

IDEAS PARA

una Navidad Saludable



Te deseamos felices fiestas

¿Quiénes somos?

Hola , somos un grupo de nutriólogas, mexicanas y todas nos enfocamos en la atención materno-infantil

Hace poco fuimos coincidiendo en las redes sociales y en grupos afines a nuestra profesión; y terminamos uniéndonos virtualmente estableciendo un lazo de amistad y a la vez proporcionándonos un mutuo apoyo profesional.

**Queremos obsequiarles cada una, una receta sencilla y saludable a través de este recetario para esta época navideña .
Deseamos que las disfruten tanto como nosotras, en compañía de sus niños y otros seres queridos.**

Recetas

- 1.- Pudín de cacao**
- 2.- Pay de requesón con garbanzos**
- 3.-Crepas de avena y frutas**
- 4.- Brownie crudivegano**
- 5.- Galletas duras de manzana**
- 6.-Panquecitos con manzana y zanahoria**

¿Qué hacemos en nuestra área de trabajo?

Nos preocupan mucho los problemas de salud pública de nuestro México. Estamos convencidas de que la prevención es la mejor herramienta de intervención que podemos utilizar para frenar la obesidad infantil y disminuir las enfermedades crónicas de la población a futuro

Es por eso que como profesionales de la nutrición estamos enfocadas a intervenir desde etapas muy tempranas de la vida y esto es lo que hacemos:

- 1.-Evaluamos el estado de nutrición, hacemos diagnóstico integral y diseñamos los tratamientos nutricionales :

 - *A mujeres que quieren tener un hijo (en la Pre-concepción), durante el embarazo y la lactancia materna

 - *A lactantes, preescolares, escolares y adolescentes; sanos o con alguna enfermedad.

- 2.-Orientamos, educamos y damos apoyo a las madres en el inicio de la alimentación complementaria de su bebé.

- 3.-Damos intervención y tratamiento nutricional a lactantes y preescolares con problemas de alimentación como la hiporexia (niños que no quieren comer) y problemas de peso como la obesidad infantil y juvenil.

- 4.- Diseñamos menús de manera individualizada en la mujer en la etapa del embarazo y lactancia; y en lactantes, niños y adolescentes.

- 5.- Proporcionamos educación alimentaria como lectura de etiquetas y compras de alimentos saludables a madres de familia y asesorías en colegios

Pudín de cacao

Ingredientes:

- *500 ml de bebida vegetal de coco
- *30 gramos de harina integral
- *3 yemas de huevo
- *2 cditas de azúcar moscabado
- *20 gramos de cacao en polvo
- *50 gramos de cacao en barra
- *10 gramos de ghee (mantequilla clarificada)
- *1 cdita de esencia de vainilla
- *Mitades de Nuez para decorar

Procedimiento:

- 1.- Mezclar la harina con un poco de bebida de coco
- 2.- Agregar las yemas de huevo y batir
- 3.- Hervir la bebida de coco con el azúcar
- 4.- Agregar a la mezcla la bebida de coco hervida
- 5.- Colocar de nuevo la mezcla a hervir a fuego bajo y agregar el cacao en polvo, el cacao en barra, el ghee y la esencia de vainilla
- 6.- Batir en la olla a fuego bajo hasta que se forme una mezcla espesa, vaciar a un refractario esperar a que entibie y refrigerar

En niños menores de 2 años te recomendamos no agregar azúcares en la receta



Goretti Castro

NUTRIÓLOGA MATERNO-INFANTIL

Rápido y sencillo de elaborar



Pay de requesón con garbanzos

Ingredientes:

- *1/2 taza de garbanzos o alubias
- *1 pieza de huevo
- *1/2 taza de requesón pasteurizado
- *1/2 taza de yogurt natural
- *1 cda de miel de abeja o de agave
- *1 cda de harina de trigo
- *2 cditas de aceite de girasol
- *1 cdita de mantequilla
- *1 cdita de polvo para hornear
- *1 cda de esencia de vainilla

Procedimiento:

- 1.- Licuar todos los ingredientes (excepto la mantequilla)
- 2.- Engrasar un molde para pay con 1 cdita de mantequilla, agregue 1 cda de harina y espolvorear
- 3.-Precalentar el horno a 180°C por 10 minutos, agregar el molde con la mezcla y dejar cocinar por 20 minutos
- 4.- Agregar mermelada de fresa encima y disfrutar

En niños menores de 2 años te recomendamos no agregar azúcares en la receta



Ivonne Jiménez

NUTRIÓLOGA MATERNO-INFANTIL

**Un delicioso postre
para estas
fechas**



Crepas de avena y frutas

Ingredientes:

PARA LA CREPA

- *1/2 taza de avena en hojuelas
- *1 pieza de huevo
- * ½ taza de leche descremada
- *1/2 cdita Aceite de oliva por crepa
- *1-2 cdas de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO

- *Plátanos
- *Fresas
- *Queso cottage bajo en grasa
- *1 cdita de mermelada o miel de abeja
- *Cacao en polvo

Procedimiento:

1. Licuar la avena en seco hasta pulverizarla
2. Añadir el huevo, la leche y la vainilla y licuar hasta incorporar
3. En una sartén poner ½ cdita de aceite y vertir un poco de la mezcla por unos 2 min y voltear la crepa y así hasta terminar la mezcla
4. Rellenar las crepas con 1 cdita de mermelada o miel y queso cottage, decorar encima con la fruta y el cacao (opcional)



NUTRIÓLOGA MATERNO-INFANTIL

Cocina con tu familia

**En niños menores de 2 años te recomendamos no agregar azúcares en la receta
Es importante en menores de 1 año no dar Miel de abeja**

Brownie crudivegano

Ingredientes:

- *3 tazas de nueces o almendras
- *16 dátiles (sin hueso)
- *2/3 taza de cacao en polvo
- *1 cdita de esencia de vainilla
- *2 cditas de agua
- *1/8 cdita de sal
- *1/3 taza de ganache de chocolate
- *Coco rallado opcional

GANACHE:

- *3/4 taza de miel de maple
- *3/4 taza de cacao en polvo
- *1/3 taza de aceite de coco derretido
- *1 piza de sal

Procedimiento:

1. Colocar las nueces y sal en la procesadora, que queden bien triturados. Agregar los dátiles hasta que la mezcla comience a pegar, agrega el cacao, vainilla y seguir procesando hasta que quede bien incorporado
- 2.- Poner la mezcla en un molde con papel encerado, presionar con las manos, colocar el ganache y el coco encima

GANACHE

- 1.- Licuar todo los ingredientes, guardar en un frasco de vidrio con tapa, dura hasta 2 semanas



Norma Angeles

NUTRIÓLOGA MATERNO-INFANTIL

Comparte con tus seres queridos esta receta

En niños menores de 2 años te recomendamos no agregar azúcares en la receta

Galletas duras de manzana

Ingredientes:

- * 100 gramos de harina de trigo
- * 100 gramos de hojuelas de avena
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 240 gramos de puré de alguna fruta (manzana o plátano)
- * 1 cucharada de canela molida

Procedimiento:

- 1.- Moler las hojuelas de avena en la licuadora (en seco) para obtener harina de avena.
- 2.- Mezclar el aceite de oliva en el puré de fruta.
- 3.- En un bowl primero mezclar muy bien las harinas con la canela y luego incorporar el puré de frutas con aceite hasta formar una masa suave y manejable, si queda muy húmeda o pegajosa puedes agregar un poco más de harina.
- 4.- Hornear a 350°C por un lapso de 15 a 20 minutos o hasta que estén cocidas.
- 5.- Dejar enfriar en una rejita de 8 a 10 horas y empacar en recipiente hermético y guarda en el refrigerador. Mientras no le entre humedad al frasco, las galletas durarán tres meses



Paty Villarreal

NUTRIÓLOGA MATERNO-INFANTIL

**Ideales para peques
para ayudar a sus
molestias de dentición**



Panquecitos de zanahoria y manzana

Ingredientes:

- *1 ½ taza de Harina integral
- *2 cdtas. de levadura en polvo
 - *½ cdta. de bicarbonato
 - *½ cdta de canela
 - * ½ cdta de nuez moscada
 - *4 cdas de miel de abeja
- *1 pieza de huevo grande batido
 - *1 tza de leche
- * 2 manzanas rayadas, sin corazón y pelada
- *1 zanahoria pelada y rallada

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 180 C. Forrar con moldes de papel un molde múltiple de 12 unidades o en capacillos de silicón
- 2.-En un bowl mezclar la harina, levadura, bicarbonato, nuez moscada y canela
- 3.-En otro bowl, mezclar la manzana con la zanahoria; incorporar la miel, huevo, y después la leche.
- 4.- Verter esta mezcla sobre los ingredientes secos y mover poco a poco para que se mezcle. No remover demasiado ya que la masa debe quedar algo grumosa.
- 5.-Repartir la masa entre los moldes de papel con una cuchara y hornear durante 20 minutos.
- 6.- Sacar los panquecitos del horno y daja enfriar dentro del molde.



Sofia de Icaza

NUTRIÓLOGA MATERNO-INFANTIL

**Disfruta con tu familia
estos días de descanso**



**En niños menores de 2 años te recomendamos
no agregar azúcares en la receta**

Conócenos más



Goretti Castro

**Nutrióloga materno-infantil
Diplomado en Nutrición Pediátrica
Consultor Internacional Certificado en
Lactancia Materna
IBCLC**

**Ofrece cursos online, talleres y
consulta presencial en
Saltillo, Coahuila**



**Encuéntrala en su Facebook:
Goretti Castro**

**Whatssap:
8441593793**

**Contacto por email :
lic.anacastro@outlook.com**



Ivonne Jiménez

**Nutrióloga materno-infantil
Diplomado en Nutrición infantil
Educatra en Lactancia**

**Ofrece cursos online, talleres y
consulta presencial
en Guadalajara , Jalisco**



**Encuéntrala en su Fanpage :
Sanute-Centro de Nutrición**

**Página web:
www.nutretuvidaconsabor.com**

**Contacto por email :
sanutenutricion@gmail.com**



Lulú Flores

**Nutrióloga materno-infantil
Certified Nutrition and wellness Consultant,
Certified Lactation Educator.**

**Ofrece consulta online
, cursos , charlas y talleres en Bay area,
California , USA**



**Encuéntrala en su Fanpage:
1.-Lulú Flores: Nutrición,
Lactancia y Crianza
2.-Lulú flores: Nutrición Pai-sana**

**Contacto por email :
lulu.flores@gmail.com
nutripaisana@gmail.com**

Conócenos más



Norma Ángeles

Nutrióloga materna-infantil y asesora en lactancia
Al frente de Nutriendo con amor, mamá de 3 chiquitines,
Ofrece cursos online, cursos y consultas presenciales en León, Gto. y CDMX



Encuéntrala en su Fanpage:
[nutriendoconamor.com](https://www.facebook.com/nutriendoconamor.com)

Página web:
www.nutriendoconamor.com

Contacto por email :
nut.normaangeles@yahoo.com



Patricia Villarreal

Nutrióloga materno-infantil
Educadora en obesidad infantil y en la obesidad del Adolescente por la Asociación Niñ@s en movimiento
Educadora en Diabetes

Ofrece cursos en línea, conferencias, cursos y talleres presenciales en Monterrey , Nuevo León



Encuéntrala en su Fanpage:
Paty Villarreal, Nutrióloga infantil

Contacto por email :
nutriologa.infantil.patyvi@gmail.com



Sofía de Icaza

Nutrióloga materno infantil
Asesora en Lactancia
Educadora en Obesidad Infantil por la Asociación Niñ@s en movimiento
Diplomado en Nutrición Infantil

Ofrece consultas y cursos presenciales en Querétaro, Qro.
Consultas y cursos online



Encuéntrala en su Fanpage:
Aprendiendo a comer

Contacto por email :
sdeicaza@gmail.com

**Agradecemos de
antemano
compartas este
recetario para que
más personas
disfruten
de las recetas y se
beneficien de la
información que
brindamos**



Paz , amor y prosperidad

**Acude al Nutriólogo, el experto en el tema de la alimentación y
nutrición en cualquier etapa de la vida**