



Alimentación para una vida mejor

Tasty Pills



RECETARIO PARA MENORES DE 6 AÑOS CON

Enfermedad Diarreica Aguda



RECETARIO



PARA MENORES CON

Enfermedad Diarreica Aguda

¿POR QUÉ DEBO USAR PROBIÓTICOS

EN CASO DE DIARREA DE MI NIÑO?

Los episodios de diarrea siguen siendo una causa importante de enfermedad en muchos niños alrededor del mundo. La diarrea puede ser de diferentes causas, pero en su gran mayoría son producidas por virus. El principal riesgo para la salud es la deshidratación y el objetivo principal del manejo va orientado a prevenirla y tratarla si es necesario con sueros de rehidratación. Sin embargo, los sueros de rehidratación no reducen la diarrea ni acortan su duración. Se han diseñado diferentes tratamientos para acortar la duración de la enfermedad, especialmente para prevenir que persista durante muchos días o semanas poniendo al niño en riesgo de desnutrición. Uno de los tratamientos más usados son los probióticos, ya que podrían reducir la severidad y duración de los episodios de diarrea. Se han hecho numerosos estudios científicos para ver si los probióticos son benéficos en el tratamiento de la diarrea. De hecho, han sido incluidos en muy importantes guías de manejo de diarrea en niños, entre ellas la de la Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica **(ESPGHAN)**.

Los Probióticos son microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud de quien los toma. Los de uso más popular son Lactobacilos, Bifidobacterias, el hongo *Saccharomyces* y algunos Bacilos.



Los Probióticos se usan en diarrea porque ellos actúan contra microorganismos perjudiciales en el intestino compitiendo con ellos por los nutrientes, bloqueando los sitios donde se fijan, cambiándoles el pH del contenido intestinal, o porque son capaces de producir una variedad de químicos y antibióticos contra ellos y mejorando las defensas de nuestro organismo.

CON ELLO PUEDEN:

- Disminuir la duración de la diarrea.
- Disminuir el número de deposiciones por día.
- Disminuir los días de hospitalización en niños que lo hayan requerido.

Además, han mostrado ser seguros, y no se han encontrado efectos adversos serios en pacientes sanos.

- DR. DIMAS ROSA - PEDIATRA

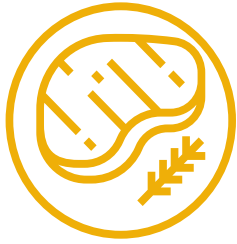
Especialista en Pediatría de la Universidad Javeriana dedicado desde 1994 a la práctica clínica en urgencias, hospitalización y consulta externa en las Clínica del Country y Clínica la Colina en Bogotá. Apasionado de la puericultura, vacunación y seguimiento del crecimiento y desarrollo en su consultorio.

Caracterizado por la dedicación, calidez y carisma en la atención tanto del niño sano, como del niño enfermo.

Desde 2018 se trasladó a la ciudad de Santa Marta, siendo por 9 meses Pediatra del Hospital San Rafael de Fundación, cultivando gran experiencia en atención de niñez en condiciones de vulnerabilidad donde temas como la desnutrición y la enfermedad diarreica aguda son prevalentes.

Desde entonces alterna la práctica de la consulta externa particular e institucional de pediatría, con el estudio de la Microbiota Humana y su repercusión en la salud, tema al que ha dedicado más de 12 años adquiriendo gran experticia y aceptación llegando a ser líder de opinión del tema en Latinoamérica, asesor y conferencista internacional para importantes empresas farmacéuticas en Probióticos y Prebióticos. Es el actual presidente del Grupo de investigación del Caribe y Centroamérica para la Microbiota, Probióticos y Prebióticos GICCAMPP.





Mamá y papá durante la enfermedad es normal que disminuya el apetito de nuestros pequeños, pero es muy importante mantenerlos hidratados y hacer lo posible por cubrir sus requerimientos de energía y nutrientes.

El Requerimiento Total de Energía de los menores incluye las demandas de crecimiento, la energía para cubrir la tasa metabólica basal, el efecto térmico de los alimentos, la actividad física, la regulación térmica, la síntesis de tejidos, en el caso de enfermedad aumenta el requerimiento de energía por el estrés de la patología.

