

# **ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA**

**EVA DEFILIPPIS SILVA  
NUTRICIONISTA**

Ediciones Caballo de Mar • 2012

# ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

Eva Defilippis Silva  
Nutricionista

Registro Propiedad Intelectual  
**Nº 207.291**

Luis Ulloa Editor  
Ediciones Caballo de Mar  
luisulloavargas@educarchile.cl  
Lampa. Santiago. Chile. 2012

## PRÓLOGO

Agradezco el privilegio y el honor que Eva Defilippis me ha solicitado para prologar este valioso libro, producto de su investigación y su dedicación para ir en ayuda de las personas con autismo.

Su libro es una herramienta de orientación como aporte importante para las familias que tienen un niño con autismo, al tener una base de alimentación sana, instruida y fundamentada que se pueda hacer para él.

Esta publicación va en ayuda de las familias, como una guía de recetas fáciles y sencillas que signifiquen un desarrollo en la calidad de vida de los niños con autismo de nuestro país. Es muy valioso entonces, que quien escribió el libro, sea una profesional de la salud.

Eva Defilippis, como nutricionista, entrega este libro a todas las personas que estamos involucradas en la vida de los autistas.

Agradecemos entonces, su enorme generosidad por proporcionarnos este libro que favorece el comer bien, porque así lo sentí al leerlo. Pienso que gracias a su contenido disfrutaran 'comiendo' muchos autistas y se deleitarán con estas recetas sanas que nos ha entregado.

**Maricarmen Aguilera Pérez**  
DIRECTORA TÉCNICA  
CENTRO LEO KANNER





***Por Francisco.  
Para padres, profesores,  
cuidadores de niños  
y jóvenes autistas.***



INDICE

1. INTRODUCCIÓN	9
2. GENERALIDADES	10
3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA	10
4. ENZIMAS, PÉPTIDOS Y BACTERIAS	12
5. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL AUTISTA	14
6. PROTOCOLO DE LA DIETA	15
7. SELECCIÓN DE ALIMENTOS	16
8. RECOMENDACIONES	19
9. RECETARIO PARA PACIENTES AUTISTAS	21
10. MINUTAS LIBRES DE GLUTEN Y DE CASEINA	103
11. ULTIMAS INVESTIGACIONES	113
12. ANEXOS	115
13. REFERENCIAS	126





## 1. INTRODUCCIÓN

La dieta “sin gluten y sin caseína” no es la dieta extraordinaria que cura el autismo. Este síndrome aún no tiene respuesta médica. Eso si, es primordial saber que mejora la calidad de vida de los pacientes que lo padecen y, en ciertos casos de niños pequeños, a veces, éstos recuperan el lenguaje en poco tiempo. No obstante, la dieta es aplicable a cualquier edad.

Es conveniente que antes de efectuar el cambio de régimen alimenticio, se consideren las pautas de operación que se señalan:

- El autismo debe ser diagnosticado por un médico.
- No todos los autistas presentan intolerancia al gluten.
- La dieta tiene que ser prescrita por un médico y desarrollada por un nutricionista.
- Si el régimen prescrito es una dieta sin caseína y sin gluten, es necesario tomar las siguiente precauciones:

-Al inicio de la dieta, primeramente hay que excluir los alimentos que contengan caseína, porque su influencia es mayor.

-A continuación, entre seis y ocho semanas más tarde, se puede empezar a retirar el gluten.

-Es beneficioso reemplazar los alimentos en forma paulatina.

-La supresión brusca de la caseína y del gluten puede provocar un síndrome de abstinencia.

-Hay que aceptar que la dieta es difícil de aplicar y que los resultados no se verán antes de seis meses.

-Mientras menor sea la edad del paciente, con mayor rapidez se verán los resultados terapéuticos.

## 2. GENERALIDADES

El autismo es un trastorno neurobiológico muy complejo, que afecta el desarrollo normal del pensamiento, de la comunicación y de la conducta social de quien lo padece. Como consecuencia, se altera el procesamiento de la información recibida por los sentidos, se produce una reacción exagerada ante algunas sensaciones (como olores, imágenes, sonidos, etc.) y una falta de respuesta ante otras. Los síntomas suelen aparecer antes de los tres años de vida y afectan más a hombres que a mujeres.

El Centro de Control de Enfermedades en los Estados Unidos, establece que 1 de cada 150 niños padece autismo.

A través de resultados obtenidos en trabajos de investigación, realizados en Estados Unidos, España, Japón, México, Argentina y otros países, se concluye que el trastorno autista está vinculado con la presencia de gran cantidad de péptidos en el sistema nervioso central.

## 3. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN BÁSICA

La alimentación que ingerimos diariamente se compone de alimentos que aportan sustancias nutritivas (macro nutrientes y micro nutrientes), que para ser asimiladas por el organismo, deben sufrir un proceso de degradación que se inicia en la boca y que termina en el intestino delgado, desde el cual, a través de sus vellosidades, pasa al torrente sanguíneo y es transportada a todo el cuerpo.

*Macro nutrientes:* son las Proteínas, los Hidratos de Carbono y las Grasas. Cada una de estas sustancias nutritivas cumple una función determinada en el organismo y, además, aporta calorías.

- Las Proteínas forman estructura y reparan tejidos. Sus fuentes principales, están en: carnes, huevos, leches y leguminosas.
- Los Hidratos de Carbono o Glúcidos, proveen de energía al organismo, principalmente al cerebro y al sistema nervioso. Se encuentran en azúcares, cereales, leguminosas y papas.

- Las Grasas o Lípidos, proporcionan energía. Se encuentran en aceites, mantecas y grasas, propiamente tales.

*Micronutrientes:* son las Vitaminas, las Sales Minerales y el Agua.

- Estos elementos mantienen en equilibrio las funciones del organismo. Sus fuentes principales están en las frutas y en las verduras. No aportan calorías.

- Con respecto al agua, ella constituye el 70% de nuestro cuerpo; por ello, además del agua contenida en los alimentos, es necesario aumentar su consumo diario.

*Metabolismo:* es el conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células del cuerpo humano, transformando la energía que contienen los alimentos ingeridos, en el combustible requerido para realizar múltiples funciones corporales.

Toda la energía que produce el metabolismo de nutrientes se mide en término de calorías. En metrología física, la caloría es la unidad de medida de calor y, en sentido más amplio, se refiere a la capacidad de desarrollar trabajo o energía.

#### 4. ENZIMAS, PÉPTIDOS Y BACTERIAS

Debido a los variables efectos que enzimas, péptidos y bacterias originan en el proceso de nutrición de los autistas, es conveniente describirlos individual y someramente, junto a la modalidad con que actúan.

*Enzimas o fermentos:* son biocatalizadores que actúan únicamente por presencia, acelerando o haciendo posible una reacción, pero sin intervenir directamente en ella. Las enzimas se combinan directamente con la sustancia que han de reaccionar, llamada sustrato, formando un complejo enzima-sustrato (ES), el que una vez activado, se desdobra en enzima y en los productos de desdoblamiento del sustrato.

*Péptidos:* son compuestos orgánicos derivados de la división hidrolítica de las sustancias proteicas.

*Bacterias:* son microorganismos unicelulares, sin núcleo definido por una membrana. Intervienen en procesos como la fermentación y pueden ser la causa de enfermedades. Se reproducen por bipartición.

El cuerpo humano está colonizado por bacterias desde su nacimiento, constituyendo la *flora microbiana normal*, que permanece en él toda la vida. Ellas colonizan la piel, el tracto digestivo, las vías respiratorias y algunos otros tejidos. Estas bacterias fabrican nutrientes diversos que constituyen las llamadas defensas del organismo. También se sabe que la flora normal, estimula el desarrollo del sistema inmune del cuerpo, y puede ayudar a protegerlo de infecciones, del desarrollo de alergias y, también, en el proceso digestivo.

Los habitantes microscópicos más comunes en el ser humano son: *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli* y *Cándida albicans*. Algunos de de ellos pueden causar enfermedades en casos especiales, por lo que se les llama patógenos oportunistas.

*La Cándida albicans:* es un hongo oportunista que normalmente habita en la boca, garganta, intestinos y tracto génito-urinario. En un cuerpo saludable, la Cándida está en forma de levadura. El organismo entonces, está bajo control por acción de bacterias amistosas. Sin embargo, ciertos antibióticos reducen y debilitan a las bacterias amistosas y permiten a la Cándida incrementarse. Es entonces cuando se

torna patológica y puede producir infección e invadir la mucosa intestinal, dejando agujeros microscópicos en el intestino, los que permitirán el paso de toxinas, partículas de alimento y de la Cándida misma al torrente sanguíneo.

## 5. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN DEL AUTISTA

Las sustancias nutritivas que se ingieren a través de los alimentos son de diferentes tamaños. Algunas son simples y pequeñas, pero otras, como las proteínas, son moléculas grandes y complejas que necesitan ser desdobladas por acción de las enzimas, hasta hacerlas lo suficientemente pequeñas para ser transportadas por los vasos sanguíneos.

La mayoría de los autistas presentan alguna deficiencia enzimática que les impide desdoblar correctamente las proteínas de la leche y las del trigo. Los péptidos de las proteínas mal digeridas escapan por los agujeros del intestino, llegan al torrente sanguíneo y se distribuyen por todo el cuerpo, incluso hasta en el cerebro. Los péptidos derivados de la caseína, que es proteína de la leche, se llaman caseomorfinas, mientras que los derivados del gluten, que es la proteína del trigo, de la avena, de la cebada y del centeno, se llaman gliadorfinas.

Las caseomorfinas y las gliadorfinas, tienen una estructura química semejante a los receptores opioides, como la morfina o como la heroína, provocando al llegar al cerebro un efecto similar al de ingerir una droga.

Frecuentemente, los autistas se comportan como adictos a los productos lácteos y a los derivados del trigo.

Algunas conductas autistas, como el aislamiento, la auto-estimulación, la auto-agresión, la insensibilidad al dolor, los cambios radicales de humor, los estereotipos, etc., se presentan en personas adictas a las drogas opioides.

Si el gluten y la caseína son culpables del aumento de los péptidos, el fundamento de la dieta es suprimirlos de ella, pero esto no puede hacerse en forma repentina. El cambio de dieta debe ser gradual.

## 6. PROTOCOLO DE LA DIETA

En lo general, la alimentación del autista debe ser saludable, proporcionada dentro del período de tiempo determinado, con la frecuencia y el volumen requeridos, dentro de sus hábitos alimentarios.

La minuta diaria debe incluir proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y sales minerales, sin descuidar el consumo de agua. Todo esto, de acuerdo a lo requerido por la edad, peso, altura, sexo y actividad del paciente.

Cada autista es único, por lo que cada tratamiento debe ser individual, basado si es posible en los resultados de laboratorio clínico.

Para el régimen alimenticio se debe establecer el siguiente protocolo:

- Excluir de la dieta los productos lácteos, que contienen caseína y los cereales que contienen gluten, como el trigo, la avena, la cebada y el centeno, que no pueden ser metabolizados debido a una deficiencia enzimática.
- No permitir el uso de colorantes, preservantes, aditivos dañinos y edulcorantes artificiales. Solamente usar sacarina para endulzar.
- Reducir el consumo de azúcar, como azúcar propiamente tal.
- Vigilar los alimentos que produzcan alergia o intolerancia.
- Incorporar a la dieta, ácidos grasos Omega 3.
- Incluir alimentos ricos en vitaminas B6, C y E.
- Incluir alimentos ricos en calcio, magnesio, zinc y selenio.

## 7. SELECCIÓN DE ALIMENTOS

### ▪ Alimentos recomendados en la dieta

#### **Cereales, leguminosas secas, leguminosas frescas y papas**

Cereales: Harina de maíz, harina de arroz, harina de quínoa, maicena, chuño, cereales de maíz, arroz o quínoa para el desayuno, arroz en todas sus variedades, fideos de arroz, pan y galletas de harina de maíz.

Leguminosas secas: Porotos, lentejas, garbanzos.

Leguminosas frescas y papas: Habas, choclos, arvejas, papas naturales.

#### **Verduras y frutas frescas**

Verduras de libre consumo: Espinaca, acelga, lechuga, escarola, apio, perejil, cilantro, albahaca.

Verduras: Zanahoria, zapallo, zapallo italiano, betarraga, alcachofa, berenjena, brócolis, espárragos, ajo, cebolla, porotos verdes, pimentón, palta, repollitos (bruselas), tomate.

Frutas frescas: Manzana, pera, naranja, mandarina, limón, papaya, piña, durazno, damasco, ciruela, cereza, frutilla, arándano, pomelo.

Frutas desecadas: Huesillo, ciruela.

#### **Lácteos y huevos**

Leche: Leche de soja, tofu (queso de soya) fórmulas infantiles de soya, leche de almendras.

Huevos: Huevo entero de gallina o clara de huevo, huevo de codorniz.

#### **Carnes**

Vacuno: Asiento de picana, posta negra, posta rosada, pollo ganso, carne molida (tártaro) sin grasa.

Aves: Pollo y pavo, desgrasados y sin piel.

Pescados frescos: Reineta, corvina, merluza, salmón.

Mariscos: Loco, camarón



### **Aceites y semillas secas**

Aceite líquido: De canola, de oliva, de maíz, de maravilla

Semillas secas: nuez y almendra, molidas.

### **Especias y vegetales recomendados para aliño**

Anís, clavo de olor, canela, menta, orégano, romero, tomillo, vainilla, ají de color, azafrán, eneldo, laurel.

### **Bebidas**

Infusión de té en hoja, agua natural, jugos de fruta caseros.

