



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular

www.cardiosalud.org

LAS RECETAS DE LOS MEJORES

Antonio «Tony» Pacheco

Álvaro «Chino» Recoba

María Noel Riccetto

Rodolfo Collazo

Alejandro Foglia

Inés Remersaro





LAS RECETAS DE LOS MEJORES



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



Las enfermedades del corazón son el desafío más importante de la salud en todo el mundo. Con el tiempo hemos aprendido a tratarlas cuando ya están instaladas, también hemos aprendido que ellas se pueden prevenir. Es cierto que las enfermedades del corazón aparecen en la edad adulta, pero también es indiscutible que comienzan mucho tiempo atrás, con hábitos de vida poco saludables.

Los niños presentan índices alarmantes de sobrepeso por el consumo de alimentos y bebidas con demasiadas calorías, grasas, grasas trans y azúcar. Además es usual un alto consumo de alimentos con mucha sal. Si no queremos enfermar cuando seamos adultos debemos cuidarnos desde niños. Debemos darles la razón a nuestros abuelos cuando dicen «más vale prevenir que curar». Las más altas autoridades sanitarias del planeta están abocadas decididamente a seguir este consejo. En Uruguay las enfermedades del corazón vienen disminuyendo año a año gracias, en buena parte, a que son cada vez más las personas que se cuidan.

En este libro quisimos transmitir la experiencia de uruguayos que han sido consideradas como los mejores en sus actividades. En las siguientes páginas descubrirán algún secreto de cocina de la bailarina María Noel Riccetto, la receta que el «Chino» Recoba trajo de Italia, el plato que «Tony» Pacheco cocinaba de chiquito, la comida que no le gustaba de niña a la nadadora Inés Remersaro y ahora le encanta, la pasta poderosa para que Rodolfo Collazo reme más y las comidas preferidas de Alejandro Foglia después de la regata. Ellos nos cuentan con entusiasmo que les gusta comer sano y que no lo hacen por obligación o imposición. Nosotros agregamos que han llegado muy alto en sus profesiones en parte gracias a que se alimentan sanamente, siendo éste un pilar fundamental. Copiemos sus recetas que son muy ricas.

Comer sano y hacer deporte nos hace vernos y sentirnos bien, por eso diviértete practicando estas recetas como los mejores.

Dr. Mario Zelarayán

Director Ejecutivo

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular



Comisión Honoraria para la
Salud Cardiovascular



índice

4 Comé bien y hacé ejercicio

6 Entrevistas

6 Antonio «Tony» Pacheco

10 Alvaro «Chino» Recoba

14 María Noel Riccetto

18 Rodolfo Collazo

22 Alejandro Foglia

26 Inés Remersaro

30 Alimentos

30 Agua

32 Cereales, leguminosas y más

34 Frutas y verduras

38 Leches, yogures y quesos

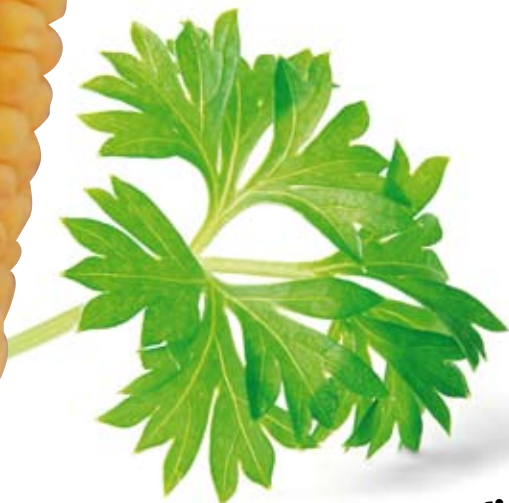
40 Carnes y huevos

42 Aceites y grasas

44 Alimentos con demasiada grasa, azúcar, sal y calorías

46 Merienda

48 Créditos



Tu cuerpo debe estar hidratado para funcionar bien.



Si jugás en la compu, ves tele o usás videojuegos, no es bueno que te pases de las 2 horas por día. ¡Tu cuerpo necesita movimiento!

DORMIR BIEN ES MUY IMPORTANTE PARA EL CRECIMIENTO Y PARA RENDIR MEJOR EN LA ESCUELA,

Comé bien y hacé ejercicio



Sé el campeón de ti mismo, movete al menos 1 hora por día. Podés bailar, saltar a la cuerda, salir en bici o jugar en la plaza. Si además practicás algún deporte tendrás un mejor rendimiento.