Para cubrir el requerimiento total de energía en los niñas y niños es necesario incluir diariamente proteínas, grasas y carbohidratos. Las frutas y verduras también se deben consumir a diario y son indispensables por el aporte de vitaminas y minerales.

MARÍA EUGENIA DELGADO MÉNDEZ - Nutricionista

Nutricionista Dietista, Universidad Nacional, Especialista en Salud Familiar y Comunitaria Universidad El Bosque, Consultora Internacional en Lactancia Materna IBCLC, Diplomado en Nutrición Infantil Universidad Javeriana, Certificación en alimentación complementaria.





REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

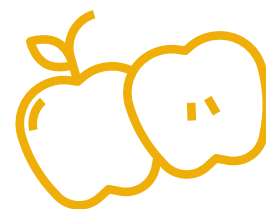
EDAD	NIÑOS		NIÑAS	
	kcal/día	kcal/kg/día	kcal/día	kcal/kg/día
2-3	1.125	84	1.050	81
3-4	1.250	80	1.150	77
4-5	1.350	77	1.250	74
5-6	1.475	74	1.325	72



A continuación, encontrarán un plan de alimentación para su hijo que incluye los diferentes grupos de alimentos en los tiempos de comida principales y en las meriendas, los cuales son adecuados por el aporte nutricional, y buscan apoyarte para que sepas claramente que puede consumir tu pequeño en estos días para que no se deteriore su estado nutricional.

Es muy importante ofrecerle los alimentos con paciencia y amor, recuerda que los adultos seleccionamos los alimentos, pero cada niño es quien decide que cantidad consume, atiende sus señales de hambre y saciedad. No hay que obligar a tu hijo a comer pero si animarlo para que lo haga. En estos días puedes ofrecerle cantidades más pequeñas con mayor frecuencia.

No hay que hacer cambios significativos en la alimentación y si ves que tu hijo tolera los alimentos que habitualmente consume, se los puedes ofrecer, esto evitará la pérdida de peso.





El uso de probióticos durante la enfermedad diarreica ha mostrado reducción en la severidad y en el número de días de la enfermedad, por ello recomendamos que los utilices diariamente, según recomendación de tu médico tratante.

Si tu médico tratante lo recomienda, el probiótico puedes dispersarlo en una cantidad pequeña de alimento que no esté caliente (p.ej.: papillas, bebidas, sales de rehidratación oral, etc.) para facilitar la ingesta. Por lo general, los probióticos de presentaciones más pequeñas y con sabores neutros, tendrán menos probabilidad de cambiar el sabor de los alimentos que utilices como vehículo para la dispersión.



DÍA 01



TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	CANTIDAD
DESAYUNO	Papilla de manzana	Manzana verde o roja	1 unidad (½ taza)
		Canela	1 unidad (½ taza)
	Caldo de papa con carne magra	Papa mediana	1 unidad 60 gramos
		Carne magra Sal	1 unidad 60 gramos
	Galletas	Galletas saltinas	2 - 3 unidades
MEDIAS NUEVAS Y MEDIA TARDE	Compota de guayaba Galletas	Guayaba	1 unidad
		Galletas saltinas	(½ taza) 2 – 3 uds
ALMUERZO Y CENA	Pechuga de pollo a la plancha	Pechuga sin piel	60 gramos
		Ajos Sal	60 gramos
	Arroz con zanahoria	Arroz Sal	½ taza
		Aceite Zanahoria	1 cucharita 30 gramos
	Sopa de verduras con pollo	Pollo	30 gramos
		Zanahoria	1 taza
		Arveja	1 Taza
		Ahuyama	1 Taza
		Sal	1 Taza

- Si aún estás lactando a tu hijo, es muy importante continuar haciéndolo, recuerda que los beneficios se mantienen durante el tiempo que dure la lactancia materna y esta contribuye a la recuperación de tu hijo.
- Es necesario ofrecerle a tu hijo sales de rehidratación oral, dándola en sorbos pequeños o a cucharadas, como lo recomienda tu profesional de salud