▪ **Alimentos excluidos de la dieta**

**Leche y lácteos:** Leche de vaca, todos los productos elaborados a partir de ella o que la contengan entre sus ingredientes (yogurt, leche fermentada, leche cultivada, queso, quesillo, ricota, postres comerciales, productos de pastelería, chocolates con leche, helados de leche, etc.)

**Carnes y derivados:** Jamón, salchichas y embutidos.

**Cereales, leguminosas y papas:** Papas prefritas, papas fritas, pan (marraquetas, hallullas, especial, integral, molde) galletas, queques, tortas, pizzas, sopaipillas, cereales infantiles fabricados con harina de trigo, avena, cebada o centeno, legumbres en conserva (ver etiquetado).

**Bebidas:** Bebidas cola, bebidas con colorantes, bebidas light, batidos de leche, jugos de fruta que incluyen leche, café instantáneo, té en bolsita.

**Bebidas alcohólicas:** Licor, vino, champaña, cerveza.

**Vinagre (ácido acético):** Todos los alimentos que lo contengan, aceitunas procesadas, especialmente las verdes, pickles y alimentos escabechados (caseros o comerciales.)

**Grasas:** Mantequilla, crema de leche, margarinas sin especificar (si son 100% vegetales).

**Otros productos que incluyen entre sus ingredientes:**

- Componentes de la leche (caseinato, suero de leche, lácteos sólidos,)
- Aditivos espesantes (caseinato cálcico, caseinato sódico, caseinato potásico.)
- El término “caldo deshidratado” (utilizado en la elaboración de sopas), cubos de caldo, salsa de tomate, etc. y otros que puedan contener grasas sin especificar.
- El término “grasas animales” sin especificar (puede ser crema de leche o mantequilla).
- La denominación “proteínas” sin especificar (puede ser gluten o caseína).
- La denominación “aromas” (puede ser queso o leche).

## 8. RECOMENDACIONES

- Consumir diferentes tipos de alimentos durante el día.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras y leguminosas
- Consumir frutas y verduras de fácil digestión
- Preferir el consumo de manzanas en lugar de plátanos
- Usar de preferencia, aceites vegetales y evitar las grasas de origen animal.
- Preferir el consumo de carnes blancas; como pescado, pavo y pollo. Vacuno, solo ocasionalmente.
- Consumir hasta cinco huevos a la semana, enteros o solamente la clara ( en caso de alergia a la yema).
- Consumir poca sal
- Moderar el consumo de azúcar (reemplazar por sacarina).
- Consumir alimentos en cantidades moderadas.
- Consumir mermeladas, salsas de tomate, caldos y sopas caseras.



## 9. RECETARIO PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

Con el propósito de facilitar la información alimentaria de los pacientes con síndrome autista se elaboraron recetas culinarias de consumo común, en cuya confección se realizaron reemplazos de alimentos con contenido de gluten o caseína. Además, por el tema de preservantes, colorantes y espesantes, se omitieron los alimentos en conserva

Las recetas presentan alimentos para una persona; no obstante, pueden ser preparadas en mayor cantidad, multiplicando los ingredientes por el número de comensales.

En el caso específico de pechuga de pavo, pechuga de pollo, asado de vacuno y otros, los ingredientes se calcularon para más porciones, pero el aporte nutricional corresponde a una persona.

En el caso de que la cantidad de ingredientes presentados en las recetas, sea mayor o menor a la que el paciente esté acostumbrado o deba comer, es factible reformular las cantidades de alimentos, siempre teniendo presente que debe omitir de su dieta los cereales que contengan gluten, los productos lácteos y sus derivados, los preservantes, los colorantes, las grasas, los alimentos que le produzcan alergia, el exceso de carnes, de azúcar y de sal. Se usa el término "pizca de sal" en las recetas, como homólogo de "sin exceso"

Así mismo se pueden incluir en la alimentación diaria, las recetas familiares, pero con el debido reemplazo de los alimentos no permitidos.

En el diseño de recetas, se incluyeron alimentos ricos en vitaminas: B6, C y E y en sales minerales: calcio, magnesio, selenio y zinc

Adicionalmente, es muy importante que se revise el rotulado de los alimentos envasados y su información nutricional.

Las recetas de los platos recomendados se agruparon de la siguiente forma:

- **Desayunos u onces**
- **Ensaladas**
- **Leguminosas, cereales y papas**
- **Sopas y sopas guisos**
- **Carnes de vacuno, aves y pescado**
- **Postres y colaciones**

## **DESAYUNO U ONCE**

El desayuno es la primera comida del día. En el caso de los niños, adolescentes o adultos jóvenes, autistas, se recomienda dar leche de soya sola o con cereales de maíz. Además, pan de maíz, acompañado con: mermelada casera, margarina 100% vegetal o queso de soya (tofu).

La once es una merienda de media tarde; puede ser similar al desayuno, pero también se puede dar, licuado de fruta, alfajores, galletas o bizcochuelos caseros hechos con harina de maíz y untados con mermelada casera.

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Recetas de desayuno u once</b>	Receta N°	Caloría kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Leche de soya (1 taza)	1.	96	7	8	4
Leche de soya (1/2 taza)	2.	48	4	4	2
Leche de soya (tazón)	3.	144	11	12	6
Leche de soya cereal maíz	4.	123	5	21	2
Leche de soya con maicena	5.	116	7	17	2
Tofu (queso de soya)	6.	74	7	1	5
Corn flakes (hojuelas de maíz)	7.	155	3	35	0
Copos de maíz	8.	56	1	13	0
Galletas de chuño	9.	57	0	13	1
Pan de maíz	10.	216	4	32	8
Galletas de maíz	11.	111	2	17	3
Pechuga de pavo asado	12.	91	15	2	3
Margarina 100% vegetal	13.	87	0	0	10
Mermelada casera de damasco	14.	34	0	8	0
Puré de palta	15.	49	0	1	5
Té en hoja, solo	16.	0	0	0	0
Té en hoja, con ½ leche soya	17.	88	4	14	2



E V A D E F I L I P P I S S I L V A

### **Nº1. LECHE DE SOYA (1 TAZA)**

Aporte nutricional para una persona (200 cc):

96 Calorías –7 g Proteína –8 g CHO –4 g Grasa

368 mg Calcio- 225 mg Potasio – 225 mg Fósforo – 24 mcg  
Acido fólico

Ingredientes para una persona:

1 taza de leche de soya

Preparación:

Servir fría o caliente

### **Nº2. LECHE DE SOYA (1/2 TAZA)**

Aporte nutricional para una persona (100 cc):

48 Calorías – 3.5 g Proteína – 4 g CHO –2 g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ taza de leche de soya (100 cc)

Preparación:

Servir fría o caliente

### **Nº3. LECHE DE SOYA (TAZÓN)**

Aporte nutricional para una persona:

144 Calorías – 11 g Proteína – 12 g CHO – 6 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 ½ taza de leche de soya

Preparación:

Servir fría o caliente

#### **N°4. LECHE DE SOYA CON CEREAL DE MAÍZ**

Aporte nutricional para una persona (100 cc):

123 Calorías – 5.1 g Proteína – 21.2 g CHO –2 g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ taza de leche de soya (100 cc)

¾ taza hojuelas de maíz (20 g)

Preparación:

Depositar el cereal en una taza y agregar ½ taza de leche.

#### **N°5. LECHE DE SOYA CON MAÍCENA**

Aporte nutricional para una persona (100 cc):

116 Calorías –7.3 g Proteína – 17.1 g CHO –2 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 taza de leche de soya (200 cc)

1 cucharada de maicena (10 g)

Sacarina

Preparación:

Disolver la maicena en la mitad de leche fría. Reservar la mezcla.

Hervir el resto de la leche, agregar la mezcla anterior y cocinar durante 10 minutos, siempre revolviendo, hasta que espese.

Endulzar.

## **N°6. TOFU (QUESO DE SOYA)**

Aporte nutricional para una persona:

74 Calorías – 6.9 g Proteína – 1.4 g CHO – 4.5 g Grasa – Calcio 79.5 mg

Ingredientes para una persona:

50 g tofu (queso de soya)

Preparación:

Mantener la fracción de queso adquirida, en una fuente con agua, en el refrigerador. Cambiar el agua todos los días.

Cortar la rebanada indicada y espolvorear con muy poca sal y rociar con unas gotas de aceite de oliva, canola, maravilla o maíz, para mejorar el sabor.

## **N°7. CORN FLAKES (HOJUELAS DE MAÍZ)**

Aporte nutricional para una persona:

75 Calorías –1.6 g Proteína –17.2 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes:

¾ taza de cereal (20 g)

Preparación:

Servir como complemento

## **N°8. COPOS DE MAÍZ**

Aporte nutricional para una persona:

56 Calorías – 1 g Proteína –13 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ taza de cereal copos de maíz (15 g)

Preparación:

Servir como complemento

## **N°9. GALLETAS DE CHUÑO**

Aporte nutricional para una persona:

52 Calorías – 0.2 g Proteína –12.7 g CHO – 0.6 g Grasa

Ingredientes para una persona:

2 galletas (15 g)

Preparación:

Servir como complemento

## **N°10. PAN DE HARINA DE MAÍZ**

Aporte nutricional para una persona (80 g): (2 rebanadas)

216Calorías – 4g Proteína – 32g CHO –8 g Grasa

Ingredientes: (550 g, 14 rebanadas).

2 huevos

1 taza leche de soya

1 taza harina de maíz

1½ taza de maicena

½ cucharada de jugo de limón

50 g margarina 100% vegetal

2 cucharaditas polvos de hornear

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de bicarbonato

Preparación:

Encender y calentar el horno a 200° C, durante 15 minutos.

Mezclar en seco la harina con la maicena, los polvos de hornear, el bicarbonato y la sal. Reservar.

En otro tazón, batir los huevos con la leche, la margarina derretida y el jugo de limón, y agregarlo a la harina, mezclando lento.

La masa debe ser suave, homogénea y blanda.

Disponer la masa en un molde rectangular, levemente enmargarinado.

Bajar la temperatura del horno a 150°. Dejar la masa en el horno, durante 25 minutos, para su cocción.

Antes de retirar del horno, verificar su cocción, pinchando con un mondadientes, que debe salir seco. Retirar del horno y dejar enfriar en el molde (tapado con un paño)

### **N°11. GALLETAS DE HARINA DE MAÍZ**

Aporte nutricional una persona (2 galletas)

111 Calorías – 1.8 g Proteína – 16.5 g CHO –4.2 g Grasa

Ingredientes: (30 galletas).

2 huevos

¼ taza de agua

1½ taza harina de maíz

1 taza de maicena

50 g margarina 100% vegetal

1 cucharadita de bicarbonato

1 cucharada de azúcar (20 g)

½ cucharadita de ralladura de limón

Preparación 15 personas:

Encender y calentar el horno a 200° C, durante 15 minutos.

Mezclar en seco la harina con la maicena y el bicarbonato. Reservar.

Batir la margarina con el azúcar e incorporar los huevos de a uno, la ralladura de limón y seguir batiendo hasta que la mezcla quede cremosa. Agregar las harinas y formar una masa suave sobre tabla enharinada (dar forma con las manos húmedas). Estirar la masa con un uslero, cortar las galletas con un molde y acomodarlas en una lata, levemente aceitada.

Hornear durante 10 minutos a 150° +/-.

### **N°12. PECHUGA DE PAVO ASADO (CASERO)**

Aporte nutricional para una persona:

91Calorías –14.5 g Proteína – 1.5g CHO –3 g Grasa

Ingredientes:

1 rebanada delgada (50 g) pechuga de pavo (casera)

Preparación:

Servir como complemento

### **N°13. MARGARINA 100% VEGETAL**

Aporte nutricional para una persona:

87 Calorías –0.1 g Proteína –0.0 g CHO –9.6 g Grasa

Ingredientes:

2 cucharaditas de margarina (12 g)

Preparación:

Servir como complemento

### **N°14. MERMELADA CASERA**

Aporte nutricional para una persona:

Calorías – g Proteína – g CHO – g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 cucharada de mermelada (15 g)

Preparación:

Servir como complemento

### **N°15. PURÉ DE PALTAS**

Aporte nutricional para una persona:

70 Calorías –0.8 g Proteína –3 g CHO –6.1 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 ½ cucharada de palta

1 pizca de sal

Preparación:

Moler la palta con un tenedor, sazonar.

### **N°16. TÉ EN HOJAS SOLO**

Aporte nutricional para una persona:

40 Calorías – 0 g Proteína –10 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ cucharadita de té en hoja (2 g)

Preparación:

Colocar el té en una tetera y agregar agua recién hervida. Reposar, colar y servir en una taza. Endulzar con sacarina.

### **N°17. TÉ EN HOJAS, CON ½ TAZA LECHE DE SOYA**

Aporte nutricional para una persona:

Calorías – g Proteína – g CHO – g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ taza de leche de soya

½ cucharadita de té en hoja (2 g)

Sacarina

Preparación:

Colocar el té en una tetera y agregar agua recién hervida. Reposar, colar y servir ½ taza. Completar la taza con leche de soya caliente y endulzar.



## **ENSALADAS**

Las verduras que se consumen como ensaladas, aportan muchos beneficios al organismo; equilibran las comidas, son livianas y les dan volumen.

Es conveniente hacer combinaciones con verduras de varios colores, para entregar la mayoría de las vitaminas y sales minerales que el organismo requiere.

Se recomienda el consumo de tres porciones diarias, entre crudas y cocidas.