Comé un mínimo
de 5 porciones
de frutas
y verduras
cada día.



Que respeten tu lugar,
que no fumen cerca de ti.



Acordate del lavado de manos antes
de sentarte a la mesa, y no te olvides
de cepillar tus dientes.

Empezá el día con
todo el combustible
para ser un
campeón. Jugate
por el desayuno.



Para tus meriendas preferí alimentos
naturales y con todo lo que necesitás para
ser un campeón: fruta, yogur, 1 puñado
de maní o pipas.

Bajá la sal en tu día. Cuidado
con los snacks, son «re-salados».

UNO PARA TODOS
Y LOS TRES PARA
TI: TODOS LOS DÍAS
ALIMENTATE BIEN,
HACÉ EJERCICIO
Y DESCANSÁ,

ANTONIO «TONY» PACHECO

FUTBOLISTA

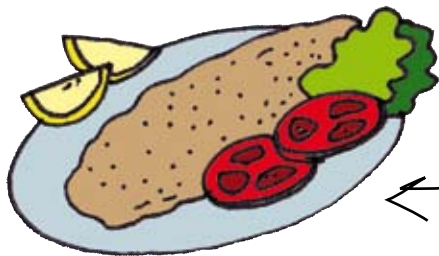
INGRESÓ EN
PEÑAROL EN 1994 Y
PARTICIPÓ DURANTE LA
MAYORÍA DEL SEGUNDO
QUINQUENIO DEL EQUIPO.
FUE EL GOLEADOR DEL
URUGUAYO 2008-2009 Y 2009-
2010. **ES EL JUGADOR CON
MÁS CLÁSICOS JUGADOS.**
LLEVA 125 GOLES EN LOS
TORNEOS URUGUAYOS
Y ES EL CUARTO
GOLEADOR HISTÓRICO
CON ESE RÉCORD.



¿Qué desayunás?
Café con leche, fruta y un sándwich de tomate y queso.



¿Qué comida te encantaba de chico?
Las milanesas con ensalada o puré de zapallo.
Antes las comía fritas ahora me encantan al horno.



¿En qué te ayuda comer sano?
¡En todo! A nivel físico, para mantener el organismo funcionando al máximo, para verme y sentirme bien.



Pescado

«pequeño Pacheco»



"Mi madre me enseñó esta receta. De chico la hacíamos juntos."

4 porciones

Ingredientes:



4 papas peladas
y en rebanadas finas

4 bifés de pescado,
firmes, sin espinas



1 pizca de pimienta



1 cta. de orégano



1/4 taza de leche
descremada



2 fetas de jamón
magro, en tiras finas



200 g de mozzarella
sin sal, rallada gruesa

«TONY» PACHECO

Preparación:

1. Acondicionar las papas en el fondo de una asadera para horno, colocar los condimentos: orégano y pimienta opcional.
2. Sobre las papas colocar el pescado. Agregar la leche y llevar al horno a 180° durante aproximadamente 20 minutos o hasta que el pescado esté cocido y las papas tiernas.
3. Retirar del horno y en la misma asadera colocar el jamón cortado en tiras y encima la mozzarella rallada cubriendo.
4. Volver a colocar en el horno para que se derrita el queso y se dore un poco.
5. Acompañar con vegetales crudos o cocidos como en la foto.

ÁLVARO «CHINO» RECOBA

FUTBOLISTA

FUE PARTE DE LA
SELECCIÓN NACIONAL EN
EL MUNDIAL DEL 2002.
JUGÓ 11 AÑOS EN EL INTER
DE MILÁN. «EL CHINO» FUE
EN EL 2001 EL JUGADOR
MEJOR PAGO DEL MUNDO.
AHORA ES DELANTERO DE
NACIONAL. **FUE DESTACADO
COMO MEJOR JUGADOR DEL
CAMPEONATO URUGUAYO
EN 2011-2012.**



👍👍
¡SIEMPRE DESAYUNO!
ME APORTA LA ENERGÍA
PARA EMPEZAR CUALQUIER
ACTIVIDAD DEL DÍA,
AYUDA A MI CUERPO
Y MENTE A FUNCIONAR
MEJOR, ^{5/5}

«CHINO» RECOBA

¿Quién cocina
la mejor comida?

Mi madre y mi señora.



¿La mejor comida antes de un partido?
Pasta blanca con aceite y queso.