VIDEOS RECETAS



DESAYUNO



MEDIAS NUEVAS Y MEDIA TARDE



ALMUERZO Y CENA



DÍA 02



VIDEOS RECETAS



DESAYUNO



MEDIAS NUEVES
Y MEDIA TARDE



ALMUERZO
Y CENA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	CANTIDAD
DESAYUNO	Trozos de manzana	Manzana	1 unidad
	Yogurt natural	Yogurt natural	¼ - ½ taza
	Huevo cocido	Huevo	1 unidad
	Granola o cereal	Cereal	¼ de taza
MEDIAS NUEVES Y MEDIA TARDE	Compota de Durazno	Durazno	1 unidad (½ taza)
	Arepita de arroz	Arroz blanco cocido Aceite de oliva	½ taza 1 cuchara
ALMUERZO Y CENA	Ternera asada	Ternera magra	60 – 90 gramos
	Puré de papa	Papa Aceite Sal	1unidad mediana 1 cuchara
	Zucckini guisado	Zuckini queso	½ taza 1 tajada
	Sopa de arroz con verdura	Arroz de sopa	¼ Taza
		Zanahoria	30 gramos
		Arveja	30 gramos
		Carne	30 gramos

- Es normal que en este momento tu hijo reciba cantidades pequeñas de alimentos ofrécelos con mayor frecuencia.
- Las bebidas isotónicas o las que usan los deportistas, al igual que las bebidas energizantes, suelen contener una gran cantidad de azúcar. Este aporte de glucosa extra, en casos de diarrea, puede provocar que esta empeore debido a que aumenta la pérdida de agua a nivel intestinal, así que no son recomendables para tu hijo.



DÍA 03



VIDEOS RECETAS



DESAYUNO



MEDIAS NUEVAS
Y MEDIA TARDE



ALMUERZO
Y CENA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	CANTIDAD
DESAYUNO	Compota de Guayaba	Guayaba	(½ taza)
	Avena con leche	Avena molida - Leche	2 cucharas 3 – 4 onzas
	Huevo revuelto	Huevo - Sal	1 unidad
	Tajada de pan	Pan	1 unidad
MEDIAS NUEVAS Y MEDIA TARDE	Jugo de pera	Pera	1 unidad
	Torta de zanahoria	Zanahoria	½ zanahoria
		Harina de trigo o de Avena Miel	½ taza
		Huevo	1 cucharita
		Canela en polvo	½ unidad
	Aceite	- 1 cucharita	
ALMUERZO Y CENA	Lomo de cerdo	Carne de cerdo magra	60 – 90 gramos
	Pasta	Pasta	½ taza
		Sal	1 cucharita
		Cebolla	½ taza
		Tomate	½ taza
	Pure de ahuyama	Ahuyama	1 porción
	Sopa de plátano con carne de res magra	Plátano	1 porción
Carne magra		30 gramos	

- La higiene de las manos y los utensilios es indispensable al momento de preparar y ofrecer los alimentos.
- Puedes hacer variaciones de acuerdo con los gustos alimentarios de tu hijo, para ello puedes utilizar los intercambios de alimentos los cuales corresponden a alimentos del mismo grupo. Ejemplo papa por yuca o plátano o intercambiar una fruta por otra.



DÍA 04



VIDEOS RECETAS



DESAYUNO



MEDIAS NUEVES
Y MEDIA TARDE



ALMUERZO
Y CENA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	CANTIDAD
DESAYUNO	Fresas	Fresas	(½ taza)
	Leche	Leche pasteurizada	1 taza
	Huevo revuelto	Huevo	1 unidad
	Cereal	Cereal o granola	½ taza
MEDIAS NUEVES Y MEDIA TARDE	Compota de Guayaba	Guayaba - Canela	(½ taza)
	Galletas		
ALMUERZO Y CENA	Carne de res asada	Carne de res magra	60 – 90 gramos
	Torta de plátano	1 banano grande picado	1 Unidad
		1 huevo	1 Unidad
		Harina de trigo	½ Taza
	Arroz blanco	Arroz blanco	½ taza
	Sopa de verduras con pollo	Zanahoria	30 gramos
		Arveja	20 gramos
		Ahuyama	30 gramos
Apio		10 gramos	
Pollo		30 gramos	

- Las frutas como pera, manzana y durazno contienen fibra soluble la cual por la retención de agua enlentece el vaciamiento gástrico, por lo cual son recomendables durante estos días.
- Con las comidas principales puedes ofrecer la fruta entera y el agua aparte y así evitas los jugos.