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Recetas de ensaladas</b>	Receta N°	Caloría kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Apio con zanahoria rallada	18.	51	1	5	3
Apio con pimentón	19.	43	0	4	3
Apio con palta	20.	113	1	7	9
Apio cocido	21.	39	0	3	3
Apio crudo	22.	39	0	3	3
Espárragos	23.	51	3	3	3
Espinaca cruda	24.	43	0	4	3
Lechuga escarola	25.	39	1	2	3
Lechuga escarola con tomate	26.	55	1	6	3
Lechuga escarola con tomate y palta	27.	143	2	9	11
Lechuga escarola con papa y palta	28.	213	3	21	13
Habas con lechuga	29.	107	2	18	3
Lechuga española	30.	39	1	2	3
Palta	31.	66	1	3	6

E V A D E F I L I P P I S S I L V A

Porotitos verdes	32.	55	1	6	3
Tomate	33.	47	1	4	3
Zanahoria rallada	34.	59	2	6	3
Zanahoria con betarraga	35.	83	3	11	3

### **N°18. ENSALADA DE APIO CON ZANAHORIA RALLADA**

Aporte nutricional para una persona:

51 Calorías – 1 g Proteína – 5 g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 taza de apio limpio, lavado y cortado al sesgo
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva,
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar la zanahoria en una fuente y humedecer con el jugo de limón.

Agregar el apio y mezclar suave.

Espolvorear con sal y rociar con aceite a tiempo de servir.

### **N°19. ENSALADA DE APIO CON PIMENTÓN**

Aporte nutricional para una persona:

43 Calorías - 0 g Proteína - 4 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 taza de apio limpio, lavado y cortado en juliana.
- ¼ taza de pimentón rojo, limpio, pelado y cortado en juliana
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar el apio y el pimentón en una fuente. Agregar sal, jugo de limón, aceite y mezclar suave.

## **N°20. ENSALADA DE APIO CON PALTA**

Aporte nutricional para una persona:

113 Calorías - 1 g Proteína - 7 g CHO - 9 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de apio limpio, lavado y cortado en juliana.
- ½ palta chica cortada en juliana
- ¼ taza de pimentón rojo, limpio, pelado y cortado en juliana
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar la palta en una fuente y rociar con el jugo de limón. Agregar el apio, el pimentón, espolvorear con sal y rociar con aceite. Mezclar suavemente y refrigerar hasta tiempo de servir.

## **N°21. ENSALADA DE APIO COCIDO**

Aporte nutricional para una persona:

39 Calorías - 0 g Proteína - 3 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de apio limpio, lavado, cortado al sesgo y cocido “al dente”.
- 1 pizca de orégano y sal
- ½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Cocer el apio y escurrir. Depositarlo en una fuente y espolvorear con orégano y sal. Rociar con aceite y dejar reposar. Servir frío o caliente

## **N°22. ENSALADA DE APIO CRUDO**

Aporte nutricional para una persona:

39 Calorías - 0 g Proteína - 3 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes una persona

1 taza de apio limpio, lavado y picado.

½ cucharadita de jugo de limón.

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Depositar el apio en una fuente y agregar sal, jugo de limón y aceite. Dejar reposar para que se impregne el aliño.

## **N°23. ENSALADA DE ESPARRAGOS**

Aporte nutricional para una persona:

51 Calorías - 3 g Proteína - 3 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

5 unidades regulares de espárragos (100 g)

1 cucharadita de jugo de limón

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar y lavar los espárragos. Depositarlos en una cacerola con agua hirviendo. Cuando el agua recupere el hervor, bajar la llama y cocer durante

15 minutos.

Al término de la cocción retirarlos con cuidado y estilar.

Preparar una salsa batiendo aceite con jugo de limón y sal.

Rociar los espárragos con la salsa.

## **N°24. ENSALADA DE ESPINACA CRUDA**

Aporte nutricional para una persona:

43 Calorías - 0 g Proteína - 4 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 taza de espinacas limpias, lavadas y estiladas.

1 cucharadita de jugo de limón

½ cucharadita de aceite de oliva, 1 pizca de sal

Preparación:

Cortar las espinacas en juliana. Aliñar con el jugo de limón y reposar en el refrigerador. A tiempo de servir espolvorear con sal y rociar con aceite

## **N°25. ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA**

Aporte nutricional para una persona:

39 Calorías - 1 g Proteína - 2 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 taza de escarola limpia y cortada a mano (50 g)

½ cucharadita de jugo de limón

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Distribuir en una fuente la escarola estilada.

A tiempo de servir, agregar sal, jugo de limón y aceite.

## **N°26. ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA CON TOMATE.**

Aporte nutricional para una persona:

55 Calorías - 1 g Proteína - 6 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de escarola lavada y cortada a mano
- ½ tomate regular, pelado y cortado en dados
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar la escarola en una fuente. Espolvorear con sal y rociar con jugo de limón. Aliñar aparte el tomate con sal y orégano. Mezclar suavemente la lechuga con el tomate aliñados y rociar con aceite.

## **N°27. ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA CON TOMATE Y PALTA**

Aporte nutricional para una persona:

143 Calorías - 2 g Proteína - 9 g CHO - 11 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ½ taza de escarola lavada y cortada a mano
- ¼ tomate regular, cortado en dados
- ½ palta regular (40 g), cortada en dados
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar la escarola, el tomate y la palta en una fuente. Aliñar con sal, orégano, jugo de limón y aceite.



## **N°28. ENSALADA DE LECHUGA ESCAROLA CON PAPA Y PALTA**

Aporte nutricional para una persona:

195 Calorías - 3 g Proteína - 21 g CHO - 11 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de escarola limpia y cortada a mano
- 1 papa cocida, regular, cortada en dados
- ½ palta regular cortada en dados (40 g)
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar en una fuente la escarola estilada y aliñar con sal, orégano y jugo de limón. A continuación incorporar la papa y la palta, rociar con aceite y mezclar.

## **N°29. ENSALADA DE HABAS CON LECHUGA**

Aporte nutricional para una persona:

107 Calorías - 2 g Proteína - 18 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de habas cocidas y peladas
- 1 taza de lechuga limpia, lavada, estilada y picada.
- ½ diente de ajo picado
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de jugo de limón
- 1 pizca de sal

Preparación:

Depositar en una fuente las habas con ajo, sal y jugo de limón.

A tiempo de servir, agregar la lechuga, mezclar suave y rociar con aceite de oliva

Sirve para acompañar carnes.

### **N°30. ENSALADA DE LECHUGA ESPAÑOLA**

Aporte nutricional para una persona:

39 Calorías - 1 g Proteína - 2 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 taza de lechuga limpia  
½ cucharadita de jugo de limón  
½ cucharadita de aceite de oliva  
1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar la lechuga y lavar hoja por hoja bajo el chorro de la llave de agua.

Remojar unos instantes en agua fría y estilar

A tiempo de servir, cortar con la mano, aliñar con sal, jugo de limón y aceite de oliva.

### **N°31. ENSALADA DE PALTA**

Aporte nutricional para una persona:

66 Calorías -1 g Proteína - 3 g CHO - 6 g Grasa

Ingredientes para una persona

½ palta chica, 1 pizca de sal

Preparación:

Disponer la palta en un plato. Agregar sal y unas gotas de jugo de limón.

Se puede combinar con ensalada de lechuga.

### **N°32. ENSALADA DE POROTITOS VERDES**

Aporte nutricional para una persona:

55 Calorías - 1 g Proteína - 6 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

$\frac{3}{4}$  taza de porotitos verdes limpios, deshilachados y cortados a gusto.

$\frac{1}{2}$  cucharadita de jugo de limón

$\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Cocer los porotos verdes durante 10 minutos en agua hirviendo. Una vez terminada la cocción, darles un golpe de agua fría y estilar.

Una vez fríos, aliñar con sal, jugo de limón y aceite de oliva.

Se pueden combinar con ensalada de tomates.

### **N°33. ENSALADA DE TOMATE**

Aporte nutricional para una persona:

47 Calorías - 1 g Proteína - 4 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 tomate (100 g)

$\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Lavar y pelar el tomate. Cortar en rodajas, dados o cascotes. A tiempo de servir aliñar con sal y alguna hierba de su preferencia. Rociar con aceite de oliva.

### **34. ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA**

Aporte nutricional para una persona:

59 Calorías - 2 g Proteína - 6 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ½ taza de zanahoria rallada
- ¼ cucharadita de perejil, lavado y picado
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Mezclar la zanahoria con jugo de limón y refrigerar. A tiempo de servir, agregar perejil, sal y aceite.

### **N°35. ENSALADA DE ZANAHORIA CON BETARRAGA**

Aporte nutricional para una persona:

83 Calorías - 3 g Proteína - 11 g CHO - 3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ½ taza de zanahoria cocida y cortada en dados
- ½ taza de betarraga cocida y cortada en dados
- ½ cucharadita de perejil picado
- ½ cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Preparación:

Cocer durante 20 minutos las betarragas y las zanahorias. Estilar, pelar, cortar en dados y mezclar. Aliñar con jugo de limón y refrigerar.

A tiempo de servir, agregar perejil, sal y rociar con aceite.

## **LEGUMINOSAS, CEREALES, VERDURAS Y PAPAS**

Estos productos alimenticios constituyen la base de la alimentación diaria. Se pueden servir solos o acompañados entre sí. Los cereales, papas y verduras, sirven también como acompañamiento de carnes y pescados.

Hay que ponderar que ellos destacan por su alto contenido en proteínas de origen vegetal y fibra dietética.

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Recetas de leguminosas cereales y papas.</b>	Receta N°	Caloría <sup>s</sup> Kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Lentejas con berenjena	36	379	26	62	3
Lentejas con arroz	37	394	25	66	4
Porotitos verdes guisados	38	271	19	39	5
Porotos con zapallo	39	342	19	60	3
Porotos granados con mazamorra	40	327	7	63	5
Menestrón	41	334	17	56	4
Pastelera de choclos	42	240	10	34	7
Humitas caseras	43	164	3	30	4
Pastel de zapallitos italianos	44	245	23	15	11
Charquicán	45	303	19	46	5
Puré de papas	46	312	13	54	5
Papas al perejil	47	264	9	50	3
Papa a la plancha	48	177	62	33	3
Pastel de papas y espinacas	49	384	22	71	5
Papa cocida	50	168	3	30	4
Papas con arroz	51	302	8	61	3
Arroz graneado blanco	52	30.5	6	64	3

E V A D E F I L I P P I S S I L V A

Arroz integral graneado	53	297	6	61	3
Arroz con champiñones	54	312	7	62	4
Arroz graneado a la chilena	55	327	6	69	3
Arroz con espinacas	56	355	11	71	3
Arroz a la jardinera	57	367	11	74	3
Fideos de arroz c/ espinacas	58	295	6	61	3
Fideos de arroz c/ salsa de carne	59	359	18	62	5
Fideos de arroz con perejil	60	271	5	56	3
Fideos de arroz c/ salsa pollo	61	377	20	65	5

### **N° 36. GUISO DE LENTEJAS CON BERENJENA**

Aporte nutricional para una persona:

379 Calorías –26 g Proteína –62 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ cucharada de posta desgrasada y picada (10 g)

1/3 taza de lentejas secas limpias (80 g)

½ berenjena limpia y cortada en cubos (100 g)

½ tomate lavado, pelado y picado (60 g)

¼ taza de cebolla limpia y picada (20 g)

¼ diente de ajo limpio y picado

1 pizca de orégano

1 pizca ají de color

1 cucharadita de maicena

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de aceite de oliva

¼ cucharadita de ciboulette picado.

Preparación:

Lavar y remojar las lentejas durante la noche. Colocarlas en una olla, junto con su agua de remojo. Agregar la berenjena, el tomate, la carne, el orégano, la cebolla, el ají de color y el ajo. Cocinar a fuego lento durante 25 minutos, revisar el nivel de agua y restituir si fuera necesario. Agregar la maicena disuelta en agua y hervir 5 minutos más. Cortar el fuego, adicionar sal y aceite. Mezclar con cuidado y servir espolvoreado con ciboulette.



### **N°37. GUISO DE LENTEJAS CON ARROZ**

Aporte nutricional para una persona:

394 Calorías –24.5 g Proteína –66 g CHO –3.6 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1/3 taza de lentejas secas limpias (80 g)
- 1 cucharada de arroz (20 g)
- ½ tomate limpio y picado
- ¼ taza de cebolla limpia y picada
- ½ diente de ajo limpio y picado
- ½ taza de zapallo limpio, lavado y cortado en dados
- 1 cucharadita de pimentón picado
- ½ cucharadita de aceite de oliva añadido
- ¼ cucharadita de perejil picado
- ¼ cucharadita de sal

Preparación:

Lavar y remojar las lentejas durante la noche.

Al día siguiente depositarlas en una olla, junto con su agua de remojo. Incorporar el zapallo, el tomate, el pimentón, la cebolla y el ajo. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Agregar el arroz y cocinar 10 minutos más. Cortar el fuego y añadir sal. Mezclar suavemente, rociar con aceite y servir espolvoreado con perejil.

### **N°38. POROTITOS VERDES GUISADOS**

Aporte nutricional para una persona:

271 Calorías –18.5 g Proteína –38.5 g CHO –4.8 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- ½ bife de posta, cortado en juliana (50 g)
- ¾ taza de porotitos verdes limpios y cortados en diagonal (70 g)
- 1 papa regular cortada en juliana (150 g)
- 1 cucharada de cebolla picada
- ½ tomate pelado, sin pepas y picado
- ½ taza de pimentón pelado y cortado en juliana
- ½ cucharadita de aceite de oliva.
- ½ diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de sal

Preparación:

Disponer en una olla, la cebolla, el tomate y el pimentón.  
Cocinar a fuego lento hasta que suelte jugo.  
Aliñar y agregar los porotitos verdes y el resto de los ingredientes. Dejar cocer 20 minutos más.  
Rociar con el aceite cuando corte la ebullición.

