



CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS



★  
**COMER MEJOR**  
**ES CUIDAR MEJOR**



**AGROSUPER**



## **Querida cuidadora, querido cuidador:**

Tu rol es fundamental. Cada comida que preparas ayuda a tu hijo/a a crecer, ganar fuerza y avanzar en su rehabilitación.

Este pequeño libro te entrega consejos simples y prácticos, adaptados a las necesidades de los niños atendidos en Teletón.



## **Cómo usar este libro**

Consulta este material cuando necesites ideas o recordar un consejo.

Busca los íconos:

- 💡 Tip práctico
- ✅ Recomendado
- ❌ Evitar

## Bases de la alimentación equilibrada en rehabilitación

Alimentarse equilibradamente significa comer variado, en las cantidades correctas y con alimentos de buena calidad.

En rehabilitación, la alimentación debe:

- ✦ Ayudar al desarrollo **muscular y óseo**.
- ✦ **Prevenir** tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- ✦ Favorecer la **energía** para las terapias y la recuperación.





## Los 6 grupos de alimentos

Para que el cuerpo obtenga todos los nutrientes y la energía que necesita, debe consumir alimentos de distintos grupos, sin dejar ninguno fuera, aquí te mostramos cuáles son:



💡 Usa la mano como guía de porciones



**1 puño cerrado**  
de la mano  
de cereales  
y frutas.



Lo que quepa en la  
**palma de 1 mano**  
de alimentos ricos  
en proteínas.



Lo que quepa en  
**ambas manos**  
de verduras.

## Proteínas: el motor de la rehabilitación

Los músculos de tu hijo/a necesitan proteínas para fortalecerse.

### ¿Por qué?

Las proteínas contienen aminoácidos, que son la base de nuestros músculos; al consumirlas, los músculos se reparan y fortalecen.

✓ Inclúyelas siempre en cada comida principal.

### Ejemplos



💡 Si come poco:

- ✦ Agrega huevo duro picado al arroz o la sopa.
- ✦ Mezcla leche en polvo en purés o batidos.
- ✦ Ralla queso sobre verduras o pastas.

💡 Prefiere siempre las preparaciones al horno, al vapor o cocidas.

✗ Evita el consumo de preparaciones fritas.

## Energía para jugar y rehabilitar

Los carbohidratos son la “gasolina” del cuerpo.

✓ Papas, arroz, pan integral, avena, quinoa y mote.

✗ Evita el exceso de azúcar, golosinas y bebidas.

💡 **Ajusta las porciones según el nivel de actividad:**

Niño con poca movilidad  
→ **Menos** pan, fideos y arroz.

Niño con terapias intensas  
→ **Más** cereales para entregar energía.



## Vitaminas y minerales que no pueden faltar

**Frutas y verduras:** cada color aporta distintos nutrientes (ej. naranja = vitamina C, verde = calcio y hierro).

**Hierro:** carnes, lentejas, espinaca.

**Calcio y vitamina D:** leche, yogur, quesillo, pescado, huevo, sol.



💡 **Combina legumbres + ensalada con tomate:** la vitamina C mejora la absorción del hierro.

💡 **Los alimentos que presentan más vitamina D son:** cerdo, salmón, atún, lácteos enriquecidos, yemas de huevo e hígado.

💡 **La piel activa la vitamina D al exponerse a la luz solar:** Dedica entre 8 y 15 minutos a tomar el sol en las horas de menor intensidad, como temprano en la mañana o al final de la tarde.







## Hidratación

El agua ayuda a prevenir **el estreñimiento**, mejora la concentración y apoya la rehabilitación.

✔ Ofrécele **agua** varias veces al día.

💡 Si le cuesta tomar agua sola, agrégale rodajas de **limón, naranja o menta**.

✗ Evita los jugos **azucarados** y bebidas.



## Errores frecuentes y cómo evitarlos

✗ Saltarse comidas

✔ Ofrece **4–5** tiempos de comida.

✗ Abusar de snacks **ultra procesados**

✔ Prefiere fruta o yogur.

✗ Endulzar todo con **azúcar**

✔ Usa fruta natural para dar dulzor.

