



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

**HÁBITOS
NUTRICIONALES
PARA NIÑOS**

**NOVEDADES
GASTRONÓMICAS**

**RECETA
NAVIDEÑA**

**RECETAS
DE AUTOR**

**CURSOS
DE VERANO**



“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.” Hipócrates

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Tanto la **infancia** como la **adolescencia** son dos períodos de aprendizaje importantes. A lo largo de ellos se van adquiriendo los conocimientos y habilidades que en el futuro serán la base de su estilo de vida y los ayudarán a gestionar el día a día.

Adquirir los conocimientos básicos sobre alimentación y nutrición promueve que en la vida adulta la dieta obtenga el valor destacado que merece como factor determinante del estado de salud.

Enseñar buenos **hábitos nutricionales** es una tarea continua y compartida. Padres y entorno familiar, profesores, profesionales sanitarios, así como la industria alimentaria y los medios de comunicación deben fomentar el entorno adecuado para conseguir aumentar los conocimientos en esta materia y generar un punto de vista crítico en todo aquello referido a la alimentación.

Esta correcta educación nutricional ayuda a adquirir **conductas positivas** en relación con la alimentación y contribuye a modificar aquellas menos adecuadas. Todo, con el objetivo final de adoptar unos hábitos saludables que perduren a lo largo del tiempo y favorezcan una mejor calidad de vida.



EN ARGENTINA

- Los niños y niñas en edad escolar 30% tienen sobrepeso 6% obesidad.
- 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso.

¿Qué podemos hacer para prevenir y controlar la obesidad?

La alimentación saludable y la actividad física son medidas efectivas para prevenir y controlar la obesidad. Acá te dejamos algunas recomendaciones para que incorpores a tu rutina diaria:

- Realizá 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- Aumentá el consumo de frutas, verduras y de pescado.
- Elegí leche, yogur y queso preferentemente descremados.
- Disminuí el consumo de alimentos ultraprocesados con mucha azúcar, grasa y/o sal como las golosinas, productos de copetín, fiambres, embutidos y bebidas azucaradas. Dejalos para ocasiones especiales.
- Preferí alimentos preparados en casa sin agregado de sal al cocinar. Reemplazar la sal por condimentos como orégano, pimienta, ajo, perejil, romero, tomillo.
- El alcohol aporta calorías y no aporta nutrientes. Limitá su consumo.
- Realizá al menos 150 minutos de actividad física a la semana a intensidad moderada, sumando como mínimo bloques de 10 minutos. Agregá dos sesiones semanales de ejercicios de fortalecimiento muscular.

Fuente: www.argentina.gob.ar



NOVEDADES GASTRONÓMICAS

Pizza con palta

Hoy la palta forma parte de la cocina de todos los días en ensaladas, sándwiches, en el sushi. Y si bien carga con el estigma de ser calórica (100 g de palta aportan unas 160 calorías), habrá que hacer un esfuerzo titánico para dejarla a un costado del plato. "Hay otras variedades, pero hoy comemos palta Hass, que es cremosa. Solemos servirla cruda, fría, rociada con limón para que no se oxide. Pero estoy haciendo pruebas para ver qué le pasa a la palta cuando la entibio o la grillo. Eso me abre el juego para sumarla en otras recetas, como un risotto, unas pastas o una pizza", **dice el cocinero Danilo Ferraz.**

"En la Argentina, el área productora de palta Hass se desarrolla en el NOA, especialmente en las provincias de Tucumán, Salta y Jujuy. Hay plantaciones menores en Corrientes y Misiones. Se calcula que hay unas 1200 hectáreas plantadas cuya mayor superficie se encuentra en Tucumán. Fue introducida al país en 1968 desde Chile, por la Estación Experimental Agroindustrial Obispo Colombres de Tucumán", explica el ingeniero agrónomo Carlos Aguirre, investigador de Frutales Tropicales del INTA Yuto.

La historia de Danilo Ferraz es la de un cocinero de oficio y su permanente curiosidad. Un amigo abrió un local con su padre y lo llamó para darle una mano. Un día faltó el pizzero y Danilo le hizo frente a la masa sin dudar. "Fui aprendiendo y mejorando la técnica y entendiendo qué le pasa a la masa con el fuego. Y empecé a hacer mi versión, finita, crocante. En el 1994, abrí mi propio local, 1893 (Loyola y Scalabrini Ortiz, Villa Crespo), especializado en pizza a la parrilla. No digo que yo la inventé, pero tal vez fui uno de los primeros en venderla en un restaurante".

Fuente: www.lanacion.com.ar/lifestyle



RECETA NAVIDEÑA PAN DULCE



El pan dulce es una de las delicias culinarias que adoptó la cocina argentina para la época navideña. Durante el mes de diciembre, las ganas de probar nuevos panes dulces vuelven y una buena opción para hacerlo en casa.