### **N°39. POROTOS CON ZAPALLO**

Aporte nutricional para una persona:

342 Calorías –18.8 g Proteína –60 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1/3 taza de porotos secos (80 g)
- 1/2 taza de zapallo de guarda cortado en dados (70 g)
- 1/2 taza de porotitos verdes deshilachados y cortados
- 1/2 tomate pelado, sin pepas y picado
- 1/2 diente de ajo picado
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1/4 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal

Preparación:

Lavar y remojar los porotos durante la noche. Al día siguiente colocarlos en una olla con el agua del remojo y cocinar durante 30 minutos.

Agregar el resto de verduras y continuar la cocción por 15 minutos más, hasta que las verduras estén a punto. Una vez terminada la cocción, añadir el aceite de oliva.

#### **N°40. POROTOS GRANADOS CON MAZAMORRA**

Aporte nutricional para una persona:

327 Calorías –7.6 g Proteína –63 g CHO – 5 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 taza de porotos frescos desgranados
- ½ taza de zapallo de guarda cortado en dados
- ½ tomate pelado, sin pepas y picado
- ½ choclo rallado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ½ diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Depositar los porotos en una olla junto con el zapallo, tomate, cebolla, ajo, albahaca y sal. Agregar ½ litro de agua y cocinar durante 20 minutos. (Si se seca agregar agua caliente de a poco)

Incorporar el choclo y revolver suavemente durante 10 minutos desde que retome el hervor.

Al término de la cocción, rociar con aceite. Reposar tapado.

## **N°41. MENESTRÓN**

Aporte nutricional para una persona:

334 Calorías –17.2 g Proteína –56.4 g CHO – 4.4 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1/3 taza de porotos secos remojados

¼ taza de zapallo de guarda cortado en dados

¼ taza de zapallitos italianos sin pepas, con cáscara, cortado en dados

¼ taza de porotitos verdes deshilachados y cortados en cuadros

½ tomate pelado, sin pepas y picado

¼ taza de pimentón rojo pelado y picado

¼ taza de acelga sin tallo, lavada y picada.

½ diente de ajo picado

1 cucharada de albahaca fresca

1 cucharadita de cebolla picada

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de aceite

Preparación:

Cocer los porotos durante 15 minutos. Agregar el resto de los ingredientes y agua hirviendo si es necesario. Cocinar 15 minutos más, a contar del momento que empieza la ebullición.

## **N°42. PASTELERA DE CHOCLOS**

Aporte nutricional para una persona:

240 Calorías – 9.8 g Proteína –34 g CHO – 7.3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 taza de choclo rallado
- ½ cucharadita de albahaca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de aceite
- 1 Huevo
- 1 Pizca de azúcar.

Preparación:

Batir el huevo con la sal y agregar el choclo y la albahaca. Mezclar suavemente y depositar en una paila aceitada. Espolvorear con azúcar y cocinar en un horno (precalentado) durante 30 minutos. Temperatura media.

## **N°43. HUMITAS CASERAS**

Aporte nutricional para una persona:

164 Calorias –3 g Proteína –30 g CHO –3.5 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 taza de choclo rallado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ¼ cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de aceite
- ¼ cucharadita de sal

Preparación:

Lavar y deshojar un choclo. Remojar las hojas más tiernas. Reservar. En un bolo, juntar el choclo con la albahaca, la cebolla y una pizca de sal. Mezclar hasta formar una pasta. Secar 2 hojas de choclo y sobreponer por la parte mas ancha, una sobre la otra. Depositar la pasta de choclo en el centro de ellas y envolver. Levantar los extremos del envoltorio y formar un paquete rectangular (humita). Amarrar al centro con una pitilla o una cinta hecha con orillas de hoja. Depositar en una olla con agua hirviendo, con sal y aceite. Cocer durante 30 minutos. Al término de la cocción, sacar de la olla con una espumadera y estilar.

## **N°44. PASTEL DE ZAPALLITOS ITALIANOS**

Aporte nutricional para una persona:

245 Calorías –23 g Proteína – 14.7 g CHO –10.5 g Grasa

Ingredientes para una persona:

2 tazas de zapallo italiano, con cáscara, cortado en rodelas.

3 cucharadas de carne de pavo molida

1 huevo

½ tomate pelado licuado

¼ taza de pimentón pelado y picado

½ diente de ajo picado.

¼ cucharadita de orégano

¼ taza de cebolla picada

¼ cucharadita de sal

½ cucharadita de aceite

Preparación:

Preparar un pino con carne de pavo, cebolla, ajo, pimentón, aceite y una pizca de sal. Reservar.

Sancochar el zapallo italiano, estilar, enfriar, licuar y batir con un huevo y una pizca de sal. Reservar

Aliñar el licuado de tomate con sal, orégano y aceite.

Depositar en una paila una capa de pino, colocar encima el batido de zapallo italiano y cubrir con el licuado de tomate.

Cocinar 20 minutos en horno precalentado.

## **N°45. CHARQUICÁN**

Aporte nutricional para una persona:

303 Calorías – 19 g Proteína –46 g CHO –4.8 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- ½ bife de posta cortado en cuadritos
- 1 papa pelada y cortada en trozos
- ¼ taza zanahoria rallada
- ½ taza de zapallo de guarda cortado en trozos
- ½ taza de zapallito italiano cortado en trozos
- ¼ taza de porotitos verdes deshilachados y cortados
- ¼ tomate pelado y picado
- ¼ taza de pimentón pelado y picado
- ¼ taza de acelga sin tallo, lavada y picada.
- ½ diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de orégano
- 1 cucharada de cebolla picada
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Hervir ½ litro de agua en una olla y agregar todos los ingredientes juntos, salvo el aceite.

Cocinar durante 20 minutos, a partir del punto de ebullición.

Terminada la cocción, retirar el exceso de líquido (si lo hubiera) y aplastar con un prensador. Mezclar bien con cuchara de madera, rociar con aceite y tapar. Reposar 5 minutos.

## **N°46. PURÉ DE PAPAS**

Aporte nutricional para una persona:

312 Calorías –12.9 g Proteína –53.6 g CHO –5.1 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 2 papas regulares, peladas (300 g)
- ¼ taza de leche de soya
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Cortar y cocer las papas durante 20 minutos. Moler y mezclar con la leche de soya y sal. A tiempo de servir, agregar el aceite y batir.



### **N°47. PAPAS CON PEREJIL**

Aporte nutricional para una persona:

264 Calorías –9.4 g Proteína –49.6 g CHO –3.1 g Grasa

Ingredientes para una persona

2 papas regulares cocidas con cáscara, durante 20 minutos.

1 cucharadita de perejil picado fino

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Estilar, enfriar, pelar y cortar las papas en dados.

Espolvorear con perejil y rociar con aceite.

Servir frías o calientes

### **N°48. PAPAS A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

177 Calorías –6.2 g Proteína –33 g CHO –2.9 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 papa grande (larga) (200 g)

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Lavar y pelar la papa. Cortar en rebanadas a lo largo, remojar en agua fría durante 15 minutos, estilar y secar con papel absorbente.

Colocar las rebanadas de papas en una plancha o una sartén untada con gotas de aceite de oliva. Cocinar por ambos lados, cuidando que no se quemen. A tiempo de servir, rociar con el resto del aceite.

## **N°49. PASTEL DE PAPAS Y ESPINACAS**

Aporte nutricional para una persona:

384 calorías – 21.7 g Proteína –70.8 g CHO – 5.3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1½ papa regular, cocida y hecha puré
- ¼ taza de leche de soya
- ¼ cucharadita de ají de color
- ¼ taza de cebolla picada y salteada.
- 1¼ cucharada de carne molida desgrasada
- ½ diente de ajo picado
- ¼ huevo cocido
- 1 aceituna negra, desaguada y deshuesada
- ½ taza de espinacas cocidas y estiladas.
- ½ tomate licuado
- ¼ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal

Preparación:

Preparar un puré de papas y reservar.

Preparar un pino con carne, cebolla, ajo y aliños.

Licuar las espinacas.

Licuar el tomate (sin agua) y aliñar

Disponer en una fuente de horno:

- 1 capa de puré de papas
- 1 capa de pino con huevo y aceituna
- 1 capa de puré de espinacas
- 1 capa de tomate licuado con orégano y aceite de oliva.
- Hornear hasta que dore.

## **N°50. PAPAS COCIDAS**

Aporte nutricional para una persona:

168 calorías – 3 g Proteína –30 g CHO –4 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 papa regular cocida con cáscara

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Quitar la cáscara a la papa. A tiempo de servir, espolvorear con sal y rociar con aceite de oliva.

## **N°51. PAPAS CON ARROZ**

Aporte nutricional para una persona:

302 calorías –7.9 g Proteína –60.7 g CHO –3.1 g Grasa

Ingredientes para una persona

1 papa regular cortada en dados

¼ taza de arroz

¼ taza de pimentón pelado y picado

¼ taza de zanahoria picada

½ diente de ajo

¼ cucharadita de orégano

½ cucharadita de aceite de oliva

1 pizca de sal

Preparación:

Hervir una taza de agua en una olla. Agregar la papa y el resto de las verduras, sazonar. Cuando alcance el punto de ebullición, agregar el arroz, mezclar, tapan la olla y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Al término de la cocción, rociar con aceite.

Puede servir de acompañamiento para carnes.

## **N°52. ARROZ GRANEADO BLANCO**

Aporte nutricional para una persona:

305 Calorías –5.8 g Proteína –63.6 g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para dos personas

- ½ taza de arroz (80 g)
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal

Preparación:

En una cacerola baja, hervir una taza de agua con sal y vaciar el arroz en ella.

Cocinar durante 20 minutos a fuego mínimo. Al término de la cocción, rociar con aceite. Reposar durante 5 minutos con la olla tapada.

## **N°53. ARROZ GRANEADO INTEGRAL**

Aporte nutricional para una persona:

297 Calorías –6.4 g Proteína –61g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para dos personas

- ½ taza de arroz integral
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal

Preparación:

En una cacerola baja, hervir una taza de agua con sal y vaciar el arroz en ella.

Cocinar durante 20 minutos a fuego mínimo. Al término de la cocción, rociar con aceite. Reposar durante 5 minutos con la olla tapada.

## **N°54. ARROZ CON CHAMPIÑONES**

Aporte nutricional para una persona:

312 Calorías – 7 g Proteína –62 g CHO – 4 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ½ taza de arroz
- ½ taza de champiñones, limpios y rebanados
- ½ diente de ajo
- 1 taza de agua
- ½ cucharadita de aceite
- 1 pizca de sal

Preparación:

Hervir el agua con sal y vaciar en ella el arroz y el ajo picado. Cocinar durante 15 minutos.

Agregar los champiñones y cocer 5 minutos más (sin revolver).

Al término de la cocción, rociar con aceite y reposar durante 5 minutos con la olla tapada.

## **N°55. ARROZ GRANEADO A LA CHILENA**

Aporte nutricional para una persona:

327 calorías – 6 g Proteína – 69 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- ½ taza de arroz
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ½ diente de ajo picado
- ¼ taza de pimentón pelado y cortado en juliana
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Hervir 1 taza de agua, agregar las verduras y la sal.

Cuando de nuevo suelte el hervor, añadir el arroz.

Cocinar durante 20 minutos. Al término de la cocción, rociar con aceite.

Reposar durante 5 minutos con la olla tapada.

A tiempo de servir, se le puede agregar 1 cucharadita de perejil picado.

## **N°56. ARROZ CON ESPINACAS**

Aporte nutricional para una persona:

355 calorías –11 g Proteína –71 g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para una personas:

- ½ taza de arroz
- ½ taza de espinacas limpias y picadas
- ¼ taza de zanahoria picada
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 tallo de apio limpio, deshilachado y picado
- ½ tomate licuado
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Poner en una olla las verduras lavadas y estiladas. Luego cocinarlas sin agua, a fuego lento durante 10 minutos. Enfriar, añadir el tomate, los aliños, una taza de agua y licuar.

Vaciar el licuado en una cacerola baja y hervir. Agregar el arroz, mezclar suave y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Al término de la cocción, rociar con aceite, reposar cinco minutos y servir

## **N°57. ARROZ A LA JARDINERA**

Aporte nutricional para una persona:

367 calorías –11 g Proteína –74 g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- ½ taza de arroz
- ¼ taza de arvejas cocidas
- ¼ taza de zanahoria picada
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ¼ taza de choclo picado
- ¼ taza de pimentón picado
- ½ cucharadita de perejil picado
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Poner en una olla las verduras lavadas y estiladas. Luego cocinarlas sin agua, a fuego lento durante 10 minutos. Agregar 1 taza de agua hirviendo, el arroz, la sal y mezclar. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Al término de la cocción, rociar con aceite, espolvorear con perejil, reposar cinco minutos y servir.

**N°58. FIDEOS DE ARROZ CON ESPINACAS**

Aporte nutricional para una persona:

295 Calorías –5.6 g Proteína –60.5 g CHO –3.4 g Grasa

Ingredientes para dos personas:

- ¾ taza de fideos de arroz (70 g)
- ½ taza de espinacas cocidas
- ½ diente de ajo picado
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

En una olla, hervir ½ litro de agua. Cocer los fideos de arroz según instrucciones del envase.

Licuar la espinaca y el ajo, añadir la sal y calentar.

Ecurrir los fideos, agregar el licuado de espinacas y mezclar suave.

Rociar con el aceite y espolvorear con perejil.

**N°59. FIDEOS DE ARROZ CON SALSA DE CARNE**

Aporte nutricional para una persona:

359 Calorías –17.9 g Proteína –61.6 g CHO –4.5 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ¾ taza de fideos de arroz (70 g)
- 2 ½ cucharadas de carne molida (tártaro)
- ½ diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de perejil picado
- ¼ cucharadita de orégano
- 1 tomate licuado
- ½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

En una olla, hervir ½ litro de agua. Cocer los fideos de arroz según las instrucciones del envase.