**Ingredientes que amás:
Pasta y salvia.**



¿La mejor comida
después de un partido?
**En Italia comía mucho pescado.
Acá a veces también como carne
asada con verduras.**



**DESDE QUE APRENDÍ A
COMER MÁS SANO NOTO
QUE RINDO MÁS, TENGO
MÁS FUERZA Y UN
MEJOR ESTADO FÍSICO,**

Pasta a la italiana

"Mi señora
hace este plato
y me encanta."



4 porciones

Ingredientes:



350 g de spaghetti
o de cintas



2 dientes de ajo
picaditos



1 cebolla en cuadraditos
medianos



1/2 morrón rojo
en cuadraditos



1/2 morrón verde
en cuadraditos



1 berenjena
en cubos medianos



3 tomates
en cubos



2 cdas. de salvia



2 cdas. de aceite



4 cras. de
queso rallado



1 ramita de apio
en media unidades

«CHINO» RECOBA

Preparación:

1. Cocinar la pasta al dente, colar y reservar.
2. En un sartén profundo o wok calentar el aceite. Cocinar primero la cebolla y los morrones, cuando estén tiernos (la cebolla transparente), agregar las berenjenas, ajo, tomates y apio. Cocinar unos minutos más a fuego medio hasta que tiernicen los vegetales.
3. Agregar la pasta para que termine de cocinarse, mezclar todo calentar bien. Agregar sal y la salvia picada grande. Mezclar.
4. Servir con queso rallado.

MARÍA NOEL RICCETTO

BAILARINA DE BALLET



MARÍA NOEL
COMENZÓ A ESTUDIAR
BALLET A LOS 6 AÑOS EN
UNA ACADEMIA DE BARRIO
EN MONTEVIDEO. A LOS
19 AÑOS INGRESÓ AL
AMERICAN BALLET THEATRE
DE NUEVA YORK, UNA
DE LAS COMPAÑÍAS MÁS
PRESTIGIOSAS DEL MUNDO.
VOLVIÓ A URUGUAY EN EL
2012 PARA SER PARTE DEL
BALLET NACIONAL
DEL SODRE.

¿Qué comida te encantaba de chica?
Los canelones de mi madre.



**¿Qué comida no te gustaba de chica
que ahora te encanta?**

El revuelto de zapallitos. ¡Me fascina ahora!

¿Quién cocina la mejor comida?

**Mis padres siempre cocinaron bárbaro, admiro cómo podían
hacer un plato rico y sano con lo que no se había comido
el día anterior.**



**¿Cuál es la mejor comida
después de un ballet?**

**Depende del día, me gusta mucho la carne,
me ayuda a reponer el músculo y recuperar la
energía que utilicé y gasté durante una función.
También puede ser una rica pasta, con una salsa
liviana. Nada que me caiga pesado.**

**MARÍA NOEL
RICCETTO**

Tarta

de brócoli y cebollas

con ensalada



"Dicen que hago
muy buenas
tartas... esta
es una de mis
recetas".

4 porciones

Ingredientes:



3 cebollas grandes,
en tiras finas



300 g de queso bajo
en grasa y sal o ricota



50 g de queso dambo
rallado fino



Repollitos blanco y rojo
rallados



400 g de brócoli cocido



2 huevos



Semillas de girasol
o de maní



Zanahoria rallada

Preparación:

- 1. Masa:** Mezclar $\frac{1}{2}$ taza de harina común, $\frac{1}{2}$ taza de harina integral y 1 cta polvo de hornear. Aparte mezclar 100cc de leche, 1 huevo y 2 cdas de aceite. Volcar ingredientes húmedos sobre los secos de a poco y mezclando hasta formar la masa. Terminar de unir con las manos, estirar con palote y forrar un molde para horno. Reservar.
- 2. Relleno:** Cocinar las cebollas en tiras en el sartén con un poco de agua hasta que estén tiernas. Mezclar con el brócoli cocido en pequeños ramitos, incluir los troncos más pequeños cortados. Agregar y mezclar con el queso blanco, queso dambo y los huevos algo batidos.
- 3.** Colocar el relleno en el molde con la masa. Hornear en horno precalentado a 180° por 30 minutos aproximadamente o hasta que el relleno este firme y ligeramente dorado.
- 4.** Servir con ensalada de zanahoria rallada, repollo blanco y morado cortados muy fino y semillas de girasol tostadas. Sugerencia de aderezo: 1 cta. de yogur natural, gotas de jugo de limón y $\frac{1}{2}$ cta. de aceite de oliva.

