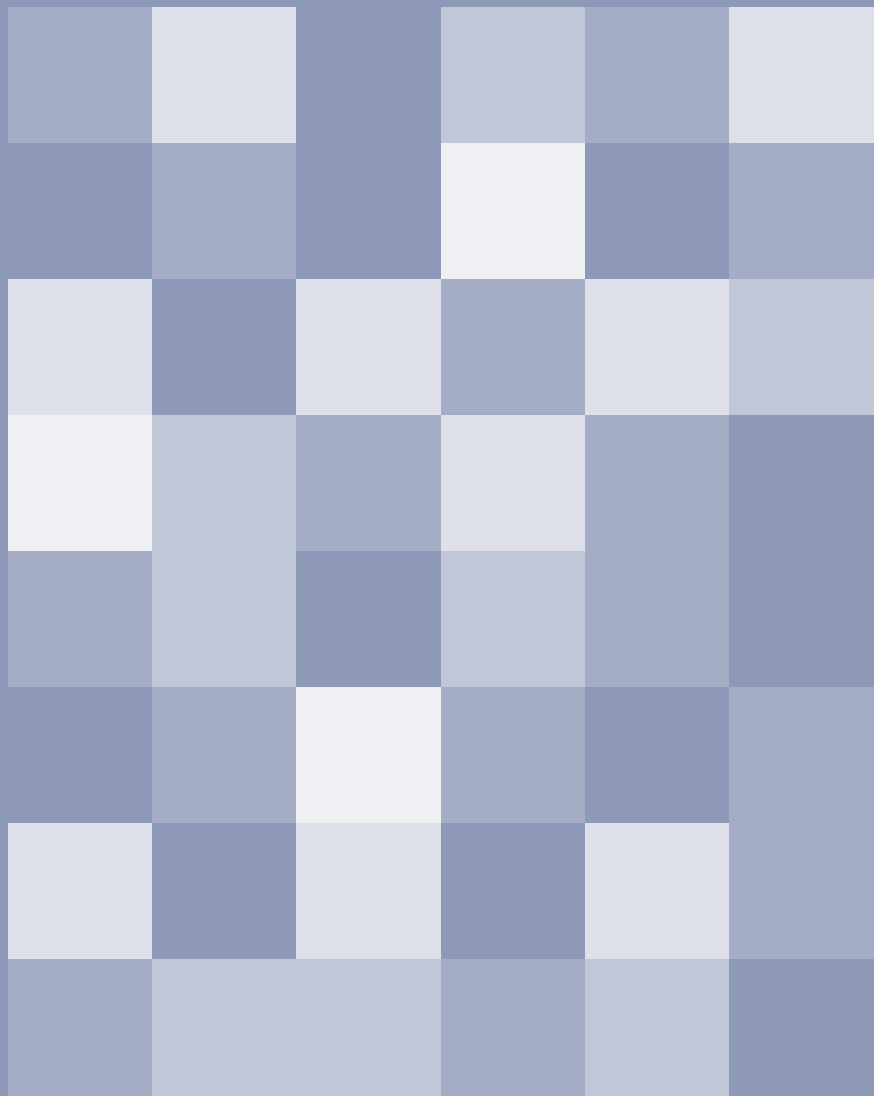


Guía para evitar el sobrepeso infantil

(RECETAS Y TIPS QUE GENERAN BUENOS HÁBITOS PARA TODA LA VIDA)





Guía para evitar el sobrepeso infantil

(RECETAS Y TIPS QUE GENERAN BUENOS HÁBITOS PARA TODA LA VIDA)

staff

responsables por Disco

Diego Mémoli y Carolina Garaño del Departamento de Publicidad y Marketing de Disco

directora editorial Inés Santamarina

editora Soledad Barruti

contenido Dra. Graciela Firpo M.N. 65292

ilustración Cristian Turdera

diseño gráfico Editorial Acuario

Guía para evitar el sobrepeso infantil

acompaña la edición de la revista **entrecasa** n° 156, agosto de 2008

Es una publicación de Disco editada por



Roque Sáenz Peña 616, piso 5, oficina 514,

Tel. 4334-4835.

Primera edición 25.000 ejemplares

Impreso en Arcángel Maggio

Lafayette 1695 (C1286AEC)

Buenos Aires, Argentina

Queda prohibida la reproducción del contenido de esta publicación, aun mencionando la fuente.

Los editores no son responsables por las opiniones vertidas por los colaboradores, entrevistados, las notas firmadas y el contenido de los mensajes publicitarios.