A continuación, cocer (en poca agua) la carne molida con sal, ajo y orégano Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. En seguida, añadir el tomate licuado y cocer 10 minutos más.

Ecurrir los fideos, agregar la salsa de carne y mezclar suave.

Rociar con el aceite y espolvorear con perejil.

### **N°60. FIDEOS DE ARROZ CON PEREJIL**

Aporte nutricional para una persona:

271 Calorías –4.9 g Proteína –55.6 g CHO –3.2 g Grasa

Ingredientes para una persona

¾ taza fideos de arroz (70 g)  
1 cucharadita de perejil picado  
½ cucharadita de aceite de oliva  
1 pizca de sal

Preparación:

En una olla, hervir ½ litro de agua. Cocer la pasta según instrucciones del envase.

Ecurrir, rociar con aceite y espolvorear con perejil.

### **N°61. FIDEOS DE ARROZ CON SALSA DE POLLO**

Aporte nutricional para una persona:

377 Calorías –19.6 g Proteína –64.5 g CHO –4.5 g Grasa

Ingredientes para una persona:

¾ taza de fideos de arroz (70 g)  
½ filete de pollo cortado en juliana  
½ taza de champiñones rebanados a lo largo  
½ diente de ajo picado  
1 cucharadita de ciboulette  
1 tomate licuado  
1 pizca de sal  
½ cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

En una olla, hervir ½ litro de agua. Cocer los fideos de arroz según instrucciones del envase.

En una olla pequeña, cocer el pollo con sal, ajo y orégano, durante 20 minutos. Agregar el tomate licuado, los champiñones y cocer 10 minutos más.

Ecurrir los fideos, agregar la salsa de pollo, el ciboulette y mezclar suave.

Rociar con el aceite de oliva y servir



## **SOPAS Y SOPAS-GUISOS**

Son productos alimenticios cocinados en un medio líquido. Aportan al organismo humano macronutrientes y micronutrientes, dependiendo ello de los productos que se les agreguen.

Además, son platos reconfortantes, especialmente en invierno.

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Recetas de sopas y sopas guisos</b>	Receta N°	Caloría Kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Crema de verduras	62	75	3	16	1
Crema de tomates	63	88	6	6	5
Crema de zapallo	64	126	4	20	4
Crema de zapallitos ital.	65	105	3	15	4
Crema de espinacas	66	75	3	10	3
Crema de espárragos	67	92	4	13	3
Carbonada	68	350	19	57	5
Ajiaco	69	242	22	28	5
Cazuela de albóndigas	70	356	24	56	4
Cazuela de pollo	71	393	35	55	4
Cazuela de vacuno	72	455	35	66	5
Cazuela de pavo	73	379	33	55	3

## **N°62. CREMA DE VERDURAS**

Aporte nutricional para una persona:

75 calorías –2.5g Proteína – 16 g CHO – 0.9 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 tallo de apio (sin hojas)
- 1 rama de perejil
- 1 hoja de acelga
- ¼ taza de zapallo picado
- ¼ taza de zanahoria picada
- ¼ taza de pimentón pelado y picado
- ¼ tomate pelado y picado
- 1 cucharadita de maicena (5 g)
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal

Preparación:

Cocer las verduras y aliños, durante 20 minutos en olla a presión.

1.- Para consomé de verduras: colar la sopa y almacenar, si desea guardar.

2.- Para crema de verduras: colocar todos los ingredientes en una licuadora y procesar. Se puede espesar con 1 cucharadita de maicena disuelta en agua fría. A tiempo de servir, espolvorear con 1 cucharadita de ciboulette picada.

### **N°63. CREMA DE TOMATES**

Aporte nutricional para una persona:

88 calorías –5.6 g Proteína – 5.7 g CHO –4.8 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 tomate lavado y cortado en cuatro.
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de maicena (5 g)
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- ½ cucharadita de cilantro o albahaca picada.

Preparación:

Cocer el tomate con ajo, sal y laurel, en una taza de agua, durante 20 minutos. Pasar por cedazo, volver a la olla, reponer el agua y hervir.

Agregar la maicena disuelta en un poco de agua y cocer durante 10 minutos, siempre revolviendo.

A tiempo de servir, rociar con aceite y espolvorear con cilantro o albahaca picada.

### **N°64. CREMA DE ZAPALLO**

Aporte nutricional para una persona:

126 calorías –3.5g Proteína –20.2 g CHO – 3.5 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de zapallo picado
- ¼ taza de zanahoria picada
- ¼ taza de pimentón rojo pelado y picado
- ¼ tomate pelado y sin pepas
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de maicena
- ½ cucharadita de ciboulette.
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Cocer el zapallo con el resto de las verduras, durante 20 minutos.

Terminada la cocción, licuar o pasar por cedazo. Reponer el agua y hervir.

Agregar la maicena disuelta en agua y cocinar revolviendo durante 10 minutos.

Servir rociada con aceite y espolvoreada con ciboulette.

## **N°65. CREMA DE ZAPALLITOS ITALIANOS**

Aporte nutricional para una persona:

105 calorías –3.3g Proteína –15 g CHO –3.5 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 taza de zapallo italiano
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ taza de choclo rallado
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Cocer el zapallo italiano durante 10 minutos y licuar con el ajo y la albahaca. Volver la mezcla a la olla y hervir. Agregar el choclo rallado, aceite, sal y cocinar revolviendo durante 10 minutos, a partir del punto de ebullición-

Servir espolvoreado con ciboulette.

## **N°66. CREMA DE ESPINACAS**

Aporte nutricional para una persona:

75 calorías –2.5 g Proteína – 10.3 g CHO –2.6 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ½ taza de espinaca cocida.
- 1 cucharadita de maicena
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de aceite
- 1 pizca de sal

Preparación:

Licuar la espinaca con el ajo y una taza de agua. Hervir y agregar la maicena disuelta en agua. Cocinar durante 10 minutos a partir de la ebullición.

Servir mezclada con el aceite y la sal

## **N°67. CREMA DE ESPÁRRAGOS**

Aporte nutricional para una persona:

92 calorías –4g Proteína –13.1 g CHO –2.6 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 5 espárragos limpios
- 1 rama de perejil
- 1 hoja de espinaca
- ¼ taza de zapallo picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de maicena
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Cocer las verduras y aliños durante 15 minutos.

Terminada la cocción, sacar con cuidado los espárragos, cortarles las puntas y reservarlas.

Licuar los tallos de los espárragos con el resto de las verduras, poner en una olla al fuego y hervir. Agregar la maicena disuelta en agua y cocinar durante 10 minutos, revolviendo para que no se pegue. Sazonar, rociar con aceite y agregar las puntas de espárragos.

## **N°68. CARBONADA**

Aporte nutricional para una persona:

350 calorías –19.4 g Proteína –57 g CHO –4.9 g Grasa

Ingredientes para una persona

½ bife de posta (50 g) cortado en cuadritos.

¼ taza de acelga (sin tallo) picada

1 papa pelada y cortada en dados (150 g)

½ taza de zapallo cortado en dados

¼ taza de zanahoria cortada en dados

¼ taza de pimentón pelado y picado

¼ taza de arvejas desgranadas

1 cucharada de arroz

1 diente de ajo

1 pizca de sal

½ cucharadita de aceite

½ cucharadita de perejil.

Preparación:

Cocer en agua con sal, la carne con las verduras y aliños, durante 20 minutos. Agregar el arroz y cocer 15 minutos más.

Rociar con aceite y mezclar. Servir espolvoreado con perejil o ciboulette.

## **N°69. AJIACO**

Aporte nutricional para una persona:

242 calorías –21.5 g Proteína –27.9 g CHO –4.9 g Grasa

Ingredientes para una persona

- ½ bife de posta (50 g) cortado en juliana
- ½ huevo
- 1 papa pelada y cortada en juliana (gruesa)
- ¼ taza de pimentón pelado y picado
- ¼ tomate pelado, sin pepas y picado
- 1 diente de ajo picado
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de ciboulette
- 1 pizca de sal

Preparación:

Cocer la carne con todas las verduras y aliños, durante 20 minutos.

Al término de la cocción agregar el huevo revuelto, tapar la olla y reposar.

A tiempo de servir, espolvorear con ciboulette.



**N°70. CAZUELA DE ALBÓDIGAS**

Aporte nutricional para una persona:

356 calorías –24.2 g Proteína –56.1 g CHO –3.9 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 2 ½ cucharadas de posta molida
- ½ clara de huevo
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 papa pelada
- 1 trozo de zapallo (70 g)
- ¼ taza de zanahoria cortada en juliana
- ¼ taza de pimentón pelado y picado
- ¼ tomate pelado y picado
- 1 cucharada de arvejas
- 1 cucharada de porotos verdes
- 1 cucharada de arroz
- 1 diente de ajo picado
- 1 pizca de sal
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de cilantro picado.

Preparación:

Mezclar la carne con la clara de huevo, la mitad de la harina, sal, orégano y ajo. Darle forma de bolas. Envolver con el resto de la harina. Reservar.

Armar un caldo con el resto de los ingredientes y hervir durante 10 minutos.

Agregar con suavidad las albóndigas (dos) y continuar la cocción durante 20 minutos más. Casi al término de la cocción, agregar un huevo batido, mezclar con suavidad y cortar el fuego. Servir espolvoreado con cilantro picado.

## **N°71. CAZUELA DE POLLO**

Aporte nutricional para una persona:

393 Calorías –34.7 g Proteína –55.3 g CHO –3.7 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 presa de pollo sin piel y sin grasa
- 1 cucharada de zanahoria cortada en juliana
- ½ cucharada de pimentón pelado y cortado en juliana
- 1 cucharada de tomate pelado (sin pepas) y picado
- 1 cucharada de arvejas
- 1 cucharada de porotos verdes deshilachados y cortados en juliana
- 1 papa pelada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ½ cucharadita de cilantro picado (para espolvorear a tiempo de servir)
- 1 cucharada de arroz
- ¼ cucharadita de orégano

Preparación:

Lavar el pollo, las verduras y las papas peladas. Cocer juntos durante 20 minutos.

Agregar el arroz y aliños y cocer 10 minutos más.

Servir espolvoreado con cilantro.

## **N°72. CAZUELA DE VACUNO**

Aporte nutricional para una persona:

455 Calorías –35.1 g Proteína –66.3 g CHO –5.4 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 trozo (100 g) de posta
- 1 cucharada de zanahoria cortada en juliana
- ½ cucharada de pimentón pelado y cortado en juliana
- 1 cucharada de tomate pelado (sin pepas) y picado
- 1 cucharada de arvejas
- 1 cucharada de porotos verdes deshilachados y cortados en juliana
- 1 papa pelada
- 1 trozo (70 g) de zapallo
- ¼ taza de choclo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ½ cucharadita de cilantro picado (para espolvorear a tiempo de servir)
- 1 cucharada de arroz

Preparación:

Limpiar y lavar los ingredientes antes de procesarlos

Cocer la carne con la zanahoria, la cebolla, el ajo, el pimentón y los aliños, durante 30 minutos.

Agregar las papas, el zapallo, el resto de las verduras y el arroz. Cocer 15 minutos más y servir espolvoreado con cilantro.

### **N°73. CAZUELA DE PAVO**

Aporte nutricional para una persona:

379 Calorías –32.5 g Proteína –54.8 g CHO –3.3 g Grasa

Ingredientes para una persona

- 1 presa (100 g) de pavo sin piel y desgrasado
- 1 cucharada de zanahoria cortada en juliana
- ½ cucharada de pimentón pelado y cortado en juliana
- 1 cucharada de tomate pelado (sin pepas) y picado
- 1 cucharada de arvejas
- 1 cucharada de porotos verdes deshilachados y cortados en juliana
- 1 papa pelada
- 1 trozo (70 g) de zapallo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ¼ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de cilantro picado (para espolvorear a tiempo de servir)
- 1 cucharada de chuchoca

Preparación:

Lavar el pavo y cocer durante 20 minutos, con la zanahoria, la cebolla, el ajo y el pimentón.

Agregar las papas, el zapallo, el resto de las verduras y cocer 15 minutos más. Añadir la chuchoca y cocer revolviendo hasta que espese.

Servir espolvoreado con cilantro.

## **CARNES**

El apelativo de carnes, no sólo se refiere al tejido muscular de los animales bovinos; también se llama así al género de las aves, de los pescados y de los mariscos

Las carnes son los mayores aportadores de proteínas, de algunas vitaminas y sales minerales, pero en exceso, dañan la salud.

A continuación, se presentan algunas preparaciones de carne, restringidas en grasa y libres de caseína y gluten.

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Recetas de carnes</b>	Receta N°	Caloría Kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Pechuga de pavo asado	74	182	29	3	6
Albóndigas de pavo al jugo	75	203	28	16	3
Salsa de pavo	76	114	14	10	2
Bife de pavo a la plancha	77	110	22	1	2
Bife de pollo a la plancha	78	106	19	3	2
Pechuga de pollo asada	79	106	19	3	2
Salsa de pollo	80	114	14	10	2
Pollo con champiñones	81	107	12	8	3
Albóndigas de vacuno en salsa	82	119	16	7	3
Lomo liso asado	83	170	24	5	6
Bife de asiento a la plancha	84	119	21	2	3
Salsa de carne de vacuno	85	137	14	10	5
Carne estofada	86	177	23	9	6
Hamburguesas vacuno a la plancha	87	103	15	4	3
Merluza a la plancha	88	88	21	1	0
Salmón a la plancha	89	162	16	2	10
Reineta a la plancha	90	127	23	2	3

## **N°74. PECHUGA DE PAVO ASADA**

Aporte nutricional para una persona:

182 Calorías – 29 g Proteína – 3 g CHO – 6 g Grasa

Ingredientes para ocho personas:

1 pechuga de pavo deshuesada, sin piel (1 kg aproximadamente)

1 taza de pimentón verde (120 g), limpio, pelado y cortado en juliana

1 cebolla limpia cortada en pluma (100 g)

3 dientes de ajos limpios y molidos

3 limones regulares, lavados y exprimidos

1 taza de caldo de pollo (colado)

Preparación:

Sacar del refrigerador la pechuga de pavo, un día antes de asar.