Masa casera -como en la
receta- o comprada

MARÍA NOEL
RICCETTO

RODOLFO COLLAZO

REMERO



RODOLFO
COLLAZO NACIÓ EN
COLONIA, URUGUAY.
FUE MEDALLA DE ORO EN LOS
JUEGOS SUDAMERICANOS EN
EL 2006 Y 2007. ADEMÁS DE
PARTICIPAR DE LOS JUEGOS
OLÍMPICOS DE LONDRES 2012
FUE EL ABANDERADO
DE LA DELEGACIÓN
URUGUAYA.

¿Quién cocina la mejor comida?

Mi madre.

**RODOLFO
COLLAZO**

**¿Qué comida no te gustaba
de chico que ahora te encanta?**
**Lechuga, remolacha, zanahoria,
zucchini, brócoli y toda clase
de verduras.**



**¿Lo mejor
para hidratarte?**

**Agua, mucha agua
sin gas.**



**¿La mejor comida antes
de una regata?**

**Pasta con salsa de pollo
y vegetales.**

¿En qué te ayuda comer sano?

**A mantener una dieta balanceada,
mantenerme en el peso para la
competencia, en que aporta la cantidad
de nutrientes que el cuerpo necesita
para estar saludable y no tener las
defensas bajas.**

Pasta

con salsa de pollo
«potente»

"para remarla
bien como este
plato antes de
una regata".



4 porciones

Ingredientes:

1 suprema chica de pollo,
cortada en tiritas



250 g de pasta seca
integral



2 tomates cortados
en cubos pequeños



Hojas de 1 atado de
espinaca, cortadas
en tiras finas



2 cdas. de aceite



2 cdas. de
almidón de maíz



1 pizca de sal,
nuez moscada y pimienta



perejil picado



4 ctas. de
queso rallado



2 tazas de leche
descremada

2 cebollas de verdeo
cortadas en aros



RODOLFO COLLAZO

Preparación:

1. Cocinar el pollo cortado en sartén caliente con 2 ctas de aceite hasta que esté dorado.
2. Bajar el fuego, agregar la cebolla de verdeo picada y cocinar hasta que esté tierna. Agregar la espinaca en tiritas, mezclar todo y apagar el fuego. Reservar.
3. Aparte hacer una salsa blanca disolviendo el almidón de maíz con la leche fría, agregar la sal, nuez moscada y pimienta. Revolver a fuego lento hasta que especie.
4. Agregarle el pollo saltado con la cebollita y la espinaca. Mezclar.
5. Cocinar la pasta, colar, acondicionar en fuente y mezclar con los tomates en cubitos, verter la salsa por encima, espolvorear con perejil y queso rallado.

ALEJANDRO FOGLIA

REGATISTA



COMENZÓ A
NAVEGAR A LOS 7 AÑOS
EN OPTIMIST. YA COMPITIÓ EN
TRES JUEGOS OLÍMPICOS. FUE
SELECCIONADO ABANDERADO
EN BEIJING 2008. EN LOS
JUEGOS OLÍMPICOS DE
LONDRES 2012 FUE LA MEJOR
ACTUACIÓN URUGUAYA
QUEDANDO EN EL PUESTO
8 DE 50.



UNA ALIMENTACIÓN VARIADA
Y SANA ME AYUDA A REPONER
LA MAYOR CANTIDAD DE
NUTRIENTES LUEGO DE UN
ENTRENAMIENTO Y UNA
REGATA.

¿Qué desayunás?

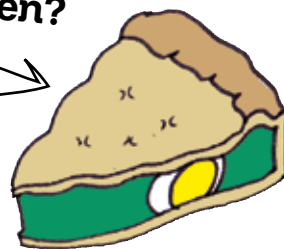
Cuando me levanto me gusta tomar un jugo exprimido natural o un licuado de frutas. También como unas tostadas con miel o un pote de leche con cereales y una fruta.



**ALEJANDRO
FOGLIA**

¿Qué cocinás bien?

La pascualina.



¿Tu plato preferido?

Lasagna de carne.



¿La mejor comida después de una regata?
Arroz, pescados, ensaladas, verdura y un postre rico como una ensalada de frutas.

¿Qué comida no te gustaba de chico que ahora te encanta?

La polenta con salsa de tomate liviana y un poco de queso rallado.



Pescado

con arroz integral
y vegetales horneados

"Es uno de
mis platos
preferidos para
después
de una regata."



