

# recetas nutritivas **PARA TUS HIJOS**

¡con vitaminas y minerales!





# Recetas con VITAMINAS DE COMPLEJO 3

## Tiamina

Promueve la función normal del sistema nervioso y contribuye a un mejor aprovechamiento de la energía



## Riboflavina

Contribuye a que el cuerpo use adecuadamente la glucosa y los ácidos grasos de los alimentos, además de ser antioxidante



## Vitamina B6

Contribuye a aprovechar los aminoácidos de los alimentos, que favorecen el mantenimiento y reparación de las células



## Vitamina B12

Es esencial para metabolizar los nutrientes de los alimentos que consumimos y ayudar a la formación de glóbulos rojos



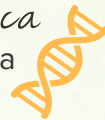
## Niacina

Ayuda a aprovechar la energía de carbohidratos y grasas. También ayuda a la digestión y mejorar el apetito



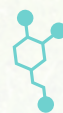
## Ácido fólico

Participa en la información genética de células y le ayuda al organismo a la formación y reparación de los tejidos

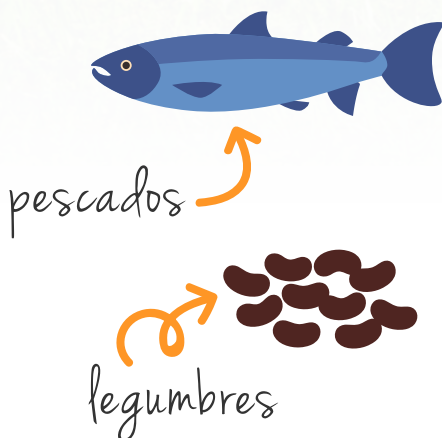


## Ácido pantoténico

Ayuda en muchas funciones hormonales y a la adecuada función del sistema nervioso



## ¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS LAS VITAMINAS?





# tortitas de verduras **HORNEADAS**



*Además de ser deliciosas, estas tortitas son nutritivas y contienen vitaminas del complejo B como tiamina, riboflavina, ácido fólico, entre otras; debido a que se preparan con chícharos, huevo, harina integral, papa y queso.*

# tortitas de verduras HORNEADAS

TIEMPO: 15 min

DIFICULTAD: Baja

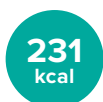
PORCIONES: 12

## INGREDIENTES

- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 taza de calabaza rallada
- 1 taza de puré de papa
- ¼ de taza de chícharo
- ¼ de taza de elote amarillo (desgranado)
- 1 huevo
- 1 cda. de ajo finamente picado
- ¼ de taza de harina integral
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1 taza de queso parmesano rallado
- al gusto de sal y pimienta
- aceite en aerosol

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200° C.
2. En un bowl mezcla la zanahoria, la calabaza, el puré de papa, los chícharos y el elote amarillo.
3. Agrega los huevos, el ajo, la harina integral, la cebolla y el queso parmesano; sazona con sal y pimienta. Reserva.
4. Con ayuda de una cuchara coloca la masa sobre una charola para horno con papel vegetal formando tortitas, rocía aceite en aerosol y hornea durante 20 minutos o hasta que se doren las tortitas y retira del horno.
5. Sirve con ensalada y disfruta.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio



# *galletas de avena,* **LINAZA Y AJONJOLÍ**



*Estas crujientes galletas además de tener un dulce sabor poseen vitaminas del complejo B gracias a su contenido de huevo, frutos secos y granos enteros.*

# *galletas de avena,* **LINAZA Y AJONJOLÍ**

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

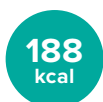
PORCIONES: 12

## INGREDIENTES

- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$  tazas de azúcar morena
- 1 cda. de mantequilla derretida
- 1 cdta. de vainilla
- 1 cdta. de sal
- 2 tazas de avena
- 1 taza de linaza
- 4 cdas. de ajonjolí

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. En un bowl, bate los huevos, el azúcar, la mantequilla, la esencia de vainilla y la sal.
3. Agrega la avena, la linaza y el ajonjolí, mezcla hasta integrar.
4. Coloca una cucharada de masa sobre una charola con papel vegetal. Repite, dejando un espacio de 3 cm entre cada porción.
5. Hornea por 15 minutos. Deja enfriar y sirve.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio



# Recetas con **HIERRO**

## BENEFICIOS DEL HIERRO



Fortalece el sistema  
inmunológico

Favorece el adecuado  
crecimiento y  
desarrollo del  
organismo



Aumenta los  
niveles de  
energía

Agudiza las  
habilidades  
mentales



Mejora la  
concentración

## ¿CUÁNTO HIERRO NECESITAMOS AL DÍA?\*



7-10  
mg



11-15  
mg



8  
mg



18  
mg



8  
mg

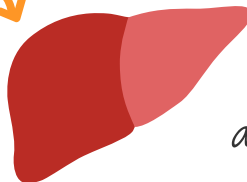
## ¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS HIERRO?

espinacas  
y acelgas



frutos  
secos

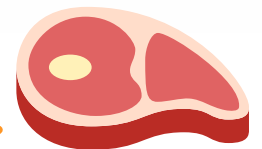
higado



almejas



carne de res



\* Consulta a tu médico

# fajitas de ternera **CON VERDURAS**



*Estas fajitas de ternera son una buena opción para brindar hierro a tus hijos ya que incluyen carne de ternera y brócoli, que contienen este nutriente esencial.*



# fajitas de ternera CON VERDURAS

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

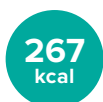
PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- ¼ de cebolla (*fileteada*)
- 1 diente de ajo (*finamente picado*)
- 500 g de carne de ternera (*en fajitas*)
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- 1 pimiento morrón (*en juliana*)
- 1 calabaza (*en bastones*)
- 1 taza de brócoli (*en trozos pequeños*)
- tortillas de maíz (*para acompañar*)
- limón (*para acompañar*)

## PREPARACIÓN

1. En un sartén a fuego medio, cocina la cebolla con el aceite hasta que quede transparente.
2. Agrega el ajo, la carne de ternera y sazona con sal y pimienta. Cocina 5 minutos y añade el pimiento morrón y el brócoli.
3. Una vez que los pimientos y el brócoli se hayan suavizado, agrega las calabazas, sazona y cocina 5 minutos más.
4. Sirve caliente y acompaña con tortillas de maíz y limón.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio

# croquetas **DE ESPINACAS**



*Las croquetas de espinacas son siempre una buena opción para los niños. Prepara estas crujientes croquetitas que además de ser fáciles y deliciosas, contienen hierro gracias a esta verdura de hoja verde.*



# croquetas DE ESPINACAS

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Media

PORCIONES: 6

## INGREDIENTES

- 1 cda. de aceite de oliva
- 2 cdas. de cebolla  
(finamente picada)
- 1 cdta. de ajo (finamente picado)
- 3 tazas de espinacas
- 50 g de queso crema
- ½ taza de queso Oaxaca
- al gusto de sal
- al gusto de pimienta
- suficiente harina
- 1 huevo (batido)
- 1 taza de pan molido
- suficiente aceite

## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén y cocina la cebolla con el ajo y las espinacas hasta que se reduzca el líquido. Sazona con sal y pimienta; retira y enfría.
2. En un tazón suaviza el queso crema. Agrega las espinacas, el queso oaxaca yazona.
3. Con ayuda de tus manos, forma croquetas y empaniza pasando por la harina, el huevo y el pan molido.
4. En una ollita a fuego medio, fríe las croquetas por 5 minutos en aceite caliente o hasta que estén doraditas. Escurre sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
5. Sirve con el aderezo de tu preferencia.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio

# Recetas con **VITAMINA C, E Y ZINC**

## ¿QUÉ BENEFICIOS TIENEN?



Fortalecen el sistema  
inmunológico

Son la combinación  
perfecta de  
antioxidantes, que  
oxigenan el cuerpo y lo  
liberan de sustancias que  
no necesita



Cruciales para el desarrollo  
y mantenimiento de los  
huesos, las encías, los  
dientes, el cartílago y la piel