Lavar en agua corriente, secar y depositar en un tiesto; a continuación, rociar con el jugo de tres limones y aliñar con ajos y sal. Tapar y refrigerar nuevamente, hasta el día siguiente.

Precalentar el horno a fuego alto durante 15 minutos y luego bajar a fuego medio.

En una fuente, esparcir una capa de cebolla y pimentón; colocar encima el pavo con su jugo. Agregar el caldo y cocinar a fuego medio por una hora o hasta que al pinchar, salga jugo transparente. Durante la cocción, mojar con el jugo que desprenda y cuidar que no se seque.

Cuando esté cocido retirar del horno; dejar reposar por 10 minutos y cortar en rebanadas. Servir acompañado de ensaladas o puré de papas (con leche de soya)

### **N°75. ALBÓNDIGAS DE PAVO AL JUGO**

Aporte nutricional para una persona:

203 Calorías – 28 g Proteína – 16 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona

50 g de pavo molido (sin piel y desgrasado)

½ clara de huevo batida suave

1 cucharada de harina de maíz

½ cucharadita de cebolla rallada

¼ tomate picado (pelado y sin pepas)

½ diente de ajo picado

¼ cucharadita de eneldo picado

1 pizca de sal

Preparación:

Licuar el tomate en ½ taza de agua y hacer un caldo.

En un tiesto, mezclar el pavo con la clara de huevo, la mitad de la harina de maíz, la cebolla, el ajo, la pimienta y el eneldo. Hacer una pasta suave y formar las albóndigas. Pasar por sobre la harina de maíz restante y depositar en el caldo hirviendo.

Cocer a fuego suave durante 20 minutos, hasta que se reduzca el caldo.

Acompañar con arroz integral o papas doradas al horno.



**N°76. SALSA DE DE PAVO**

Aporte nutricional para una persona:

114 Calorías –14 g Proteína –10 g CHO – 2 g Grasa

Ingredientes para una persona

½ bife de pavo cortado en dados, sin piel y sin grasa.

½ cucharadita de cebolla picada, frita en agua.

¼ taza de zanahoria rallada

¼ tomate licuado

½ diente de ajo picado

½ cucharadita de perejil picado (para espolvorear)

1 pizca de sal

Preparación:

Lavar el pavo y secar. Colocar la carne en una cacerola y agregarle cebolla, ajo, sal, zanahoria rallada y cocinar durante 20 minutos a fuego bajo. En caso de necesidad añadir agua de a poco, para evitar el exceso de jugo.

A continuación, agregar tomate (licuado), orégano y hervir 10 minutos más.

Servir espolvoreado con perejil y acompañado con arroz o papas.

**N°77. BIFE DE PAVO A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

110 Calorías –22 g Proteína –1 g CHO – 2 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 bife de pavo (100 g)

¼ cucharadita de orégano

¼ cucharadita de jugo de limón

1 pizca de sal

Preparación:

Depositar el bife de pavo en una fuente y rociar con jugo de limón por ambos lados.

Espolvorear con orégano y dejar reposar. Dar vuelta la presa y repetir la operación.

Colocar en una sartén con el líquido producido durante el reposo y cocinar por ambos lados, a fuego medio hasta que dore. Servir con ensalada, papa o arroz.

### **N°78. BIFE DE POLLO A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

106 Calorías – 19 g Proteína –3 g CHO –2 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 bife de pollo
- 1 pizca de sal
- ¼ cucharadita de jugo de limón

Preparación:

Depositar el bife de pollo en una fuente y rociar con jugo de limón por ambos lados.

Espolvorear con sal y dejar reposar.

Dar vuelta la presa y repetir la operación.

Colocar en una sartén con el líquido producido durante el reposo y cocinar por ambos lados, a fuego medio hasta que dore.

Servir con ensalada, papa o arroz.

### **N°79 . PECHUGA DE POLLO ASADA**

Aporte nutricional para una persona:

106 Calorias – 19 g Proteína – 3 g CHO – 2 g Grasa

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 pechuga de pollo con hueso (600 g aproximadamente)
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharadita de orégano
- 1 pizca de sal

Preparación:

Lavar la pechuga de pollo bajo el chorro de agua de la llave. Sacar la grasa visible con un cuchillo. Remover la piel usando una toalla de papel absorbente

Colocar la pechuga limpia en una asadera, rociar con el jugo de limón y espolvorear con orégano y sal. Dejar reposar durante una hora.

Calentar el horno durante 15 minutos a temperatura alta. Bajar a temperatura media y hornear el pollo durante 45 minutos (agregarle pequeñas cantidades de agua para que no se reseque). Pinchar para ver si está cocido (el líquido debe salir transparente). Apagar el horno y sacar el pollo de inmediato. Reposar 10 minutos y cortar en tajadas. Servir con ensalada, verdura guisada y/o papas.

## **N°80. SALSA DE POLLO**

Aporte nutricional para una persona:

114 Calorías –14 g Proteína –10 g CHO – 2 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- ½ bife de pollo cortado en dados (50 g) sin piel y desgrasado
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ tomate licuado
- ½ diente de ajo picado
- ½ cucharadita de perejil picado
- 1 pizca de sal

Preparación:

Lavar el pollo, secar y colocar en una cacerola, agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada y cocinar durante 20 minutos. Añadir agua poco a poco, para evitar el exceso de jugo.

Agregar el tomate licuado y hervir hasta que se reduzca el jugo.

Servir espolvoreado con perejil y acompañado con arroz o papas.

## **N° 81. POLLO CON CHAMPIÑONES**

Aporte nutricional para una persona:

107Calorías –12 g Proteína – 8 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- ½ bife de pollo cortado en juliana (50 g) sin piel y sin grasa
- 1 cucharadita de cebolla picada, frita en agua
- ¼ taza de champiñones rebanados en vertical
- ¼ taza de zapallitos italianos sin pepas y cortados en juliana
- 1 cucharada de zanahoria cortada en juliana delgada
- ½ diente de ajo picado
- ¼ taza de agua
- ½ cucharadita de ciboulette picada
- 1 pizca de sal

Preparación:

Lavar el pollo y salar. Colocar en una sartén y agregar la cebolla, el ajo, los champiñones, el zapallito italiano, la zanahoria y ¼ taza de agua. Cocinar durante 20 minutos y servir espolvoreado con ciboulette.

## **N°82. ALBÓNDIGAS DE VACUNO EN SALSA**

Aporte nutricional para una persona:

119 Calorías – 16 g Proteína – 7 g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 2 ½ cucharadas de tártaro
- ½ clara de huevo batida suave
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1 cucharadita de cebolla picada
- ½ tomate licuado
- ½ diente de ajo picado
- ¼ cucharadita de eneldo picado
- 1 pizca de sal

Preparación:

Hervir ½ taza de agua y agregar el tomate licuado.

En un tiesto, mezclar la carne con la clara de huevo, ½ cucharada de harina de maíz, la cebolla, el ajo, la sal y el eneldo. Hacer una pasta suave y formar las albóndigas, pasar por la harina de maíz restante y depositar en el caldo de tomate hirviendo.

Cocer a fuego suave durante 20 minutos, hasta que se reduzca el caldo.

Acompañar con arroz integral o papas doradas al horno.

### **N°83. LOMO LISO ASADO**

Aporte nutricional para una persona:

170 Calorías – 24 g Proteína – 5 g CHO – 6 g Grasa

Ingredientes para cuatro personas:

1 trozo de lomo liso desgrasado (500 g) u otra carne para asado

1 taza de cebolla cortada en rodelas

½ taza de pimentón cortado en juliana

¼ cucharadita de romero

1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar la carne, sacarle la parte fibrosa y la membrana que se sitúa a lo largo del trozo.

Espolvorear la carne con sal y romero. Sellar antes de ponerla al horno (dorarla por todos lados en una sartén antiadherente)

Disponer en el fondo de una asadera, la cebolla cortada en rodelas y las tiras de pimentón. Colocar la carne encima.

Previamente, calentar el horno.

Hornear la carne a temperatura alta por 30 minutos.

Acompañar con ensaladas., papas o arroz.

### **N°84. BIFE A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

119 Calorías –21 g Proteína – 2 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 bife (100 g) asiento de picana (2% de grasa)

1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar la carne y salar por ambos lados.

Poner en una sartén con unas gotas de agua para que no se pegue.

Tostar por ambos lados y servir con ensalada o verduras guisadas.

## **N°85. SALSA DE CARNE DE VACUNO**

Aporte nutricional para una persona:

137 Calorías –14 g Proteína –10 g CHO –4.5 g Grasa

Ingredientes para una persona:

½ bife de posta desgrasado y cortado en dados (50 g)

1 cucharadita de cebolla picada

½ taza de zanahoria rallada

½ tomate licuado

1 hoja de laurel

½ diente de ajo picado

¼ cucharadita de perejil picado

½ cucharadita de aceite

1 pizca de sal

Preparación:

Lavar la carne, secar y salar. Colocar en una cacerola, y agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria rallada, el laurel y cocinar durante 20 minutos. Añadir agua poco a poco para evitar que se queme.

Agregar el tomate licuado y hervir hasta que se reduzca el jugo.

Rociar con aceite y espolvorear con perejil.

## **N°86. CARNE DE VACUNO ESTOFADA**

Aporte nutricional para una persona:

177 Calorías –22.6 g Proteína –9.3 g CHO –5.5 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 trozo de posta (100 g) cortado en tiras gruesas.
- ¼ taza de cebolla cortada en cascos
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ taza de porotitos verdes deshilachados y cortados en diagonal
- ¼ taza de pimentón pelado y cortado en juliana
- ¼ taza de zanahoria pelada y cortada en juliana
- ½ diente ajo
- 1 pizca de sal
- ½ cucharadita de aceite

Preparación:

Limpiar la carne y poner en una cacerola con ½ taza de agua, cebolla, sal y orégano. Cocinar durante 15 minutos. Agregar porotitos verdes, pimentón, zanahoria y más agua si fuera necesario. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos más. Rociar con aceite al término de la cocción

### **N°87. HAMBURGUESAS DE VACUNO A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

103 Calorías –15 g Proteína – 4 g CHO – 3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 2 ½ cucharadas de tártaro
- 1 cucharadita de harina de maíz
- ½ cucharadita de perejil picado
- ½ clara de huevo batida
- 1 pizca de sal

Preparación:

Mezclar los ingredientes y formar las hamburguesas. Cocinarlas a la plancha, por ambos lados, hasta que doren. Se pueden servir con ensalada o papas.

### **N°88. MERLUZA A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

88 Calorías –21 g Proteína –1 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

- 1 trozo de merluza fileteada (140 g)
- ½ cucharadita de jugo de limón
- 1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar la merluza y rociar con el jugo de limón. Dejar reposar 20 minutos.

Espolvorear con la sal y colocar en una sartén o en una plancha. Cocer por ambos lados, hasta que dore.



### **N°89. SALMÓN A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

170 Calorías –20 g Proteína –0 g CHO – 10 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 filete de salmón (140 g)  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar el salmón y rociar con el jugo de limón. Dejar reposar 20 minutos.

Espolvorear con sal, colocar en una sartén o sobre la plancha y cocer por ambos lados, hasta que dore.

### **N°90. REINETA A LA PLANCHA**

Aporte nutricional para una persona:

127 Calorías – 23 g Proteína – 2 g CHO –3 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 trozo de reineta fileteada (140 g)  
1 cucharadita de jugo de limón  
1 pizca de sal

Preparación:

Limpiar la reineta y rociar con el jugo de limón. Dejar reposar 20 minutos.

Espolvorear con sal. Colocar en una sartén o sobre la plancha y cocer por ambos lados, hasta que dore.



## **POSTRES Y COLACIONES**

El postre es el plato de sabor dulce o fruta que se consume al final de las comidas.

La colación es aquella preparación que se ingiere entre comidas habituales.

ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Recetas de postres y colaciones</b>	<b>Receta N°</b>	<b>Caloría Kcal</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Gras a g</b>
Compota de manzana	91	64	1	15	0
Compota de pera	92	64	1	15	0
Compota de membrillo	93	64	1	15	0
Manzana asada	94	64	1	15	0
Cerezas	95	64	1	15	0
Ciruelas	96	64	1	15	0
Chirimoya	97	64	1	15	0
Damasco	98	64	1	15	0
Durazno	99	64	1	15	0
Frutilla	100	64	1	15	0
Higo	101	64	1	15	0
Kiwis	102	64	1	15	0
Manzana	103	64	1	15	0
Naranja	104	64	1	15	0
Pera	105	64	1	15	0
Piña	106	64	1	15	0
Licudo de chirimoya	107	64	1	15	0
Licudo de manzana	108	64	1	15	0

E V A D E F I L I P P I S S I L V A

Licudo de damasco	109	64	1	15	0
Licudo de durazno	110	64	1	15	0
Licudo de frutilla	111	64	1	15	0
Licudo de kiwis	112	64	1	15	0
Licudo de piña	113	64	1	15	0

### **N°91. COMPOTA DE MANZANA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 manzana pequeña (100 g)

1 palito de canela

Sacarina

Gotas de jugo de limón

Preparación:

Lavar, cortar en cascotes, sacar y eliminar pepas de la manzana. Cocer en poca agua, con sacarina, durante 15 minutos. Al término de la cocción agregar unas gotas de jugo de limón.