## Ideas prácticas de comidas y colaciones

### Ejemplo equilibrado día 1:



Desayuno	Colación AM	Almuerzo	Colación PM	Cena
Pan integral con huevo con leche.	Fruta con yogur natural.	pollo al horno, arroz, y ensalada de colores.	Batido de leche con plátano.	Puré de verduras con pescado.



### Ejemplo equilibrado día 2:

Desayuno	Almuerzo	Colación PM	Cena
Avena con leche y fruta picada.	Cerdo a la plancha con puré de papas y ensalada de colores.	Yogur con fruta.	Omelette con verduras.

### 💡 Colaciones rápidas:

- ♦ Pan pita integral con pollo desmenuzado y palta.
- ♦ Avena con leche y frutas.
- ♦ Quesillo con tomate.
- ♦ Yogur con fruta.

Recuerda siempre agregar proteína en los tiempos de comida.





## Alimentación en distintas situaciones:

### Poco apetito o bajo peso:

◆ Ofrece pequeñas cantidades de comida, varias veces al día.	◆ Aumenta calorías con aceite de oliva/canola, huevo, leche en polvo o queso rallado.
--	---

### Niño con baja movilidad y tendencia al sobrepeso:

Más verduras y frutas, y menos cereales y alimentos azucarados.	◆ Colaciones y snacks equilibrados.
---	-------------------------------------

### Problemas para tragar o masticar:

◆ Prefiere comidas blandas: purés, picados, batidos espesos.	◆ Evita alimentos que se desarmen y puedan atragantar.
--	--

### Problemas para tragar o masticar:

◆ Ofrécele más frutas y verduras frescas, avena y zapallo.	◆ Evita el exceso de arroz blanco y pan refinado.
.....	
Aumenta el consumo de agua.	

## Recuerda involucrar al niño en la cocina:

- ✦ Cuando sea posible, permite que el niño escoja entre dos opciones.
- ✦ Entrégale tareas pequeñas como: revolver, servir, probar texturas.
- ✦ Esto mejora su autonomía y autoestima.

Cada bocado cuenta.  
La alimentación de tu  
hijo/a es parte de  
su rehabilitación.

♥ Con tu apoyo y el del  
equipo Teletón, cada día  
es un paso adelante.





# Minuta Semanal


enfocada en cuidadoras/es.

- ✦ Recuerda que cuidarte también es importante.
- ✦ Pequeños momentos para ti = más fuerza para ellos.
- ✦ Recuerda mantener una alimentación equilibrada y saludable.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b> Avena con leche + semillas de chía plátano.	<b>Desayuno</b> Pan integral con palta + huevo duro.	<b>Desayuno</b> Batido de leche con tu fruta favorita.	<b>Desayuno</b> Yogur con fruta.	<b>Desayuno</b> Pan + jamón + queso.
<b>Colación AM o PM</b> Yogur con frutos rojos o fruta de la estación.	<b>Colación AM o PM</b> Manzana cortada con mantequilla de maní.	<b>Colación AM o PM</b> Palitos de zanahoria y apio.	<b>Colación AM o PM</b> Rollitos de jamón de pechuga de pollo con queso fresco.	<b>Colación AM o PM</b> Puñado de nueces, almendras o maní sin sal.
<b>Almuerzo</b> Pechuga de pollo Super Pollo + puré de papas + verduras al vapor.	<b>Almuerzo</b> Ensalada de atún.	<b>Almuerzo</b> Pechuga de pavo al horno + quinoa + ensalada de hojas verdes.	<b>Almuerzo</b> Pescado a la plancha + arroz + ensalada favorita.	<b>Almuerzo</b> Cerdo al horno + papas al horno + ensalada rápida favorita.
<b>Cena</b> Omelette de 2 huevos con espinaca + pan integral.	<b>Cena</b> Fajita con pechuga de pollo Super Pollo y lechuga.	<b>Cena</b> Tortilla rápida de verduras con huevo.	<b>Cena</b> Puré de garbanzos con verduras.	<b>Cena</b> Huevos revueltos con champiñones + pan integral.
💡 <b>Cocina la avena la noche anterior y guárdala en el refrigerador.</b>	💡 <b>Ten siempre latas de proteína saludable (atún o legumbres).</b>	💡 <b>Corta verduras al inicio de la semana para ahorrar tiempo.</b>	💡 <b>Los purés de legumbres en frasco son rápidos y nutritivos.</b>	💡 <b>Cocina proteínas extra el fin de semana y úsalas para varias comidas durante la semana.</b>