DÍA 05



VIDEOS RECETAS



DESAYUNO



MEDIAS NUEVAS
Y MEDIA TARDE



ALMUERZO
Y CENA

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	INGREDIENTES	CANTIDAD
DESAYUNO	Papilla de pera	Pera	(½ taza)
	Colada de cereal de arroz	Cereal de arroz	1 taza
	Queso	Queso mozzarella	1 tajada
	Arepa de maíz	Maíz peto cocido	1 unidad mediana
Aceite de oliva		1 cucharita	
MEDIAS NUEVAS Y MEDIA TARDE	Arándanos y fresas	Arándanos y fresas	(½ taza)
	Yogurt natural	Yogurt sin azúcar	½ taza
ALMUERZO Y CENA	Carne molida	Carne de res magra molida	2 – 3 onzas (60 – 90 gramos)
	Arroz	Arroz blanco o integral	¼ de taza
	Aguacate	Aguacate	1 tajada mediana
	Crema de verduras	Espinaca	1 taza
Ahuyama		1 taza	
Zanahoria		1 taza	

- Recuerda que mantener la alimentación durante la enfermedad diarrea acelera la regulación de las funciones intestinales, incluyendo los procesos de digestión y absorción de nutrientes.
- Se debe volver a la alimentación normal cuanto antes y en los primeros días de convalecencia, aumentar el aporte de energía para lograr mantener un adecuado estado nutricional.
- En los primeros cinco años es cuando los menores tienen el máximo potencial de crecimiento y estos episodios agudos de enfermedades prevalentes deben tratarse oportunamente para no afectar su crecimiento y desarrollo.





**RECETARIO PARA MENORES
DE 6 AÑOS**

BIBLIOGRAFÍA

1. Peter B. Sullivan MA, MD (FRCP, FRCPCH). Nutritional management of acute diarrhea. *Nutrition*, Volume 14, Issue 10, October 1998, Pages 758-762
2. Guarino A, Lo Vecchio A, Dias JA, et al. Universal Recommendations for the Management of Acute Diarrhea in Nonmalnourished Children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2018; 67 (5): 586-593. doi: 10.1097 / MPG.0000000000002053
3. Lo Vecchio A, Dias JA, Berkley JA, et al. Comparison of recommendations in Clinical Practice Guidelines for acute gastroenteritis in children. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2016; 63:226-35. [PubMed: 26835905]
4. Dan Turner 1, Shai Ashkenazi , Francis Mimouni , Raanan Shamir. Recommendations for the diagnosis and management of pediatric acute gastroenteritis in Israel. *Harefuah*. 2010 Jan;149(1):53-8, 61, 60
5. Rinawi F, Ashkenazi S, Wilschanski M, Somekh E, Shamir R.. Recommendations For The Diagnosis and Management of Pediatric Acute Gastroenteritis In Israel. *Harefuah*. 2017 Mar;156(3):189-193. PMID: 28551933 Hebrew
6. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Pediatric Infectious Diseases evidence-based guidelines for the management of acute gastroenteritis in children in Europe: update 2014. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2014 Jul;59(1):132-52. doi: 10.1097/MPG.0000000000000375.
7. Dietary Reference Intakes – DRI. Food and Nutrition Board: Institute of Medicine - FNB:IOM (1997-2005) Estados Unidos y Canadá.
8. Requerimiento de energía en humanos, 2001-2004 - Requerimiento de vitaminas y minerales - Requerimiento de aminoácidos y proteína en la nutrición humana: Food and Agriculture Organization/World Health Organization/ United Nations University. FAO-OMS-UNU (2001-2004)
9. Ministerio de Salud y Protección Social. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana. Documento técnico. 2016
10. Consenso Nacional. Diarrea Aguda En La Infancia. Actualización sobre criterios de diagnóstico y tratamiento. Mendoza, Argentina.
11. Hahn, S., Kim, Y., & Garner, P. (2001). Reduced osmolarity oral rehydration solution for treating dehydration due to diarrhoea in children: systematic review. *BMJ (Clinical research ed.)*, 323(7304), 81–85. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7304.81>
12. Organización Panamericana de la Salud. Manual de tratamiento de los niños con diarrea.

