V/1559-64

MINISTERIO DE LA GOBERNACION

DIRECCION GENERAL DE SANIDAD

SECCION DE PUERICULTURA, MATERNOLOGIA E HIGIENE ESCOLAR

NORMAS DIETÉTICAS DE LA ESCUELA NACIONAL DE PUERICULTURA

PUBLICACIONES "AL SERVICIO DE ESPAÑA Y DEL NIÑO ESPAÑOL"

NÚMERO 46

DICIEMBRE 1941

NORMAS DIETETICAS

DE LA

ESCUELA NACIONAL DE PUERICULTURA

Mucílagos.

Diez cucharadas de grano de avena, previamente lavado, se ponen a hervir a fuego lento durante una hora, en medio litro de agua. Se pasa por un tamiz y se conserva en vasija tapada para veinticuatro horas.

Queda un volumen de 150 gramos. Se le puede añadir azúcar o un poco de sal.

Cocimiento de cereales.

Los cocimientos de cebada perlada, de avena o de grano de arroz, contienen la sustancia de la corteza del grano y son, por tanto, más ricos en albúmina vegetal y en celulosa y más pobres en almidón que la harina.

De una a tres cucharadas grandes de grano, previamente lavado, cociendo durante una hora o más en un litro de agua.

Después se pasa el líquido por un colador o lienzo fino y se añade algo de sal, completando el agua perdida en la evaporación.

Cocimiento de arroz.

Tres cucharadas grandes de arroz (70 grs.).
Un litro de agua.

Hervir de media a una hora el arroz a fuego lento y pasarlo por un colador fino comprimiendo y empleando para diluirlo la misma agua en que ha cocido, completando el agua que perdió en la evaporación hasta el litro. Añádase azúcar o sal.

Caldo de cereales Comby.

Maíz quebrantado.
Trigo.
Guisantes secos.
Cebada perlada.
Judías secas.
Lentejas.

Una cucharada grande de cada cosa en tres litros de agua; hiérvase durante tres horas a fuego lento; fíltrese y añádase sal o azúcar.
Tomas de 150 a 200 gramos.

Caldo de verduras.

Dos litros de agua.
Dos zanahorias.
Una cebolla.
Dos cucharadas de arroz.
Dos patatas regulares.
Cuatro puerros.
Una hoja de repollo.
Cien gramos de carne magra.

Se hierve durante hora y media a fuego lento y se pasa por un colador fino, quedando un litro de caldo, aproximadamente.

Puré de patata con leche.

Mantequilla	3 gramos.
Patata	120 »
Leche	150 c. c.

Se cuecen 120 gramos de patatas; cuando estén tiernas, se pasan por el tamiz o un colador. En un cazo se pone la patata ya pasada con 3 gramos de mantequilla y 150 gramos de leche; hirviéndolo durante diez minutos, moviéndolo continuamente.

Puré de verduras.

Se preparan 125 gramos de legumbres frescas (acelgas, zanahorias, puerros, patatas, cebollas, etc.), previamente lavadas y cortadas en pequeños trozos. Se ponen a cocer a fuego lento durante hora y media en tres cuartos de litro de agua. Una vez tiernas se hacen pasar las legumbres con la misma agua en que han hervido por un colador fino; se sazonan ligeramente con sal y se añade una cucharadita de mantequilla fresca.

Agua	750 c. c.
Espinacas o acelgas	25 gramos.
Zanahorias	25 »
Puerros	25 »
Patatas	25 »
Cebollas	25 »
Mantequilla	5 »
Sal	c. s.

Puré de patata y zanahorias.

Se cuecen patatas y zanahorias por separado. Cuando están tiernas se pasan por el pasapurés; entonces se pone en una sartén una cucharada de mantequilla, y cuando está derretida,

se le añaden 5 cucharadas grandes llenas de puré de patata, otras dos del puré de zanahorias y la sal suficiente.

Patata	80 gramos.
Zanahorias	40 »
Mantequilla	10 »

Puré de patata con agua.

Se hierve la patata pelándola y pasándola por el tamiz; entonces se le añade el agua, el aceite o mantequilla y la sal, dejándola hervir durante diez minutos, moviéndolo continuamente.
Volumen: 150 c. c. aproximadamente.

Patata	120 gramos.
Aceite	7 »
Agua	150 c. c.

El mismo puré para 200 gramos de volumen:

Patata	140 gramos.
Mantequilla	5 »
Agua	175 c. c.

Sopa de ajo con azúcar.

Se fríe aceite con medio diente de ajo; una vez hecho esto, se cogen dos cucharaditas pequeñas de este aceite, quitándole el ajo, y se ponen en una cacerola; luego se agregan dos cucharadas grandes de pan rallado con 14 de agua, un poco de sal y dos cucharadas pequeñas de azúcar. Se hierve durante seis minutos.