PARA EL FERMENTO

- 50 gr harina
- 1 cda azúcar
- 100 cc leche
- 80 gr levadura fresca

PARA LA MASA

- 1 kg harina 0000
- 200 gr azúcar
- 200 gr manteca.
- 6 huevos
- 1 de cada ralladura de un limón y de una naranja
- 1 cda extracto de malta (o 2 cucharadas de miel).
- 500 gr frutas y frutos secos.
- 1 cdta sal, 1 cdta de esencia de vainilla,
- 1 cdta de agua de azahar, 2 cdas de cognac.

PASOS EN 75 MINUTOS

Fermento: Colocar la levadura en un bol, agregar la leche tibia, la cda de azúcar y los 50gr harina, batir con batidor de alambre, cubrir con un lienzo. Dejar fermentar. Colocar en otro recipiente los huevos, el extracto de malta (o la cda. de miel), el azúcar (200g), la esencia de vainilla y el agua de azahar.

Mezclar un poco los ingredientes y agregar el fermento. Ir incorporando el kilo de harina tamizada intercalando con la manteca blanda, de ésta manera la levadura se trabaja sin problemas. Formar un bollo y amasarlo por lo menos 10 minutos. Colocarlo dentro de un bol enmantecado y dejarlo levar tapado hasta que duplique su volumen.

Desgasificar, abrirlo con las manos y distribuir las frutas. Amasar, cortando la masa con un cuchillo, y encimando los trozos para que se distribuya bien la fruta. Formar un bollo, dejarlo tapado sobre la mesada que repose 30 minutos. Cortar a la mitad y bollar. Cubrir y dejar reposar 10 minutos.

Transcurrido el tiempo volver a bollar y colocarlo en los moldes de papel. Dejar levar nuevamente, hacerle un corte en cruz. Llevar al horno precalentado a 170° - 180° (moderado) aproximadamente 50 min. Cuando retiramos pincelar con mermelada reducida o almíbar. O dejar enfriar y cubrir la superficie con azúcar impalpable o glasé.

Importante: respetar todos los pasos de levado que tiene, si se quiere obtener un muy buen resultado. Con éstas cantidades salen según como se divida la masa, por ejemplo 2 de 1 kg, o 4 de medio kilo. Si se desea se puede hacer la mitad de ingredientes.

Para el glasé: Colocar en una taza el azúcar impalpable (más o menos media taza) ir agregando agua de a poquito hasta que se afleje el azúcar, levantar con la cuchara para controlar que corra, Si lo usás blanco agregar unas gotas de jugo de limón, si te gusta de color un pizca de colorante vegetal, mezclar bien.

Receta de nuestro CHEF PASTELERO JOSE A. GOMEZ CORREA

RECETAS
DE AUTORCOCKTAIL
RED

INGREDIENTES

- frutos rojos 100 gr
- vodka 75 ml
- jugo de naranja 30 ml
- azúcar 30 gr
- hielo c/n

PROCEDIMIENTOS

En un vaso de licuadora agregar los frutos rojos, el jugo de naranja y el vodka. Licuar hasta obtener una preparación homogénea. Incorporar hielo hasta pasar un poco por el nivel de la preparación anterior. Licuar y servir al momento en la copa deseada.

Receta de nuestro CHEF NESTOR OCHOA

BOCADITO ARGENTINO

de papa, morcilla y naranja

INGREDIENTES P/4

- papa 1 unidad mediana
- morcilla 1 unidad
- naranja 1/2 unidad
- sal

PROCEDIMIENTOS

- Cortar las papas finas, condimentar con aceite neutro, sal y llevar el horno hasta que doren.
- Pelar la naranja sin que queden partes blancas (otorga amargor) y reservar en heladera.
- Cortar la morcilla y colocar sobre la papa que está en el horno (la papa ya tiene que estar cocida) solo para calentar.
- Retirar del horno y colocar la naranja. Se puede degustar fría, tibia o caliente.

Receta de nuestro CHEF NESTOR OCHOA



5

NOTA

CELIA ONLINE!



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

CURSOS DE VERANO

CLASE DE 1 DÍA

- Decoración en Glase Real: Guardas
- Pastelería Ucraniana
- Cocina Armenias
- Baby Shower
- Huevos de Pascua para profesionales
- Huevos de pascuas para chicos
- Repostería
- Flores de pasta de goma

CURSO DE 2 CLASES

- Modelado en porcelana fría

CURSO DE 4 CLASES

- Bartenders Express
- Pastelería infantil para tu cumple. *Edad de 10 a 14 años*

CURSO DE 8 CLASES

- Taller de Panadería
- Descubrí el mundo de la Pastelería
- Asistente en Gastronomía

RESERVÁ TU LUGAR

 351-7596271



Fundación Enseñanza Integral Gastronómica

Seguinos
en nuestras
redes sociales



www.fundacioncelia.com.ar - info@fundacioncelia.com.ar
Oficina Legal: Arturo M. Bas 43 - Dpto 7 - Córdoba - Argentina