PREPARACIÓN



DÍA 1 - DESAYUNO

(Caldo de papa con carne magra, papilla de manzana y galletas salinas)

Papilla de manzana:

1. Cortamos la manzana en pequeños trozos
2. Agregamos los trozos a un recipiente con agua hirviendo
3. Añadimos canela al gusto
4. Cuando se haya cocinado, licuamos la manzana
5. Al servir, disolvemos el probiótico en la papilla

Caldo de papa con carne magra:

1. Preparamos un recipiente con agua hirviendo
2. Añadimos sal y cebolla picada en trozos
3. Agregamos los 60 gramos de carne magra y la papa picada en cuadritos
4. Al servir, agregamos cilantro picado al gusto

Galletas salinas

DÍA 1 - MEDIAS NUEVES - MEDIA TARDE

(Compota de guayaba y galletas)

Compota de guayaba

1. Cocinamos las guayabas previamente peladas y picadas en trozos
2. Licuamos las guayabas cocidas
3. Colamos la compota y servimos con galletas salinas



DÍA 1 - ALMUERZO - CENA

(Pechuga de pollo a la plancha, arroz con zanahoria, sopa de verduras con pollo)

Pechuga de pollo a la plancha

1. Adobamos el pollo con ajo molido y sal
2. Asamos el pollo a la plancha

Arroz con zanahoria

1. En una olla grande sofreímos la zanahoria en un poco de aceite
2. Agregamos el arroz y mezclamos
3. Añadimos 1 taza de agua y la sal al gusto
4. Revolvemos y bajamos el fuego cuando se esté por secarse

Sopa de verduras con pollo

1. A un recipiente con agua añadimos las verduras
2. Agregamos el pollo y la sal al gusto
3. Al servir, disolvemos el probiótico en la sopa



PREPARACIÓN



DÍA 2 - DESAYUNO

(Trozos de manzana, yogurt natural, cereal y huevo cocido)

1. Cocinamos el huevo
2. Disolvemos el probiótico en el yogurt y agregar el cereal o la granola

DÍA 2 - MEDIAS NUEVES - MEDIA TARDE

Compota de durazno

1. Cocinamos los duraznos picados en trozos
2. Licuamos los duraznos cocidos
3. Al servir, disolvemos el probiótico en la compota

Arepitas de arroz

1. Aceitamos un recipiente grande
2. Sofreímos la cebolla
3. Agregamos el arroz
4. Añadimos agua y sal
5. Cuando el arroz esté cocido, lo mezclamos y amasamos por 5 minutos
6. Agregamos aceite de oliva a un sartén o parrilla
7. Asamos las arepitas

DÍA 2 - ALMUERZO - CENA

Zucchini guisado

1. Guisamos el zucchini en un sartén con aceite de oliva
2. Agregamos una rodaja de queso y revolver

Sopa de arroz con verduras

1. Añadimos todos los ingredientes a un recipiente con agua
2. Agregamos sal al gusto y revolvemos hasta que la carne se cocine del todo

Puré de papa

1. Cocinamos la papa previamente pelada y picada
2. Agregamos sal al gusto y revolvemos
3. Cuando la papa esté cocida, la cernimos hasta que tome la consistencia de puré
4. Disolvemos el probiótico antes de servir

Ternera asada

1. Adobamos la ternera con un poco de sal
2. Asamos la ternera en parrilla o sartén



PREPARACIÓN



DÍA 3 - DESAYUNO

Huevos revueltos

1. Batimos el huevo, agregamos sal
2. Asamos el huevo con un poco de aceite de oliva

Compota de guayaba

1. Cocinamos las guayabas previamente peladas y picadas en trozos
2. Licuamos las guayabas cocidas
3. Colamos la compota y diluimos el probiótico antes de servir