## Sábado

<b>Desayuno</b> Pan integral con huevo y jamón.	<b>Colaciones AM O PM</b> Yogur con avena y frutos secos.	<b>Almuerzo</b> Fideos + pechuga de pollo Super Pollo + ensalada favorita.	<b>Cena</b> Sopa de verduras con huevo.	 <b>Las sopas de verduras ahorran mucho tiempo.</b>
--	--	---	--	--

## Domingo

<b>Desayuno</b> Batido de leche + frutos rojos + avena.	<b>Colaciones AM O PM</b> Fruta favorita + un puñado de almendras.	<b>Almuerzo</b> Pescado al horno + cuscús + ensalada rápida.	<b>Cena</b> Omelette de verduras + pan integral.
--	---	---	---

### Consejos para ti:

- ✦ Mantén **snacks listos** en frascos o bolsas como frutas cortadas, frutos secos o yogur. Recuerda que son transportables.
- ✦ Guarda verduras cortadas para **ahorrar tiempo** durante la semana.
- ✦ Incluye proteínas y verduras en cada comida: te mantienen **fuerte y con energía**.









# Recetario de bolsillo

enfocado en cuidadoras/es.





## Fajitas de Pollo

25 min. | 6 porciones

- **600 g** de Filetitos de pollo Super Pollo.
- **1** pimentón verde.
- **1** pimentón rojo.
- **1** pimentón amarillo.
- **1** cebolla morada.
- **3** paltas.
- **6** limones de pica.
- **300g** de tomates cherry.
- **1** lechuga.
- **6** tortillas de trigo.
- **1/2** cdta de sal.
- **1/4** cdta de pimienta.



**1.** Comenzamos cortando el pimentón verde, rojo y amarillo en bastones finos y la cebolla morada en pluma. Enseguida cortamos la lechuga, molemos la palta y cortamos los tomates Cherry y el limón en gajos.

**2.** Luego, cortamos los filetitos de pollo en cubos y los ponemos a saltear junto a los pimentones de colores y la cebolla morada. Salpimentamos a gusto y revolvemos hasta que estén cocinados.

**3.** A continuación empezamos a armar nuestra fajita, poniendo como base la tortilla de trigo, sobre ella esparcimos palta, la lechuga picada y las rodajas de tomates Cherry.

**4.** Finalmente colocamos el pollo salteado con las verduras, echamos un chorrito de jugo de limón de pica, envolvemos nuestra fajita y servimos.





## Panqueques de espinaca y pollo

### 30 min. | 4 porciones

- **400 g** de filetitos de de pollo Super Pollo.
- **2** huevos.
- **500 g** de harina.
- **750 ml** de leche entera.
- **200 g** de espinaca
- **2** dientes de ajo
- **1** pimentón rojo
- **200 g** de crema
- **80 g** de queso parmesano
- **4 cdas** de aceite



**1. Para el relleno:** comenzamos cortando los ajos, el pimentón y los filetitos de pollo en cubos. Luego, en un sartén con aceite, agregamos los ingredientes, salpimentamos y cocinamos durante 8 minutos. Incorporamos la crema de leche y dejamos cocinar durante 5 minutos más.

**2. Para la masa:** en una licuadora procesamos los huevos, la harina, la leche y la espinaca hasta conseguir un batido homogéneo sin grumos.

**3.** Luego en un sartén caliente vierte  $\frac{1}{2}$  cucharón y distribuye por toda la sartén. Cocina durante unos segundos hasta dorar sus bordes y voltea.

**4.** Cocina unos segundos más y repite el procedimiento hasta acabar toda la mezcla.

**5.** Rellena los panqueques con pollo y a disfrutar.





## Waffles de Pollo

30 min. | 2 porciones

### Para los waffles:

- **800 g** de Pechuga de pollo Super Pollo.
- **1** zanahoria rallada.
- **½** taza de queso mantecoso rallado.
- **½** taza de brócoli picado.
- Sal y pimienta a gusto.
- **4** huevos.
- Aceite de oliva (para engrasar la waflera o sartén).

### Para la salsa:

- **2** paltas.
- **4** cucharadas de yogur natural sin endulzar.
- **1** puñado de cilantro.
- **1** pizca de sal.
- Jugo de **½** limón.