4 porciones

Ingredientes:

4 bifés firmes
de pescado



per-ejil
(o finas hierbas)



8 dientes de ajo
enteros



2 ctas. de harina



juugo de limón



1/2 calabacín en trozos



2 cebollas
chicas en cuartos



2 cdas. de
aceite de oliva



2 tomates
en cuartos



2 zanahorias
chicas en trozos



1 taza
de arroz integral



2 cdas. de semillas
de girasol

ALEJANDRO FOGLIA

Preparación:

1. Cocinar el arroz siguiendo las instrucciones del envase. Reservar.
2. En una fuente de horno colocar los vegetales y distribuir los ajos por todos lados, rociar con el aceite de oliva y colocar las hierbas encima. Llevar a horno medio precalentado hasta que los vegetales estén cocidos. Retirar del horno y agregar semillas de girasol.
3. Mientras espolvorear el pescado con la harina, calentar muy bien una plancha y cocinar el pescado de ambos lados hasta que esté dorado.
4. Servir el pescado, un timbal de arroz con vegetales generosos.

INÉS REMERSARO

NADADORA

LA JOVEN
DEPORTISTA ACUÁTICA
PARTICIPÓ EN LOS JUEGOS
PANAMERICANOS DE RÍO
2007 Y DE GUADALAJARA
2011, Y TAMBIÉN EN LOS
SUDAMERICANOS DE
MEDELLÍN 2010. **A LOS 19
AÑOS PARTICIPÓ DE LOS
JUEGOS OLÍMPICOS LONDRES
2012 EN LOS 100 METROS
ESPALDA.**



 MIS PLATOS SON
BASTANTE SIMPLES,
ME GUSTA HACER
TARTAS DE JAMÓN
Y QUESO, ESPINACA
Y PUERRO.



INÉS REMERSARO

¿Qué desayunás?

Mi desayuno varía dependiendo si voy a realizar actividad física o no. Cuando entreno prefiero un huevo revuelto y leche con avena integral o 2 rodajas de pan con un vaso de leche. A media mañana agrego una banana. Fuera del entrenamiento suelo desayunar un cereal con leche o yogur.



¿En qué te ayuda comer sano?

Para poder rendir mejor en mi deporte y estar en buena forma.

¿La mejor comida antes de nadar?

Pasta.

¿Quién cocina la mejor comida?

Mis abuelas.



¿Qué comida no te gustaba de chica y ahora te encanta?

Las espinacas y el pescado de chica no me gustaban mucho, y ahora las como sin problema.



Pinchos de carne

con porotos de manteca y ensalada

"Este
es uno de
mis platos
preferidos."



4 porciones

Ingredientes:



400 g de pulpa de carne vacuna, en cubos



2 ctas. de adobo



2 ctas. de aceite de oliva



400 g de porotos de manteca, ya cocidos



orégano fresco, perejil o hierbas



2 dientes de ajo picados muy chiquitos

INÉS REMERSARO

Preparación:

1. Calentar un sartén mediano, verter 2 ctas de aceite de oliva y colocar los porotos cocidos. Luego agregar el ajo, mezclar y cocinar unos minutos. Agregar hojitas de orégano fresco o perejil apenas picadas. Retirar del fuego.
2. Condimentar la carne cortada en cubos con el adobo e insertar 3 cubos en cada palito.
3. Calentar bien una plancha o sartén antiadherente y dorar los pinchos por los 4 lados hasta que estén cocidos pero jugosos. Se puede agregar un poco de agua a la plancha.
4. Servir con los porotos tibios y la ensalada de berros y zanahoria rallada fresca, o remolacha o tu ensalada preferida.



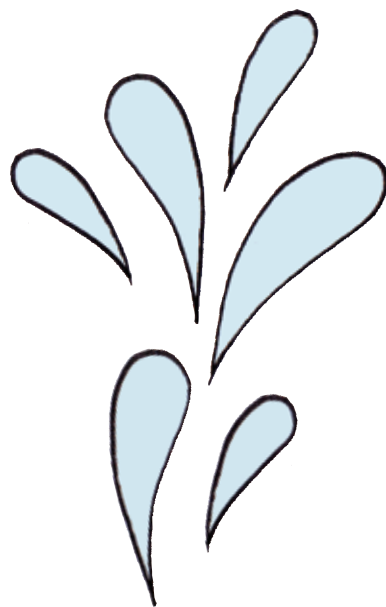
AGUA



Casi todo tu cuerpo es agua,
así que dale mucha agua.



