



13 octubre 2022, 11:10 (-05)

## 2 RICAS Y NUTRITIVAS RECETAS PARA PROTEGER A LOS NIÑOS DE LA

La anemia infantil es uno de los problemas de salud pública más severos que enfrenta el país, que es especialmente crítica en los niños porque limita sus posibilidades futuras de desarrollo físico y mental. La anemia más común es la **causada por deficiencia de hierro, que** puede generarse por un bajo consumo de este mineral y a su limitada absorción.

Para prevenir la anemia es clave comer alimentos ricos en hierros, como carnes y las vísceras (**las carnes rojas, el pavo, el conejo, el hígado de pollo y de res y la “sangrecita”**). También puede hallarse en vegetales de color verde oscuro y en leguminosas como las **lentejas, la espinaca, la acelga, la col, el perejil y la alcachofa**. Por ello, en el marco del Día Mundial de la Alimentación, chefs del programa educativo nutricional “**Crece Bien**” de **Nestlé** comparten dos recetas sencillas y deliciosas con un alto aporte de hierro para Ayudarte a prevenir la anemia en tus niños:

### 1. **Brownie de Sangrecita (4 porciones)**

#### **Ingredientes**

- ¾ de Taza de Azúcar
- ⅓ de Taza de Aceite Vegetal
- 1 cucharadita de Esencia de Vainilla
- ¼ de Taza de Cocoa D’Onofrio®
- 2 huevos
- 100 gramos de Sangrecita
- ½ Taza de Harina sin Preparar
- ¼ de Taza de Pecanas (Opcional)

**Preparación:** en un bowl, integra el azúcar, el aceite, la esencia de Vainilla y la Cocoa D’Onofrio®. Incorpora los huevos uno por uno, e integra la sangrecita escurrida junto con la harina. Mezcla bien todos los ingredientes. Agrega opcionalmente las pecanas trozadas y termina de mezclar. Coloca la mezcla en un molde para horno previamente enmantequillado y enharinado. Hornea la mezcla por 25 minutos a 180°C. Sirve la porción adecuada.

“La sangrecita es una de las mejores fuentes de hierro, además es un hierro ‘hem’ (de origen animal) lo que significa que nuestro cuerpo lo asimila con mayor facilidad. Por eso se le considera un alimento capaz de prevenir la anemia y debería estar presente en la alimentación cotidiana de casa”, señala Vanessa Riega, Nutricionista de Nestlé.

## 2. Anticucho de res (4 porciones)



### Ingredientes

- 400 g de corazón de res
- 3 cdas de ajo molido
- 1 cdta de pimienta
- 2 cdta de sal
- 1 cdta de orégano
- ¾ de taza de vinagre blanco
- ¼ de taza de ají Panca en pasta
- 2 cdas de aceite vegetal

## **Acompañamientos**

- 4 und de papa blanca medianas
- 1 taza de col
- 1/2 taza de zanahoria rayada
- 3 cdas de mayonesa
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de vinagre blanco
- 1/2 cdta de sal
- 1/2 cdta de pimienta

## **Preparación**

### **Anticuchos:**

- Echa el ajo en pasta y mézclalo con la pimienta, sal, orégano, vinagre blanco, ají panca en pasta y el aceite. Reserva.
- Corta el corazón de res en porciones individuales, sumérgelos en la mezcla anterior y deja marinando un día anterior, en caso lo hagamos al momento. Deja marinar por un mínimo de dos horas.
- Coloca el corazón de res en los palitos parrilleros.
- En una sartén a fuego medio coloca 1 cucharada de aceite. Cocina los anticuchos 4 minutos por lado, retira y reserva.
- Sirve los anticuchos y acompáñalos con papa blanca y ensalada de col. No olvides servir la porción adecuada.

### **Coleslaw:**

- Corta la col en tiras, pela y raya la zanahoria. Mezcla todo en un tazón y reserva. Para el aliño, en un tazón mezcla la mayonesa, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta. Mezcla bien y agrega a la ensalada

“Las vísceras, y especialmente el corazón, tienen una buena concentración de coenzima Q10, esencial en los procesos de producción de energía del cuerpo. Concentran también colina, sustancia que el cerebro y el sistema nervioso utilizan para regular la memoria, el estado de ánimo, controlar la función muscular entre otras”, señala también la nutricionista.

El programa “Crecer Bien” también recomienda incluir carnes y/o vísceras en la alimentación familiar al menos 2 veces a la semana para prevenir la anemia.

Crecer Bien es el programa de educación nutricional de Nestlé que, desde el 2008, fomenta una alimentación balanceada y hábitos de vida saludable para niños y niñas, buscando prevenir la anemia infantil. Si deseas conocer más recetas ricas en sabor y nutrición, ingresa a sus redes sociales de Facebook ([crecerbien.pe](https://www.facebook.com/crecerbien.pe)) e Instagram ([@crecerbien](https://www.instagram.com/crecerbien)), donde además se podrán encontrar tips nutricionales, webinars, recursos y más para contribuir a fomentar la crianza de niños más saludables.



## Descarga

los adjuntos de la Nota de Prensa



2 RICAS Y NUTRITIVAS RECETAS PARA PROTEGER A LOS NIÑOS DE LA

ANEMIA.docx



### Jasmine Tantaleán

Consultora de Proyectos

[jtantalean@apoyocomunicacion.com](mailto:jtantalean@apoyocomunicacion.com)

970866053



---

#### ACERCA DE APOYO COMUNICACIÓN

Somos una consultora de **comunicación**, que busca ser aliada de sus clientes, ofreciendo servicios integrados a través de cuatro grandes disciplinas: **comunicación externa**, **comunicación interna**, **insights** y **transformación digital**, para contribuir con los objetivos de comunicación y reputación de nuestros clientes y que éstos a su vez se vean reflejados en los resultados de negocio.



APOYO Comunicación