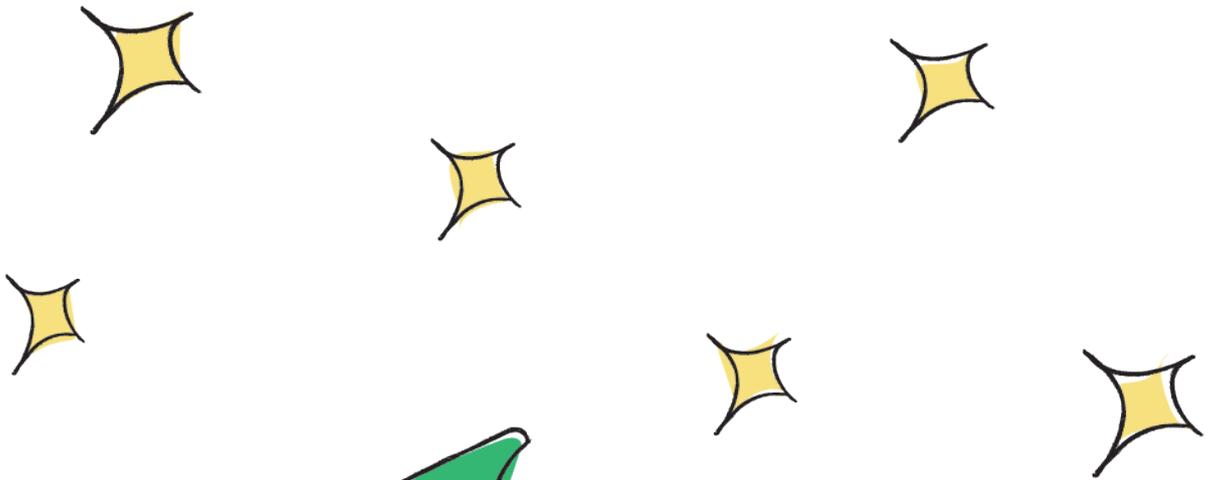
• Feja POPULAR •

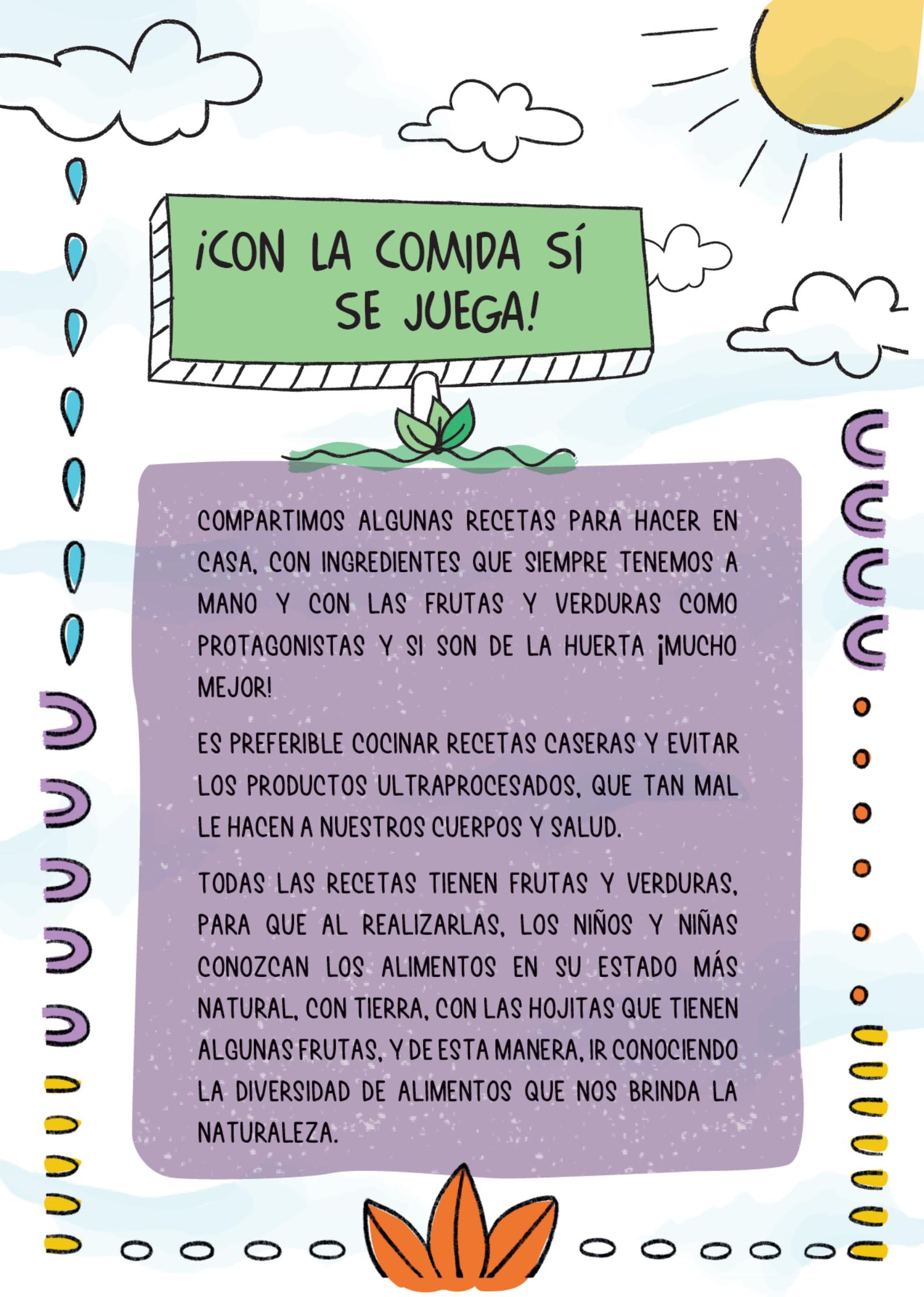
avde orbe



orde orde

RECETAS
SANAS,
SALUDABLES
Y SABROSAS





¡CON LA COMIDA SÍ SE JUEGA!

COMPARTIMOS ALGUNAS RECETAS PARA HACER EN CASA, CON INGREDIENTES QUE SIEMPRE TENEMOS A MANO Y CON LAS FRUTAS Y VERDURAS COMO PROTAGONISTAS Y SI SON DE LA HUERTA ¡MUCHO MEJOR!

ES PREFERIBLE COCINAR RECETAS CASERAS Y EVITAR LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS, QUE TAN MAL LE HACEN A NUESTROS CUERPOS Y SALUD.

TODAS LAS RECETAS TIENEN FRUTAS Y VERDURAS, PARA QUE AL REALIZARLAS, LOS NIÑOS Y NIÑAS CONOZCAN LOS ALIMENTOS EN SU ESTADO MÁS NATURAL, CON TIERRA, CON LAS HOJITAS QUE TIENEN ALGUNAS FRUTAS, Y DE ESTA MANERA, IR CONOCIENDO LA DIVERSIDAD DE ALIMENTOS QUE NOS BRINDA LA NATURALEZA.



BUDÍN SALUDABLE



INGREDIENTES:

4 CUCHARADAS DE AZÚCAR

1/4 POCILLO DE ACEITE

2 HUEVOS

1 ZANAHORIA RALLADA O 1 BANANA PISADA

1/2 TAZA DE HARINA LEUDANTE

1/2 TAZA DE HARINA INTEGRAL

1 CUCHARADA DE POLVO DE HORNEAR

JUGO DE UNA NARANJA

PREPARACIÓN:

MEZCLAR EL ACEITE CON EL AZÚCAR. AGREGAR LOS HUEVOS Y VOLVER A MEZCLAR. INCORPORAR LA ZANAHORIA RALLADA O LA BANANA PISADA. MEZCLAR LAS HARINAS CON EL POLVO DE HORNEAR Y SUMAR A LA PREPARACIÓN ANTERIOR. POR ÚLTIMO, AGREGAR EL JUGO DE NARANJA. COLOCAR EN UNA BUDINERA Y COCINAR EN HORNO PRECALENTADO DURANTE 30 MINUTOS.