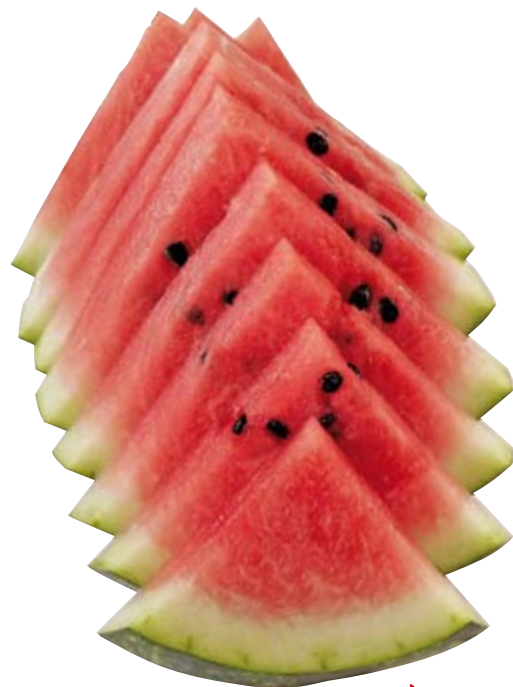
Cuando
respiramos
o sudamos
nuestro cuerpo
pierde agua.





No tiene calorías,
azúcar ni cafeína
y además no
engorda.

¿QUÉ TAL
SI TOMÁS UN
VASO AHORA?



Casi todas las frutas y
verduras tienen mucha
agua, nos ayudan a
hidratarnos pero el
agua es lo esencial.

Tomá agua antes, durante y después del
ejercicio. Y si hace calor y transpiramos,
se necesita más agua para refrescarnos
bien y reponer el líquido perdido.

GLU=GLU=GLU...





CEREALES, LEGUMINOSAS Y MAS



Son muy ricos,
fáciles de preparar
y de comer.



¡Pura energía!
Son un alimento ideal para
antes de realizar deportes.





EJEMPLO DE PORCIONES:
2 REBANADAS DE PAN,
1 TACITA DE ARROZ,
1 DE PASTA,
1 DE LENTEJAS,
1 PAPA, 1/2 TAZA
DE CEREALITOS.

Si te movés todos los días precisás entre
5 y 7 porciones por día, elegí las tuyas.
Si no vas a hacer ejercicio, cuidá las cantidades.

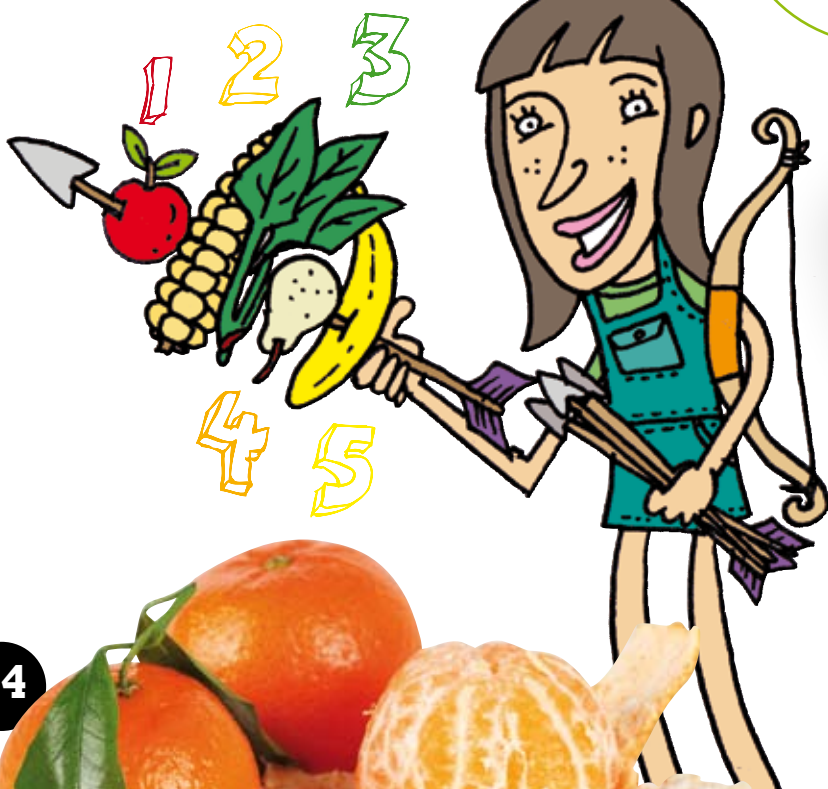
Mejor si son integrales: arroz, pasta, pan, cereales y avena integral tienen más fibra que llena más y hace que el sistema digestivo funcione bien.