Guía para evitar el sobrepeso infantil

(RECETAS Y TIPS QUE GENERAN BUENOS HÁBITOS PARA TODA LA VIDA)

n u T r i disco
TE HACE BIEN



08 NUTRIDISCO

Cómo ayudarlos

10 A TODA HORA

Frutas y verduras

14 PURA ENERGÍA

Cereales integrales

18 UN GRAN ALIADO

Leguminosas

22 GRASAS BUENAS

Pescado

26 CON AMIGOS

Snacks

30 PERMITIDAS

Golosinas naturales

33 LO PRIMERO ES LA SALUD

Entrevista a Magui Aicega, nutricionista y deportista

34 LA COMPRESIÓN EMOCIONAL

Por Silvia Chiampan, psicóloga infantil



INTRODUCCIÓN

UN PROBLEMA SOCIAL

Según los últimos estudios realizados en la Argentina, entre el 26 y el 30% de los niños y adolescentes están excedidos de peso. Y eso, que hace no tantos años podía haber sido considerado como sinónimo de fortaleza o buena nutrición –basta con recordar frases típicas de nuestras abuelas–, hoy está probado que no es así. La comunidad científica expuso la asociación entre el sobrepeso a edad temprana y diferentes problemas de salud en la adultez, como hipertensión arterial, problemas cardíacos, diabetes y afecciones articulares.

Claro que la contextura de los niños es variada. Hay un percentil, es cierto, pero son muchos los factores que inciden al momento de diagnosticar sobrepeso u obesidad. Por eso, no es algo que puedan determinar los padres sino un médico pediatra. Por otro lado, la apariencia del cuerpo no puede ser un “tema” en los niños, al igual que no debería serlo en los adultos. Reemplazar el concepto de la imagen por el de la salud, evita trastornos que, lamentablemente, cada vez se dan a edades más tempranas, como bulimia y anorexia.

Entonces, la idea de este libro es ayudar a ampliar la variedad de opciones alimentarias que se pueden ofrecer y a crear buenos hábitos. Además, aunque no haya problemas de peso, es importante incorporar en los niños pautas saludables. Así, la familia entera se verá beneficiada aprendiendo, por ejemplo, formas más sanas de cocción, cuáles alimentos conviene incorporar y cuáles evitar o reducir, y cómo compartir actividades que pongan el cuerpo en movimiento y creen un espacio para divertirse juntos.

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

M.N. 65292

Cómo ayudarlos

Si el médico ha llegado a la conclusión de que su hijo necesita bajar de peso, seguramente le diseñará una dieta práctica y no demasiado rígida, en donde se dé prioridad a la actividad física más que a la privación de alimentos.

- Es muy bueno ir incorporando formas de cocción tales como el horno, el vapor o el grill sustituyendo las frituras.
- Que toda la familia coma los mismos platos, cocidos de la misma manera, es fundamental, ya que de ese modo no hará que su hijo se sienta diferente de los demás.
- Es mejor enseñarles a tomar porciones más pequeñas de las comidas que les resultan irresistibles y no prohibírselas, ya que lo único que se logra de ese modo es un deseo mayor por aquello que se prohíbe.
- Con creatividad, hay que explicarles a los niños por qué les conviene elegir un alimento y no otro. Incorporando conceptos como fuerza, energía o inteligencia logrará formar buenos hábitos conscientemente.
- Hay que realizar actividades deportivas al aire libre que involucren a toda la familia, al menos tres veces por semana.
- Es muy importante que los niños no se sientan queridos o rechazados por su apariencia física. Sentirse respetados y amados incondicionalmente, los hará tener mejor disposición para enfrentar un cambio que no es nada fácil para ellos.



SOBRE ESTE LIBRO

Hemos dividido el libro en seis capítulos: los cuatro primeros, dedicados a los grupos de comidas insustituibles en una dieta balanceada. Y los dos siguientes, pensados para momentos típicos de la vida de los chicos: como la tentación de los snacks o las ganas de golosinas. El énfasis está puesto en la planificación de una alimentación integral y completa, con las cantidades necesarias de vitaminas, minerales, colesterol "bueno" y fibras. Es muy importante tener en cuenta que, hasta los dos años, las grasas de buena calidad son imprescindibles para el completo desarrollo neurológico del niño y sólo debería restringirse su consumo por recomendación médica.

Frutas y verduras

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Por su alto contenido en fibra, minerales y vitaminas, son los grandes aliados a la hora de elaborar una dieta saludable.