GALLETITAS CON FRUTA



INGREDIENTES:



1 BANANA PISADA
1 MANZANA O 1 PERA RALLADA
1 TAZA DE HARINA INTEGRAL O BLANCA 000
1 TAZA DE AVENA TRADICIONAL
1/2 TAZA DE AZÚCAR
1 HUEVO
1/4 TAZA DE ACEITE
1 CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
1/2 CUCHARADA DE CANELA
OPCIONAL: CHIPS DE CHOCOLATE

PREPARACIÓN:

MEZCLAR EL HUEVO, EL AZÚCAR Y EL ACEITE. INCORPORAR LA FRUTA QUE TENGAMOS, LA BANANA PISADA O LA MANZANA O PERA RALLADAS. LUEGO, AGREGAR LA HARINA, LA AVENA, LA CANELA Y EL BICARBONATO DE SODIO. SUMAR LOS CHIPS. INTEGRAR TODA LA PREPARACIÓN. EN UNA PLACA ACEITADA ARMAR CON LAS MANOS HÚMEDAS LAS GALLETITAS Y COCINAR EN HORNO MODERADO DURANTE 15 MINUTOS.



MUFFINS DE CALABAZA Y CHOCLO

INGREDIENTES:

2 TAZAS DE HARINA INTEGRAL (SE PUEDE REEMPLAZAR 1/2
TAZA DE HARINA POR POLENTA PARA DARLE TEXTURA)
1 TAZA DE PURÉ DE CALABAZA
1/2 TAZA DE CHOCLO DESGRANADO
1/2 TAZA DE QUESO RALLADO
1/2 TAZA DE ACEITE
1/2 TAZA DE LECHE
1 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
1 CUCHARADITA DE BICARBONATO DE SODIO
2 HUEVOS
CONDIMENTOS A GUSTO

PREPARACIÓN:

PRECALENTAR EL HORNO A 180 °. MEZCLAR LOS SECOS Y RESERVAR. BATIR LIGERAMENTE LOS HUEVOS CON EL ACEITE Y LUEGO CON EL PURÉ DE CALABAZA, HASTA INTEGRAR TODO. AGREGAR LA LECHE DE A POCO. UNIR AMBAS PREPARACIONES Y AGREGAR EL QUESO Y EL CHOCLO. LLEVAR AL HORNO EN MOLDES DE MUFFINS (O UNA BUDINERA) RETIRAR CUANDO ESTÉN DORADOS Y UN PALILLO SALGA LIMPIO AL PINCHAR, APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS.



PANCITOS DULCES DE ZUCHINI



INGREDIENTES:



2 HUEVOS
1/2 DE ACEITE
1/2 TAZA DE AZÚCAR
1 TAZA DE ZUCHINI RALLADO
1 TAZA Y MEDIA DE HARINA LEUDANTE O INTEGRAL
(O MITAD Y MITAD)
1/2 TAZA DE CANELA
1/2 CUCHARADITA DE POLVO DE HORNEAR
1/4 DE BICARBONATO DE SODIO
OPCIONAL: PASAS DE UVA

PREPARACIÓN:

BATIR LOS HUEVOS CON EL ACEITE Y EL AZÚCAR. AGREGAR EL ZUCHINI RALLADO. EN OTRO RECIPIENTE, MEZCLAR LOS INGREDIENTES SECOS. INTEGRAR AMBAS MEZCLAS, BATIENDO LO MENOS POSIBLE. AGREGAR LAS PASAS DE UVAS. LLEVAR A UN MOLDE DE PAN, BUDINERA O MUFFINS. HORNEAR A 180 °, DURANTE 50 MINUTOS O 20 MINUTOS SI SON PANCITOS.

Niñeces Libres y Soberanías



PROGRAMA INTEGRAL DE
POLÍTICAS DE GÉNERO

SECRETARÍA de BIENESTAR de la COMUNIDAD UNIVERSITARIA
UNIVERSIDAD NACIONAL de MAR DEL PLATA



Programa de Promoción de la
Salud y Soberanía Alimentaria



CEU ZONA NORTE