FRUTAS Y VERDURAS

Apuntá a comer al menos
5 porciones al día.

Que estén presente
en tus comidas
principales y entre horas.



Ponele color a tu día con frutas y verduras.
Que tu plato sea un **arcoíris**.



Ya sean crudas
o cocidas, no te
olvides de lavarlas
muy bien.



**LAS FRUTAS Y
VERDURAS TIENEN
MUCHA FIBRA,
BUENA PARA TU
SALUD Y PARA
CUIDAR
TU PESO,**



Podés armar tus
sandwiches así, con
muchos vegetales:



1 2
Incluí una o dos verduras en todas tus comidas.

tomate

pepino

cebolla

lechuga

morrón

zanahoria



Disfrutá de las frutas
en la merienda de la
escuela.



Qué buenos que están los canelones de espinaca, la polenta con
brócoli, la sopa de verduras, la pascualina, el guiso multicolor y
las verduras a la parrilla. ¿Ya probaste estos platos?



¡VISTE QUÉ FÁCIL ES
LLEGAR A LAS 5 POR DÍA!

LECHES YOGURES Y QUESOS



MOVÉ TUS HUESOS
PARA APROVECHAR
LOS LÁCTEOS:
HUESOS QUIETOS
SON HUESOS
BLANDOS.

De la vaca sale la leche,
y de la leche el yogur y el queso,
¿a quién le importa todo eso?
¡Le importa al hueso!





¡Mirá qué merienda!



LICUADO



Preferí
lácteos magros,
descremados
y mejor sin
azúcar.



SON NECESARIAS PARA
UN MEJOR CRECIMIENTO
Y DESARROLLO.

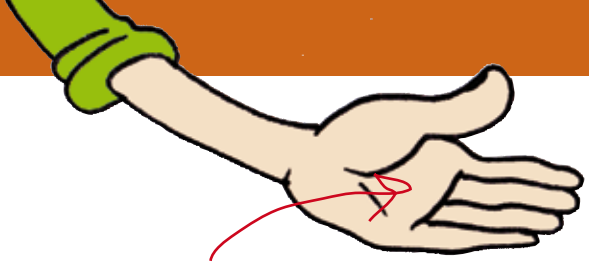
CARNES Y HUEVOS



Nos hace mejor
la carne sin grasa
y el pollo sin la piel.

Para glóbulos rojos fuertes y mente inteligente
y sana, comé una porción de carnes (pollo,
pescado, cerdo, cordero, vaca) 5 a 7 días a la semana.





**1 PORCIÓN: EL TAMAÑO
DE LA PALMA DE TU MANO**

**Las carnes vienen
de estos animales:**



**Mi madre es tartamuda, mi padre es
«un cantor», tengo blanco mi vestido y
amarillo el corazón. ¿Quién soy?
Te ayudo... soy un alimento alto
en proteínas de buena calidad.
Sí, soy el huevo.**



**Para ser un
verdadero
campeón, comé
pescado que es
re-amigo del
corazón.**



ACEITES Y GRASAS

LOS ACEITES VEGETALES
CUIDAN TU CORAZÓN, PERO
MODERA LAS CANTIDADES.



La mayonesa,
la crema doble,
la grasa animal
y las margarinas
no protegen
el corazón.



Todos los alimentos de este grupo...
...tienen muchas calorías.

Pipas, maní, nueces, lino
y otras semillas y frutas secas
tienen aceites que son amigos
del corazón.

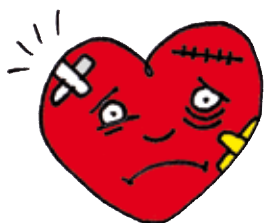


ALIMENTOS CON

demasiada
grasa, azúcar,
sal y calorías.



Las bebidas y los jugos con
mucho azúcar son de baja calidad
nutricional y te pueden engordar.



Las grasas trans son unas «rompecorazones». Están escondidas en el «aceite vegetal hidrogenado», si las encontrás en la etiqueta asegurate de dejarlas atrás.

Estos productos tienen muy pocos nutrientes valiosos para tu crecimiento.

En ocasiones podemos comerlos, pero no los necesitas para ser un campeón.