### **N°92. COMPOTA DE PERA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 pera pequeña (100 g)

1 palito de canela

Sacarina

Gotas de jugo de limón

Preparación:

Lavar, cortar en cascotes, sacar y eliminar pepas de la pera. Cocer en poca agua, con sacarina, durante 15 minutos. Al término de la cocción agregar unas gotas de jugo de limón.

### **N°93. COMPOTA DE MEMBRILLO**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína –15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 membrillo pequeño (100 g)

1 palito de canela

Sacarina

Gotas de jugo de limón

Preparación:

Lavar, pelar, cortar en cascós y sacar pepas del membrillo.

Cocer en poca agua, con sacarina, durante 20 minutos.

Agregar unas gotas de jugo de limón al término de la cocción

### **N°94. MANZANA ASADA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 manzana pequeña (100 g)

1 palito de canela

Sacarina

Preparación

Lavar la manzana, secar, ahuecar con una cuchara y sacar las pepas.

Introducir un palito de canela en el ahuecado y agregar sacarina. Cocer en horno suave, durante 20 minutos.

### **N°95. CEREZAS**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – g CHO – g Grasa

Ingredientes para una persona:

15 unidades de cereza (90 g)

Preparación:

Lavar, secar y servir las cerezas refrigeradas

### **N°96. CIRUELA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína –15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

3 unidades de ciruelas (110 g)

Preparación:

Lavar, secar y servir las ciruelas refrigeradas

### **N°97. CHIRIMOYA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína –15 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

¼ unidad de chirimoya (90 g)

Gotas de jugo de naranja

Preparación:

Lavar, secar y pelar la chirimoya, sacar pepas, rociar con gotas de jugo naranja y refrigerar hasta tiempo de servir.



### **N°98. DAMASCO**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0g Grasa

Ingredientes para una persona:

3 unidades de damascos (120 g)

Preparación:

Lavar, secar y servir los damascos refrigerados

### **N°99. DURAZNO**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías –1 g Proteína –15 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 unidad de durazno regular (130 g)

Preparación:

Lavar, secar y servir el durazno refrigerado

### **N°100. FRUTILLA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 taza de frutillas limpias (200 g)

Preparación:

Sacar los tallos y hojas. Lavar una por una las frutillas, bajo el chorro de la llave con agua fría. Estilar y refrigerar.

### **N°101. HIGO**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

2 unidades de higos (80 g)

Preparación:

Lavar, secar y pelar los higos, servir refrigerados

### **N°102. KIWI**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína –15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

2 unidades de kiwis (100 g)

Preparación:

Lavar, secar y pelar los kiwis. Servir cortados en rebanada y refrigerados

### **N°103. MANZANA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 unidad pequeña de manzana (100 g)

Preparación:

Lavar con agua caliente, secar y servir la manzana con cáscara

### **N°104. NARANJA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína –15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 unidad regular de naranja (120 g)

Preparación:

Lavar, secar y pelar la naranja. Servir refrigerada, en el corte que se desee.

### **N°105. PERA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 unidad pequeña de pera (100 g)

Preparación:

Lavar con agua caliente, secar y servir la pera con cáscara.

### **N°106. PIÑA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

$\frac{3}{4}$  taza de piña madura. (120 g)

Preparación:

Lavar, secar, limpiar y pelar la piña. Guardar en un tiesto con tapa y refrigerar. A medida que se consuma, sacar solamente la porción que se necesite, (extraer el tallo central y eliminar) cortar la piña como se desee.

### **N°107. LICUADO DE CHIRIMOYA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

¼ unidad de chirimoya regular (90 g)

Sacarina

Gotas de jugo de naranja

Preparación:

Lavar, secar, pelar y sacar pepas a la chirimoya. Depositar en una procesadora junto con ¼ taza de agua, sacarina y las gotas de jugo de naranja. Licuar.

### **N°108. LICUADO DE MANZANA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 manzana pequeña (100 g)

Sacarina

Gotas de jugo de limón

Preparación:

Lavar la manzana, secar, sacar pepas y picar Licuar con ¼ taza de agua, sacarina y unas gotas de jugo de limón para evitar la oxidación

### **N°109. LICUADO DE DAMASCO**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

3 unidades de damascos (120 g)

Sacarina

Preparación:

Lavar los damascos, secar, descarozar y cortar en trozos pequeños. Licuar con sacarina y ¼ taza de agua.

### **N°110. LICUADO DE DURAZNO**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 unidad de durazno regular (130 g)

Sacarina.

Gotas de jugo de limón

Preparación:

Lavar, secar, descarozar y cortar en trozos pequeños el durazno. Licuar, con ¼ taza de agua, sacarina y gotas de jugo de limón.

### **N°111. LICUADO DE FRUTILLAS**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO –0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

1 taza de frutillas limpias (200 g)

Sacarina

Preparación:

Sacar los tallos y hojas de la frutilla. Lavar una por una, bajo el chorro de la llave de agua fría. Estilar, cortar en cuatro y licuar con ¼ taza de agua y sacarina.

### **N°112. LICUADO DE KIWIS**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

2 unidades pequeñas de kiwis (100 g)

Sacarina

Preparación:

Lavar, secar, pelar y cortar los kiwis. Licuar con ¼ taza de agua y sacarina.

### **N°113. LICUADO DE PIÑA**

Aporte nutricional para una persona:

64 Calorías – 1 g Proteína – 15 g CHO – 0 g Grasa

Ingredientes para una persona:

$\frac{3}{4}$  taza de piña limpia, cortada en dados (120 g)

Sacarina

Preparación:

Depositar la piña en una procesadora, con sacarina. Licuar con  $\frac{1}{4}$  taza de agua y sacarina.

## 10. MINUTAS LIBRES DE GLUTEN Y DE CASEINA

Las minutas se planificaron en base a las recetas diseñadas para los pacientes autistas. Estas minutas son una referencia para los padres y cuidadores, quienes pueden ver en ellas, la comida nacional, simple, de fácil acceso y confección, incluso para consumo de todo el grupo y/o la familia.

Los desayunos y las onces, aparecen numerados para posibilitar libremente la elección y el intercambio. Los almuerzos y las cenas están numerados y coordinados para nueve días. La ingesta de estos alimentos dependerá del sexo, edad, altura, peso del paciente y de los hábitos alimentarios que éste tenga. Lo de mayor importancia es “sin gluten y sin caseína”.

**DESAYUNOS, ONCES Y COLACIONES**

<b>Desayuno u once Nº 1</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Pan de harina de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Mermelada dieta	1 cucharada	32	0	8	0
Leche de soya	1 taza	96	7	8	4
Sacarina					
<b>Colación:</b>	1 unidad	64	1	15	0
Fruta de la estación					
Valor nutricional total		408	12	63	12

<b>Desayuno u once Nº 2</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Pan de harina de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Puré de palta	1 cucharada	49	0	1	5
Leche de soya	1 taza	96	7	8	4
Sacarina					
<b>Colación:</b>					
Licudo de fruta	1 taza	64	1	15	0
Valor nutricional total		425	12	56	17



<b>Desayuno u once N° 3</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Pan de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Pavo asado	1 lonja	91	15	2	3
Leche de soya	1 taza	96	7	8	4
Sacarina					
<b>Colación:</b>					
Licudo de piña	¾ taza	64	1	15	0
Valor nutricional total		467	27	57	15

<b>Desayuno u once N° 4</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Pan de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Mermelada casera	1 cucharada	32	0	8	0
Leche de soya	1 taza	96	7	8	4
Sacarina					
<b>Colación:</b>					
Licudo de duraznos	¾ taza	64	1	15	0
Valor nutricional total		408	12	63	12

ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Desayuno u once Nº 5</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Pan de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Tofu	1 rebanada	79	7	1	5
Leche de soya	1 taza	96	7	8	4
Té en hojas	2 g	0	0	0	0
Sacarina					
<b>Colación:</b>					
Compota de fruta	1 porción	64	1	15	0
Valor nutricional total		455	19	56	17

<b>Desayuno u once Nº 6</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Pan de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Margarina 100% vegetal	1 cucharada	87	0	0	10
Leche de soya	1 tazón	144	11	12	6
Sacarina					
<b>Colación:</b>					
Manzana cocida	1 porción	64	1	15	0
Valor nutricional total		511	16	59	24

<b>Desayuno u once N° 7</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Leche de soya con cereal de maíz (15 g)	1 taza	144	11	12	6
	½ taza	56	1	13	0
Pan de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Mermelada	1 cucharada	34	0	8	0
Sacarina					
<b>Colación:</b>					
Licudo de piña	¾ taza	64	1	15	0
Valor nutricional total		514	17	80	14

<b>Desayuno u once N° 8</b>	<b>Porción</b>	<b>Calorías kcal</b>	<b>Proteínas g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Leche soya/maicena	1taza	116	7	17	2
	2 rebanadas	216	4	32	8
Pan de maíz	2 rebanadas	216	4	32	8
Tofu	1 rebanada	79	7	1.4	5
<b>Colación:</b>					
Licudo de kiwis	¾ taza	64	1	15	0
Valor nutricional total		474	19	66	15

## ALMUERZOS Y CENAS

Comidas Nº 1	Platos	Caloría kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Almuerzo	Ensalada de apio	39	0	3	3
	Lentejas con arroz	394	25	66	4
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Ensalada de lechuga	39	1	2	3
	Bife de pollo a la plancha	106	19	3	2
	Puré de papas	312	13	54	5
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Total valor nutricional		1018	60	158	17

Comidas Nº 2	Platos	Caloría kcal	Proteína g	CHO g	Grasa g
Almuerzo	Cazuela de pavo	379	33	55	3
	Ensalada de tomate	47	1	4	3
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Ens.apio con palta	113	1	7	9
	Fideos de arroz c/salsa de carne.	359	18	62	5
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1026	55	158	20

<b>Comidas Nº 3</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Ens. lechuga c/ tomate	55	1	6	3
	Merluza a la plancha con arroz graneado (chilena)	88 327	21 6	1 69	0 3
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Ens. de porotitos verdes	55	1	6	3
	Charquicán c/ huevo	383	26	48	10
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1036	57	160	19

<b>Comidas Nº 4</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Ensalada de Tomate	47	1	4	3
	Pastel de papas y espinacas	410	22	69	5
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Ens. lechuga	39	1	2	3
	Fideos de arroz con salsa de pollo	385	20	65	5
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1009	46	170	16

ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Comidas Nº 5</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Ens. Apio c/ zanahoria	51	1	5	3
	Lentejas con berenjenas	379	26	62	3
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Espárragos	51	3	3	3
	Cazuela de albóndigas	437	31	58	9
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1046	63	158	18

<b>Comidas Nº 6</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Lechuga c/tomate y palta	143	2	9	11
	Menestrón	334	17	56	4
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Crema de verduras	82	3	16	1
	Bife de pavo c/ fideos de arroz al perejil	110 271	22 5	1 56	2 3
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1068	51	168	21

<b>Comidas Nº 7</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Ensalada de lechuga	39	1	2	3
	Fideos de arroz con pollo	385	20	65	5
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Crema de espinacas	75	3	10	3
	Carne estofada	175	22	9	6
	Puré de papas	312	13	54	5
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1114	60	170	21

<b>Comidas Nº 8</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Ensalada de apio	47	1	4	3
	Porotos con zapallo	342	19	60	3
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Crema de espárragos	92	4	13	3
	Arroz jardinero	367	11	74	3
	Bife de pavo	110	22	1	2
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1086	59	182	14

ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

<b>Comidas Nº 9</b>	<b>Platos</b>	<b>Caloría kcal.</b>	<b>Proteína g</b>	<b>CHO g</b>	<b>Grasa g</b>
Almuerzo	Lechuga/ palta/ tomate	143	2	9	11
	Cazuela de vacuno	454	35	66	5
	Fruta de la estación	64	1	15	0
Cena	Crema zapallitos italianos	126	4	20	4
	Guiso porotos verdes	277	19	39	5
	Fruta cocida	64	1	15	0
Total valor nutricional		1128	62	165	25



## 11. ULTIMAS INVESTIGACIONES

### **Ventajas de la lactancia materna para el niño autista.**

Los niños que presentan autismo sufren problemas crónicos de salud; infecciones, trastornos digestivos, enfermedades respiratorias, alergias y sensibilidad a agentes químicos. Aunque son pocas las investigaciones al respecto, se ha demostrado que la lactancia materna fortalece el sistema inmune, dando protección al sistema gastrointestinal y protegiendo contra las alergias. Estos beneficios continúan resguardando al niño mientras siga recibiendo leche materna, incluso se presume que van mas allá de la infancia. (American Academy of Pediatrics 1997).

### **Relación entre autismo y vacunas.**

En el año 1998, el médico británico Andrew Wakefiel, sugirió que las vacunas causan autismo y otras enfermedades. Pero fue obligado a retractarse.

Posteriormente un equipo de la Wake Forestt University School of Medicine, en Carolina del Norte, USA, estudió 275 casos de niños con autismo regresivo y enfermedades intestinales. Esta investigación arrojó resultados incontestables: De 82 pruebas tomadas el 70% fueron positivas. Los niños habían sido vacunados contra el sarampión.

“Esta investigación demostró que en el tracto gastrointestinal de los niños diagnosticados con autismo regresivo, se encontró evidencia del virus del sarampión.”



## **12. ANEXOS**

### **ANEXO A**

#### **HIGIENE DE ALIMENTOS**

Con frecuencia, los alimentos crudos vienen contaminados con microorganismos que, en algunas ocasiones, suelen ser patógenos y dar origen a enfermedades de menor o mayor gravedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), establece diez normas orientadas a la prevención de enfermedades de transmisión alimentaria, provocadas por una deficiente manipulación.