Aceite	7 gramos.
Pan	15 »
Azúcar	10 »
Agua	200 c. c.

Sopa de ajo con sal.

Se pone en una cacerola una cucharada grande de aceite fino, friéndolo con medio diente de ajo. Después se añaden a este aceite dos cucharadas soperas muy llenas de pan de Viena rallado y se rehoga un momento, adicionando 200 c. c. de agua y la sal suficiente. Se deja hervir esta mezcla a fuego lento durante seis minutos. Volumen aproximado: 175 c. c.

Sopa de frutas «Suñer».

Un puñado de cerezas maduras y muy limpias, se deshuesan triturándolas en mortero. Se hacen hervir unos minutos (tres a cinco) en 250 gramos de agua. Añádase una cucharadita de tapioca o sémola y otra de azúcar, hirviendo lo suficiente para reblandecer la tapioca.
Preparada esta sopa, se añadirá a ella, cuando no esté muy caliente, una cucharada grande pulpa de fruta triturada en mortero y pasada por un colador metálico de mallas no muy finas. (De cerezas y albaricoques, o plátanos y melocotones) (dos frutas).

Papilla de harina de arroz, trigo o avena.

Se mezclan dos cucharaditas rasas de harina de arroz (5 gramos) con otras dos también rasas de azúcar (5 gramos) y se mezclan y diluyen poco a poco en 3 cucharadas grandes (45 gramos) de agua fría para que no forme grumos. Después se añaden a la mezcla seis cucharadas y media grandes de leche y se hace hervir la totalidad diez minutos a fuego lento y sin dejar de agitar.

Leche	100 c. c.
Azúcar	5 gramos.
Harina	5 »
Agua	45 c. c.

Papilla de galletas.

Se desmenuzan muy finamente hasta dejarlas hechas polvo 3 galletas Marías y se cuecen con 200 gramos de leche, añadiendo 10 gramos de azúcar.

Besamela.

Se pone en un cacito una cucharadita (5 gramos) de mantequilla fresca, derritiéndola y cociéndola a fuego lento durante tres minutos aproximadamente. Entonces se añade una cucharadita un poco colmada (5 gramos) de harina fina de trigo. Esta mezcla se cuece a fuego lento, sin dejar de agitar hasta que la masa quede flúida y de un color tostado. Después se añade 100 c. c. de leche templada con otra cucharadita de azúcar, dejando hervir la totalidad cinco minutos a fuego lento, moviéndolo continuamente.

A esta bechamelle, quitándola el azúcar y sazonándola con sal, puede añadirse una cucharada de pollo, merluza, hígado, etcétera, finamente desmenuzado.

Papilla de mantequilla y harina, según Moro.

Se calienta y mezclan 5 gramos de mantequilla y 3 gramos de harina, añadiendo 7 gramos de azúcar para cada 100 c. c. de leche sin diluir, o también 5 gramos de mantequilla, 7 de harina y 5 de azúcar en la misma cantidad de leche sin diluir. Hervir cinco minutos.

Leche de almendra Moll.

Se recomienda como régimen inicial en los lactantes con dispepsia grave y se prepara así:

Se echan en agua fría 150 gramos de almendras dulces durante veinticuatro horas. Se mondan, aplastándolas en el mortero y añadiendo poco a poco un litro de agua. Esta mezcla se pasa por un paño y se adiciona de igual cantidad de suero

de leche (preparado mediante coagulación con lactato cálcico, 4 ó 5 gramos de lactato por litro de leche).

Se añaden 30 gramos de harina de arroz, de 50 a 100 gramos de azúcar y se hace hervir la totalidad. Así se provoca una floculación.

Flan.

Derretir en un flanerito 10 gramos de azúcar, batir una yema de huevo con 15 gramos de azúcar, 50 gramos de leche y media cucharadita de café. Cuando esté bien batido, echarlo en el flanero y ponerlo al baño María durante cincuenta minutos.

Leche	50 gramos.
Azúcar	15 »
Café	3 »
Yema	1 »

Chocolate.

Poner a hervir 200 gramos de leche y 20 gramos de chocolate durante siete minutos. Leche, 200 gramos, y chocolate, 20 gramos.

Arroz con leche.

Poner a cocer en agua durante media hora 3 cucharadas rasas de arroz y un poco de sal. En 250 gramos de leche se añaden el arroz, unas 3 cucharadas grandes rasas de azúcar y un trocito de cáscara de limón, dejándolo hervir a fuego lento durante media hora.

Leche	250 c. c.
Arroz	30 gramos.
Azúcar	30 »
Sal y limón	c. s.