Grandes aliados para  
las defensas

## ¿EN QUÉ ALIMENTOS ENCONTRAMOS ESTAS VITAMINAS Y MINERALES?

### VITAMINA E

aceite  
de oliva



nueces



brócoli

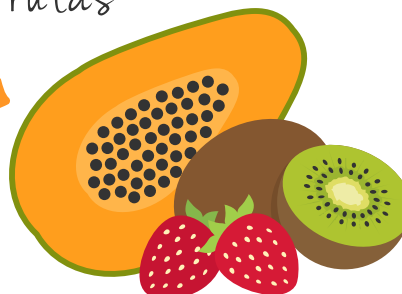


### VITAMINA C

pimiento



frutas



cereales  
enriquecidos



### ZINC

chocolate





# caldito de res **CON VERDURAS**



*Dales a tus hijos la mejor alimentación con un sustancioso caldo de res con verduras. El pimiento y la calabaza aportan vitamina C, así como el brócoli y la espinaca vitamina E; además de que la carne de res junto con el aceite de oliva pueden ser una opción para consumir zinc. ¡Les encantará!*

# caldito de res CON VERDURAS

TIEMPO: 90 min

DIFICULTAD: Baja

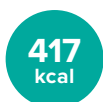
PORCIONES: 6

## INGREDIENTES

- 3 L de agua
- 1 kg de chambarete de res (*en cubitos*)
- 3 dientes de ajo
- ½ cebolla
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 3 elotes (*cortados en 3 partes*)
- 1 taza de papas (*cortadas en cubitos*)
- 4 zanahorias (*cortadas en rodajas*)
- ½ taza de arroz
- 1 taza ejotes
- 2 chayotes (*cortados en cubitos*)
- 2 tazas de brócoli
- 1 taza de espinacas
- 1 taza de pimiento (*cortado en tiritas*)
- 1 taza de col (*cortada en tiritas*)
- 1 manojo de hierbabuena
- tortillas, limones y aguacate para acompañar

## PREPARACIÓN

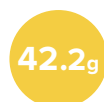
1. En una olla grande coloca el agua, agrega la carne de res, los dientes de ajo, la cebolla, el aceite de oliva y la sal y cocina a fuego bajo por 20 minutos; con ayuda de una cuchara retira la espuma.
2. Añade los garbanzos y cocina por 15 minutos. Incorpora los elotes y cocina por 10 minutos más.
3. Coloca las papas, las zanahorias, el arroz, los ejotes, los chayotes, el brócoli, las espinacas, los pimientos, la col en la olla. Cocina por 15 minutos o hasta que los vegetales estén cocidos.
4. Agrega la hierbabuena, rectifica sazón y cocina por 10 minutos.
5. Sirve caliente acompañado de tortillas, limones y aguacate.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio



# paletitas de plátano CON CHOCOLATE



*Consiente a tus hijos cuidando su alimentación con unos increíbles plátanos cubiertos de chocolate decorados con nueces (que contienen vitamina E), cacahuates y chochitos de colores.*

*Además de ser fuente de energía, el chocolate amargo aporta zinc, así como el plátano vitamina C y potasio.*

# paletitas de plátano CON CHOCOLATE

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Fácil

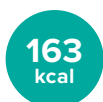
PORCIONES: 5

## INGREDIENTES

- 5 plátanos dominicos
- palitos de brocheta
- ½ taza de chocolate amargo
- 3 cdas. de nueces (*finamente picadas*)
- 3 cdas. de cacahuates (*finamente picados*)
- 3 cdas. de chochitos de colores

## PREPARACIÓN

1. Inserta los palitos de brocheta en los plátanos. Reserva.
2. Derrite el chocolate en el horno de microondas, en lapsos de 30 segundos para no quemarlo.
3. Sumerge el plátano en el chocolate y espolvorea con nueces, cacahuates y chochitos.
4. Coloca sobre una charola con papel encerado y congela por 30 minutos.
5. Sírvelos fríos y disfruta.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra

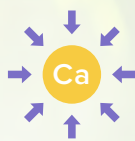


Sodio




# Recetas con VITAMINA D Y CALCIO

## BENEFICIOS




La vitamina D permite al organismo *asimilar* correctamente el calcio

Permiten que los huesos se formen debidamente 








Ayudan a los huesos a curarse

después de una lesión u operación

Previenen fracturas, raquitismo, osteoporosis y trastornos dentales 

## ¿CUÁNTO NECESITAMOS AL DÍA?\*

|    |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Ca | 700 mg                                                                            | 1300 mg                                                                            | 1000 mg                                                                             | 1200 mg                                                                             | 1200 mg                                                                             |
| D  | 700 UI*                                                                           | 600 UI*                                                                            | 600 UI*                                                                             | 600 UI*                                                                             | 900 UI*                                                                             |

## ¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN VITAMINA D Y CALCIO?



\* Consulta a tu médico <sup>1</sup> Unidades internacionales

# coditos Alfredo **CON ATÚN**



*Este platillo es muy fresco y rápido de preparar, además de rico y cremosito. El toque de atún le da un sabor delicioso. Prepara este sencillo platillo para compartirlo con tu familia.*



# coditos Alfredo CON ATÚN

TIEMPO: 30 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES

### PARA LA PASTA

- agua
- sal al gusto
- 400 g pasta de coditos

### PARA LA SALSA

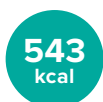
- 1 taza de leche
- ½ taza de queso manchego
- ¼ taza de queso parmesano
- ⅓ de cebolla
- 1 diente de ajo
- sal
- pimienta

### PARA TERMINAR DE PREPARAR

- 1 cda. de mantequilla
- 1 cda. de harina
- 1 taza de atún
- perejil picado (*para decorar*)

## PREPARACIÓN

1. Cocina los coditos en agua hirviendo con sal, de acuerdo con las instrucciones del empaque. Escurre y reserva.
2. Para la salsa, licúa la leche con el queso manchego, el queso parmesano, la cebolla, el ajo, la sal y la pimienta.
3. En una olla o sartén profundo, calienta la mantequilla y añade de golpe la harina, cocina hasta formar una masita. Agrega la salsa, una vez que suelte el hervor cocina 10 minutos o hasta espesar. Agrega los coditos y el atún, incorpora muy bien y rectifica sazón.
4. Sirve los coditos con atún en un plato ligeramente hondo y decora con perejil picado.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio

# croquetas de atún

## RELLENAS DE QUESO



*Prepara estas crujientes croquetas de atún que pueden aportar vitamina D y calcio gracias a su delicioso relleno de queso Oaxaca. ¡Son la opción ideal para hacer felices a tus hijos!*



# croquetas de atún

## RELLENAS DE QUESO

TIEMPO: 35 min

DIFICULTAD: Baja

PORCIONES: 6

### INGREDIENTES

#### PARA ARMAR LAS CROQUETAS

- 3 tazas de atún de lata
- 1 yema de huevo
- 1 taza de arroz *(cocido)*
- ½ taza de cebolla *(finamente picada)*
- 1 cda. de perejil *(finamente picado)*
- 1 cda. de cilantro *(finamente picado)*
- sal y pimienta
- ½ taza de queso Oaxaca *(en cubitos)*

#### PARA EMPANIZAR

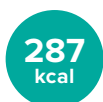
- harina
- huevo batido
- pan molido
- aceite vegetal *(para freír)*

#### PARA EL DIP

- ½ taza de yoghurt griego
- ¼ de taza de mayonesa
- 2 de tazas de catsup

### PREPARACIÓN

1. En un bowl mezcla el atún con las yemas, el arroz, la cebolla, el perejil y el cilantro; sazona con sal y pimienta.
2. Con ayuda de tus manos forma croquetas y agrega al centro los cubitos de queso Oaxaca, cierra y da forma.
3. Empaniza las croquetas pasando por harina, huevo y pan molido. Fríe en una ollita con aceite caliente a fuego medio, hasta que estén doradas y escurre sobre papel absorbente.
4. Para el dip, mezcla el yoghurt griego con la mayonesa y catsup.
5. Sirve las croquetas con el dip y una ensalada verde.



Calorías



Carbohidratos



Proteínas



Lípidos



Grasa saturada



Azúcar



Fibra



Sodio

# apéndice

RESPONSABLE DE CONTENIDO:

**kiwilimón**

CON ASISTENCIA DE LA NUTRIÓLOGA:

**Liliana Patricia Hernández Nieto**

*Licenciada en Nutrición y Bienestar Integral por el ITESM*

Cédula Profesional: 6909029



presentado por:



## Del Valle Nutriforte

*Del Valle Nutriforte es una bebida con jugo fortificada con 13 nutrientes esenciales como el hierro, vitaminas C, E, D, complejo B y Zinc, que pueden ayudar a tus hijos en su crecimiento y desarrollo.*

**Toma lo nutritivo.**