Avena con leche

1. Licuamos los ingredientes hasta conseguir el espesor deseado

DÍA 3 - MEDIAS NUEVES - MEDIA TARDE

Torta de zanahoria

1. En un recipiente revolvemos una taza de agua, el huevo, una cucharadita de miel y aceite de oliva
2. Añadimos harina de trigo tamizada y mezclamos
3. Agregamos canela en polvo y zanahoria rallada y revolvemos
4. Engrasamos un recipiente de vidrio con mantequilla y le espolvoreamos un poco de harina de trigo
5. Ponemos la mezcla en el recipiente y llevamos al horno hasta que quede dorado por encima

Jugo de pera

1. Licuamos la pera con una taza de agua
2. Disolvemos el probiótico en el jugo

DÍA 3 - ALMUERZO - CENA

Lomo de cerdo

1. Adobamos el cerdo con sal
2. Doramos en una parrilla o sartén

Pasta

1. En una olla agregamos agua, sal y un poquito de aceite
2. Cuando el agua esté a punto de hervir, añadimos los espaguetis
3. Antes de servir, agregamos el guiso de cebolla y tomate

Puré de auyama

1. Cocinamos la auyama
2. Trituramos la auyama con un tenedor hasta conseguir la textura de puré
3. Disolvemos el probiótico antes de servir

Sopa de plátano con carne de res

1. En un recipiente con agua agregamos sal, cebolla, ½ papa picada y 30 gramos de carne magra
2. Aparte cocinamos el plátano y hacemos patacones
3. Servimos la sopa y le añadimos el plátano



PREPARACIÓN



DÍA 4 - DESAYUNO

Fresas, leche, huevo revuelto, cereal o granola

1. Revolvemos el huevo y lo cocinamos con un poco de aceite
2. Disolvemos el probiótico en la leche y agregamos el cereal o la granola

DÍA 4 - MEDIAS NUEVES - MEDIA TARDE

Compota de guayaba

4. Cocinamos las guayabas previamente peladas y picadas en trozos
5. Licuamos las guayabas cocidas
6. Colamos la compota y diluimos el probiótico antes de servir

DÍA 4 - ALMUERZO - CENA

Carne de res asada

1. Adobamos la carne con un poco de sal
2. Doramos en una parrilla o sartén

Arroz blanco

1. En un recipiente agregamos aceite de oliva y sofreímos la cebolla
2. Agregamos el arroz, agua, sal al gusto
3. Revolvemos y bajamos el fuego cuando se esté por secarse

Sopa de verduras con pollo

1. En un recipiente con agua añadimos la zanahoria, una cebolla picada y la arveja
2. Incorporamos el apio, la auyama y sal al gusto
3. Vertemos el pollo y dejamos hasta que quede bien cocido

Torta de plátano

1. En un recipiente ponemos el plátano y lo hacemos puré
2. Agregamos 1 huevo, una taza de agua y revolvemos bien
3. Vertemos poco a poco la harina de trigo tamizada y mezclamos
4. Llevamos la mezcla a lo moldes y llevamos al horno hasta que quede dorado por encima



PREPARACIÓN



DÍA 5 - DESAYUNO

Papilla de pera:

1. Cocinamos la pera pelada y picada
2. Licuamos la pera cocida
3. Al servir, disolvemos el probiótico en la papilla

Arepas de maíz peto

1. Licuamos el maíz peto con un poco de agua
2. Con la mezcla hacemos las arepas
3. Asamos en sartén o parrilla con un poco de aceite de oliva

Colada de cereal de arroz

1. En una olla mediana con agua agregamos el cereal de arroz
2. Revolvemos hasta que tome la consistencia deseada

Arroz blanco

1. En un recipiente agregamos aceite de oliva y sofreímos la cebolla
2. Agregamos el arroz, agua, sal al gusto
3. Revolvemos y bajamos el fuego cuando se esté por secarse

Crema de verduras

1. Cocinamos las verduras en agua hasta que estén tiernas
2. Añadimos sal al gusto
3. Retiramos el exceso de agua y licuamos o batimos las verduras
4. Antes de servir, disolvemos el probiótico

DÍA 5 - MEDIAS NUEVES - MEDIA TARDE

Arándanos, fresas, yogurt natural

DÍA 5 - ALMUERZO - CENA

Carne molida

1. Cocinar la carne en guiso con cebolla y tomate
2. Dorar con un poco de aceite de oliva





RECETARIO



Alimentación para una vida mejor

Tasty Pills