#### NORMAS DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

- 1.- Utilizar alimentos tratados o manipulados higiénicamente.
- 2.- Cocinar bien los alimentos.
- 3.- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
- 4.- Guardar adecuadamente los alimentos cocinados (si no se consumen de inmediato).
- 5.- Recalentar suficientemente los alimentos cocinados.
- 6.- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
- 7.- Lavarse las manos con frecuencia.
- 8.- Limpiar y desinfectar las superficies, equipos y utensilios de trabajo, antes de usarlos.
- 9.- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales (gatos, perros, etc.).
- 10.- Utilizar agua potable.

## ANEXO B

### LIMPIEZA DE FRUTAS Y VERDURAS

Debido a lo extenso del tema de higiene de alimentos y con el propósito de proteger a los vegetales de las bacterias nocivas que pueden venir en ellos, nos referiremos, específicamente, a la manipulación sanitaria de frutas y verduras.

- Cuando se compren frutas y verduras, deben empacarse separadamente de las carnes y de los lácteos.
- Antes y después de tocar frutas y verduras frescas, deben lavarse las manos con agua caliente y jabón.
- Para cortar vegetales y carnes deben emplearse diferentes tablas y diferentes cuchillos.
- La superficie de los mesones de trabajo deben estar permanentemente desinfectadas. Es conveniente usar una solución con una cucharadita de cloro diluída en un litro de agua, para enjuagar la superficie de las tablas de cortar y de los muebles de cocina.
- Es conveniente almacenar en el refrigerador todas las frutas lavadas y secadas, preferentemente con papel absorbente. Por su parte, las verduras también deben guardarse lavadas, pero además, estar cortadas, preparadas y envasadas según su tipo, en bolsas herméticas o recipientes plásticos con tapa.
- No es recomendable lavar frutas y verduras directamente en el lavaplatos. Es preferible usar un artefacto de plástico que pueda introducirse dentro de él.
- Todas las frutas y verduras deben lavarse antes de cocinarlas o comerlas, aún las que se consuman peladas.
- Las manzanas, peras, paltas, tomates, etc., deben lavarse bajo el chorro de agua caliente y secarlos de inmediato, porque pueden tener restos de pesticidas.
- Antes de lavar lechugas, repollos, espinacas, acelgas, apio u otras verduras frondosas, se deben eliminar las hojas

exteriores. Posteriormente, el lavado debe efectuarse hoja por hoja bajo el chorro de agua de la llave.

- Para eliminar tierra y/o lodo de las verduras de hojas pequeñas: como berros, cilantro, perejil, rúculas, etc., deben remojarse durante 30 minutos, en un colador sumergido en un tiesto con agua, que debe renovarse varias veces. Posteriormente, es necesario cortar y eliminar los tallos gruesos. Las ramas restantes deben lavarse una por una bajo el chorro de agua de la llave.

- A los tomates, pimentones, pepinos, frutillas, etc., después de lavados, se les pueden cortar los tallos, las partes duras y sacar las pepas.

- Las papas, zanahorias, zapallos, betarragas, deben lavarse bajo el chorro de agua de la llave, con una escobilla, antes de pelarlos y/o rallarlos.

- Las sandías y los melones deben lavarse con una escobilla y secar antes de partirlos.

- Finalmente, las bacterias se encuentran en todas partes, no solamente en frutas y verduras. También están frecuentemente en tarros, frascos, botellas, envases de jugos, lácteos y bebidas, etc. Por lo tanto, es indispensable lavar y secar todos los recipientes sellados, que contengan alimentos, antes de abrirlos para el consumo.

## ANEXO C

### MEDIDAS CASERAS Y PORCIÓN

#### Medidas caseras:

Con el propósito de estandarizar las cantidades de alimentos, se pueden emplear como medidas caseras, los siguientes utensilios y/ o métodos.

- Cucharada sopera corriente, capacidad 10 cc de líquido.
- Cucharadita de té corriente, capacidad 5cc de líquido.
- ¼ cucharadita de té corriente, capacidad 1 g de sal
- Taza de té, capacidad 200 cc de líquido
- Un vaso, capacidad 180 cc de líquido.
- Medidas de ancho, largo y espesor, en caso de productos cárneos.
- Unidades, en aquellos alimentos que así lo permiten.
- Pizca, (punta de cuchillo), es la medida de una fracción mínima de alimento o producto.

#### Porción:

Es la cantidad de alimentos expresada en medidas caseras, que aporta una cantidad determinada de Calorías, Proteínas, Hidratos de Carbono (CHO) y Grasas (Lípidos).

## ANEXO D

## TÉRMINOS CULINARIOS

Son vocablos utilizados en gastronomía, para unificar el nombre de algunos procesos culinarios. Los de uso más frecuentes son:

- **Al dente:** Al diente; expresión italiana para indicar el punto exacto del cocimiento de la pasta, que se perciba firme al morderla cocida. Puede aplicarse también a otros ingredientes, como arroz, verduras o frutas.
- **Amortiguar:** Pasar un alimento por agua caliente para suavizarlo (cebolla, repollo)
- **Baño María:** Se obtiene introduciendo un tiesto, donde se encuentra un alimento para cocción, en otro que contenga agua, y que será el que se ponga directamente al fuego. El nivel del agua no debe sobrepasar la  $\frac{3}{4}$  parte del tiesto con alimento, ni tampoco con alto hervor.
- **Blanquear:** Sumergir un alimento en agua hirviendo, con el propósito de eliminarle más fácilmente la piel, ablandarlo, quitarle la sal o disminuirle el sabor amargo.
- **Brasear:** Cocer un alimento a fuego lento, en su jugo y en un recipiente tapado, sea en la hornilla o en el horno.
- **Desaguar:** Se utiliza en alimentos de sabor muy fuerte (vísceras). Consiste en dejar remojando el producto en agua con vinagre o con limón, durante una noche.

En el caso de las aceitunas, ellas se pinchan con un tenedor y se remojan durante tres días en agua fría, para sacarles el ácido acético y la sal. Para los pickles, se utiliza el mismo procedimiento. Hay que considerar que en ambos casos, el agua debe cambiarse a diario para que pierdan más rápido la sal y el vinagre

- **Huevo poché:** Huevo cocido en agua. La yema se esconde en la clara.
- **Reducir:** Seguir cociendo una salsa, caldo o líquido, para que vaya perdiendo agua y se espese.

## ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES CON SÍNDROME AUTISTA

- **Remojar:** Rehidratar un alimento seco. Se hace corrientemente con leguminosas y frutas desecadas, las cuales permanecen sumergidas en agua durante la noche.
- **Salpimentar:** Condimentar con sal y pimienta.
- **Sancochar:** Cocer la comida, dejándola medio cruda y sin sazonar
- **Sazonar:** Condimentar un alimento para darle aroma y sabor
- **Sellar:** Poner carne a fuego fuerte, para cerrarle los poros y evitar que pierda su jugo.



**ANEXO E****CORTE DE LOS ALIMENTOS.**

Cortar es la acción de dividir un alimento en partes, usando un cuchillo o un artefacto con filo, el que además, puede dar variadas formas al producto.

El procedimiento de cortar recibe diferentes nombres, en función a como se efectúa la operación de corte

**TIPOS DE CORTE:**

- **En bastón:** Dar forma de palitos a papas, zanahorias, etc., con la ayuda de cuchillos u otros instrumentos.
- **En Brunoise:** Sistema de cortar verduras y hortalizas. Primero se laminan en tiras finas y después, en sentido contrario, en daditos pequeños.
- **En cascós:** Cortar en trozos gruesos, manteniendo la forma externa del alimento. Ejemplo: cebolla, papa, manzana, etc.
- **En dados:** Corte en el cual se da a un ingrediente una forma cúbica con mas de 5 mm por lado.
- **En juliana:** Forma de cortar las verduras en tiritas finas y alargadas
- **En noisette:** Dar con un cuchillo (o un instrumento especial) la forma de bolitas a hortalizas o frutas.
- **En pluma:** Modo de cortar la cebolla en tiritas finas y alargadas, siguiendo el orden de las capas de la cebolla.
- **En rebanadas:** Cortar láminas gruesas (pan, frutas, etc.).
- **En rodelas:** Cortar piezas circulares de papas, zanahorias, pepinos betarragas, etc.
- **En rodajas** Cortar piezas circulares y planas de cualquier alimento.
- **En láminas:** Cortar en rebanadas muy finas, como las que suelen cortarse quesos, jamones, papas, pepinos, etc.

## ANEXO F

### MERMELADAS CASERAS SIN AZUCAR

#### MERMELADA DE MELÓN

##### Ingredientes:

- 1 kg de pulpa de melón
- ¼ litro de jugo de naranja natural, colado.
- 4 clavos de olor
- 10 g de gelatina sin sabor
- 1 cucharada colmada de sacarina líquida.

##### Preparación:

Lavar, secar, partir y despepar el melón. Pelar, cortar en dados y pesar.

Mezclar el melón procesado con el jugo de naranja y agregar los clavos de olor.

Cocinar a fuego fuerte, durante 20 minutos, revolviendo constantemente para que no se pegue.

Disolver la gelatina en media taza de agua fría y completar la taza, con agua hirviendo; revolver muy bien (colar si es necesario). Vaciar sobre la pasta de melón y hervir durante 10 minutos más, siempre revolviendo con cuchara de madera.

Retirar del fuego, agregar la sacarina. Dejar enfriar, revolviendo de vez en cuando.

Envasar en frascos esterilizados (hervidos con sus tapas durante 20 minutos).

Conservar la mermelada refrigerada y consumir dentro del mes.

## **MERMELADA DE FRUTILLAS**

### Ingredientes:

½ kg de frutillas  
2 cucharadas de jugo de limón, colado  
1 cucharada de sacarina líquida.

### Preparación:

Lavar las frutillas bajo el chorro de agua de la llave y eliminarles el rabito.

Rebanarlas y agregar el jugo de limón.

Calentar la mezcla a fuego mínimo, para que suelte jugo. Cuidar que no se pegue, revolviendo con una cuchara de madera.

Una vez que suelte líquido suficiente, subir el fuego y cocinar, revolviendo durante 20 minutos, hasta que espese. Endulzar a gusto, con sacarina líquida. Se envasa caliente en frascos esterilizados y una vez fríos, deben refrigerarse.

## ANEXO G

### PREPARACIÓN DE CUBITOS DE CALDO CASEROS

#### CALDO DE CARNE

##### Ingredientes:

½ kg de posta molida, desgrasada.

½ kg de verduras a gusto (ajo picado, orégano, tomate sin pepas cortado en cubos, zanahoria rallada, pimentón rojo pelado y picado, etc.)

1 taza de agua

##### Preparación:

Triturar las verduras procesadas y mezclarlas con la carne molida. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos, revolviendo constantemente, para que los alimentos no se peguen. El agua debe agregarse de a poco, cuando sea necesario.

Dejar enfriar y triturar por segunda vez. Cocinar 10 minutos más y vaciar caliente, a vasitos o a otros envases. Dejar enfriar, sellar y congelar.

#### CALDO DE POLLO

##### Ingredientes:

½ kg de trutos largos de pollo sin grasa y sin piel.

¼ kg de verduras a gusto (ajo picado, azafrán, pimentón verde, pelado y picado, zanahoria rallada, puntas de espárragos, etc.)

1 taza de agua

##### Preparación:

Cocer las presas de pollo durante 20 minutos, en poca agua. Dejar enfriar, deshuesar, picar en cubos pequeños y triturar.

Cocer las verduras procesadas, durante por 10 minutos, enfriar y triturar.

Mezclar el pollo y las verduras. Volver a triturar. Cocinar 10 minutos más y vaciar caliente, a vasitos u otros envases. Dejar enfriar, sellar y congelar.

## **ANEXO H**

### **PREPARACIÓN DE YOGURT DE SOYA Y CUAJO, CASEROS.**

#### **YOGURT DE SOYA**

##### Ingredientes:

- 2 tazas de leche de soya
- 1 taza de cuajo de soya (cortado con limón)
- Azúcar o sacarina a gusto
- Fruta de la estación.

##### Preparación:

Pasar el cuajo con cuchara de madera en un tazón. Reservar.

En una fuente de loza o vidrio, mezclar la leche de soya con el cuajo hasta que quede como crema. Endulzar y agregar las frutas picadas o molidas.

#### **CUAJO**

##### Ingredientes:

- 2 tazas de leche de soya
- 2 limones
- 1 pizca de sal

##### Preparación:

Poner a cocer la leche de soya. Cuando suelte el hervor, reducir el fuego, agregar el jugo de los limones y la sal. Retirar y colar hasta que salga toda el agua, de manera que quede de consistencia firme.

### 13. REFERENCIAS

1. The Great Plains Laboratory, Inc.  
Lunexa, KS 66214.  
USA. 2011
  2. Tratamientos Biológicos del Autismo y TDAH.\*  
Dr. William Show. PhD.  
USA. 2006
  3. El autismo y la familia lactante  
Celeste Land  
Viena VA  
USA. 2001
  4. Autismo y TDA(H)  
Liga de Intervención Nutricional contra Autismo  
e Hiperactividad  
LINCA. 2007
  5. Autismo; una dieta que cambia la vida  
Antonio Calvo Roy  
España. 2002
  6. Higiene de los Alimentos.- O.M.S.  
(Organización Mundial de la Salud) 2010.-
- \* TDAH: Trastorno Déficit Atencional e Hiperactividad



Este libro se terminó de imprimir  
En mayo del año 2012  
en los Talleres Gráficos  
de Ediciones Caballo de Mar.  
Lampa, Chile.