**1.** Desmenuzar el pollo cocido con la ayuda de un batidor de mano o tenedor.

**2.** Agregar zanahoria, queso, brócoli, sal, pimienta y huevos. Mezclar muy bien.

**3.** Engrasar la wafflera o sartén con un poco de aceite de oliva y colocar la mezcla. Cocinar durante 6 minutos o hasta que estén dorados.

**4. Para la salsa:** licuar la palta con el yogur, el cilantro, el jugo de limón y una pizca de sal hasta lograr una mezcla cremosa.

**5.** ¡Cortar los waffles y disfrutarlos con la salsa de palta!







## Sándwich de ave pimentón

30 min. | 2 porciones

- **1** Pechuga de pollo Super Pollo.
- **8** rebanadas de pan integral.
- **½** cebolla.
- **2** dientes de ajo.
- **1** pimentón rojo.
- **1** vara de apio.
- **1** cucharadita de aceite de oliva.
- **1** yogur griego natural.
- **1** puñado de cilantro picado.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.

**1.** Agregaren una olla la pechuga de pollo, cebolla, pimentón, ajo, apio, sal al gusto.

**2.** Cubrir con agua hirviendo, cocinar por 30 minutos y retirar.

**3.** Procesar el pollo con el pimentón hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto, y dejar enfriar.

**4.** Una vez fría la mezcla, añadir el yogurt griego y el cilantro picado.

**5.** Rellenar los sándwiches con la pasta, cortar por la mitad y servir.





## Gohan de pollo y vegetales

30 min. | 2 porciones

- **100 g** Pechuga de pollo Super Pollo.
- **3/4** taza de arroz cocido.
- **1 cda.** de salsa de ostras.
- **4 cdas.** de aceite de oliva.
- **1 taza** champiñones laminados.
- **1/2 taza** de pimentones de colores en cubitos.
- **1/4 taza** de cebollín picado.
- **1 cda.** maní picado.
- Sal y pimienta al gusto.

**1.** Cortar los filetes de pechuga de pollo en cubos medianos y condimentarlos con sal y pimienta.

**2.** Sellar el pollo en un sartén con aceite de oliva caliente. Luego agregar los champiñones, la salsa de soya y salsa de ostras. Cocinar por 3 minutos.

**3.** Servir el pollo en un bowl con una porción de arroz cocido, los pimentones en cubitos y el cebollín.

**4.** Esparcir maní y ¡a disfrutar!







## Muffins de espinaca y pollo

45 min. | 4 porciones

- **2** Pechugas de pollo Super Pollo.
  - **3** huevos.
  - **1** puñado de espinaca cruda.
  - **4** rebanadas de queso.
  - Ajo en polvo al gusto.
  - Pimienta al gusto.
  - Sal al gusto.
- 1.** Picar la espinaca, el pollo y el queso en trocitos pequeños.
  - 2.** En un bowl mezclar los huevos con la espinaca, el pollo y el queso (guardar un poco de queso para gratinar). Añadir ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.
  - 3.** Coloca la mezcla en moldes pequeños de muffin y añadir el resto del queso encima.
  - 4.** Hornear a 200° por 15 minutos.
  - 5.** Dejar enfriar y servir.







## Rollitos de jamón y queso

15 min. | 4 porciones

- **4** rebanadas de jamón de pollo Super Pollo.
- **2** masas de tortillas/fajitas.
- **2** rebanadas de queso mantecoso.
- **4** cucharadas de salsa de tomate.
- Orégano al gusto.

**1.** Cubrir toda la superficie de la tortilla con salsa de tomate. Encima, añadir el queso, el jamón y orégano al gusto.

**2.** Enrollar la tortilla y cortar los rollitos en 4 partes iguales.

**3.** Colocar todas las partes en una fuente para horno.

**4.** Hornear a 180° por 10 minutos.

**5.** Dejar entibiar y servir.



## ¿Cómo se vería un plato equilibrado?

Como representa la gráfica 1/4 del plato contiene cereales (arroz, fideos, quinoa o papas), 1/4 del plato contiene alimentos ricos en proteínas (carnes, huevos o legumbres), y la mitad del plato son verduras (ensalada, verduras asadas, guisos, etc.).



El plato en el almuerzo o cena puede ir acompañado de una fruta de postre.