Comer mucha sal no te hace bien, pensá dos veces antes de agregarle más sal a las comidas.



MERIENDA



Por suerte ahora
hay kioscos
y cantinas
saludables
en las escuelas.

¡ELEGÍ LO MEJOR! ANTES
DE COMER FIJATE EN LA
ETIQUETA QUE TU PORCIÓN
TENGA MENOS DE 200
CALORÍAS,

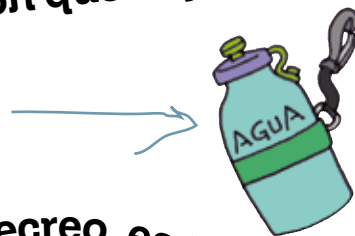


200
CALORÍAS

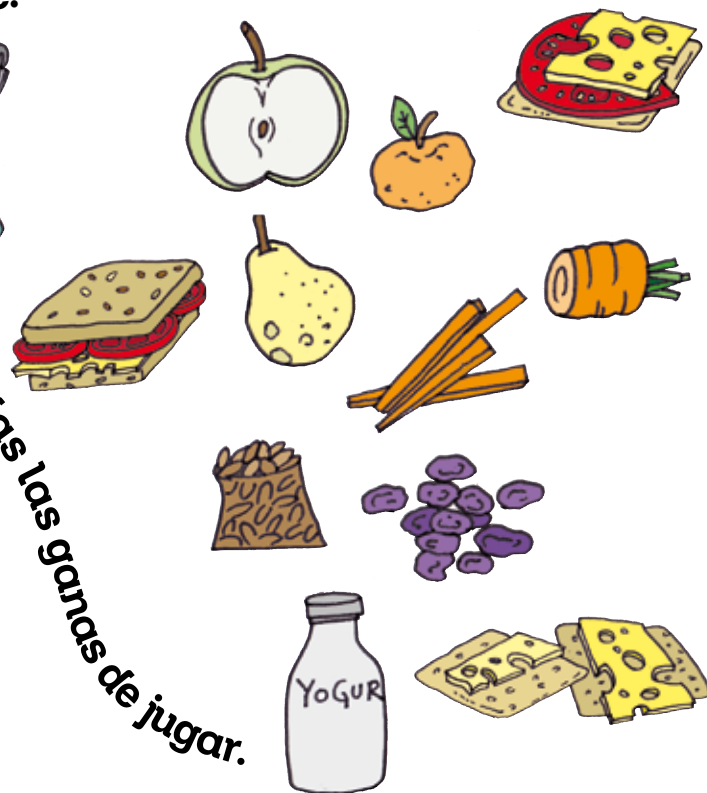
... y que sea
0 grasas trans.



Llévate de casa: una fruta, un licuado, palitos de zanahoria,
una bolsita con maní, pipas de girasol o pasas de uva, yogur
o 2 galletitas con queso y tomate.
Y que no falte:



Lo mejor para el recreo, es llevar todas las ganas de jugar.



Mejor que no te acompañen
las papas chips, los panchos
o los bizcochos.

NOTA

Los profesionales que participan en este libro realizan entrenamientos con altas exigencias nutricionales. Las recetas que aparecen aquí fueron adaptadas para las necesidades de niños activos.

Los platos presentados cubren cerca del 20% de las recomendaciones de energía diarias (2200 kcals.). Aportan proteínas de buena calidad y todos son ricos en fibra. También son bajos en colesterol y sin grasas trans. Utilizando poca sal y una buena mezcla de ingredientes se logran preparaciones ricas y con un contenido de sodio dentro de los rangos recomendados. La selección de alimentos de cada receta hace que tengan un buen aporte de potasio.

2014 © Las recetas de los mejores

Textos

Dr. Mario Zelarayán

Dra. Laura Garré

Lic. Nut. Gabriela González Bula

Lic. Inés Besada Paullier

Chef

Lic. Nut. Catalina de Palleja

Fotografía

Juan Capurro (recetas e ingredientes)

Alejandro Sequeira

Bancos de imágenes

Coordinación

Lic. Inés Besada Paullier

Corrección técnica

Lic. Nut. Gabriela González Bula

Diseño gráfico e ilustraciones

Alejandro Sequeira

Impresión

Empresa Gráfica Mosca

Depósito legal: 364.366

Montevideo, Uruguay.

Agradecimientos

Antonio Pacheco

Álvaro Recoba

María Noel Riccetto

Alejandro Foglia

Rodolfo Collazo

Inés Remersaro