A toda hora

Las frutas y verduras, sobre todo si logramos introducirlas crudas, aportan las mejores vitaminas y minerales. No hay límites a la hora de incorporarlas en casi cualquier momento del día, siempre que no se superpongan con la comida generando desórdenes horarios.

Calorías buenas

Si bien en los chicos no se trata de contar calorías, es muy común escuchar, todavía, mitos alrededor de frutas y verduras más calóricas –pero riquísimas en valores nutricios– que hacen que sean eliminadas del menú aunque su incorporación resulte muy valiosa. Eso ocurre, por ejemplo, con la palta, que aporta grasas de muy buena calidad que ayudan a mantener las arterias limpias, protegiendo de enfermedades cardiovasculares, o con las bananas, que tienen un alto contenido de fibras, importantísimo para el buen funcionamiento intestinal. Sumarlas a la dieta es muy recomendable.

PURA ENERGIA

El kiwi, la naranja y la frutilla aportan grandes cantidades de vitamina C que ayudan en la prevención de resfríos y en la buena formación y reparación de los tejidos en crecimiento. Las frutas y verduras amarillas o anaranjadas, como el durazno, la zanahoria o el zapallo, aportan beta carotenos, importantes para mantener la barrera defensiva de la piel y una buena vista. Los frutos negros y rojos (del bosque) proporcionan hierro de más fácil biodisponibilidad que el de otras verduras cuyo contenido de hierro ya es conocido, como las espinacas. Por otro lado, el azúcar en sangre que proporcionan ayudará a los niños a mantener estable la energía corporal, para que puedan hacer deportes sin fatigarse.



Batido de yogur con frutas

Ingredientes

Para 6 palitos

150 g de fruta de estación, madura

250 ml de yogur natural

3 cdas. de azúcar

Preparación

Lavar y trocear la fruta. Disponerla junto con el yogur y el azúcar en una licuadora hasta obtener un puré cremoso. Llenar los moldes para helados de palito que se consiguen en bazares especializados. Colocar en el congelador durante 3 horas.

Tip: Para estos helados es conveniente elegir fruta que no tenga demasiado jugo, como por ejemplo, frutillas. Y evitar las que toman color marrón, como las bananas.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: No lleva cocción



Albondiguas de espinaca con avena y salsa de tomate

Ingredientes

Para 12 albóndigas

2 tazas de avena instantánea

1 taza de espinaca hervida y procesada

1 huevo

2 cdas. de perejil picado

1/2 cdta. de sal

3 cdas. de aceite

Preparación

Mezclar bien todos los ingredientes. Formar 12 albóndigas medianas. Dorarlas en una sartén. Retirarlas del fuego y dejarlas escurrir sobre papel absorbente. Acompañar con salsa de tomate a gusto.

Tip: Estas albóndigas también se pueden comer hervidas. En ese caso, a la preparación se le debe agregar un poco de harina para que no se desintegren en la cocción.

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo de preparación: 10 minutos

Hábitos

¿ALIMENTOS QUE ENGORDAN?

Es muy importante cambiar el concepto de “dietético” por el de “saludable”, y ayudar a los chicos –y a nosotros mismos– a crear hábitos sanos.

Los hábitos de alimentación generalmente se establecen entre los cinco y seis años de edad, por eso es conveniente hacer que los chicos entiendan que los alimentos forman el soporte de su cuerpecito y que, dependiendo de lo que coman, se sentirán con mucha energía y ganas de jugar y correr, o “pesados” y sin fuerzas. Esto es muy diferente de decirles que si eligen algo de gran contenido calórico engordarán o ya no les entrará la ropa.

Así, enseñarles a desayunar bien para que no se queden dormidos en clase y, si es necesario, levantarse todos antes para compartir un buen desayuno en familia, es mejor a que lleguen con hambre al colegio y se avalancen al kiosco, en donde se encontrarán sin opciones saludables que los ayuden. Es importante que sepan por qué no les conviene comer golosinas y alimentos procesados en exceso, pero jamás podremos esperar que no sucumban ante un alfajor de vez en cuando.

Para incorporar en la dieta alimentos frescos, ricos y jugosos, como las frutas y verduras de cada estación, se puede hacer participar a los chicos en la elección de sus comidas o en la elaboración de platos sencillos, explicándoles para qué sirven algunos alimentos mientras se divierten decorando o cocinando lo que luego comerán.

Cereales integrales

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Los cereales integrales son una de las mayores fuentes de fibra que se le pueden brindar al organismo.



Las fibras

Además de incorporar alimentos frescos –lo menos procesados posible, para asegurar la mayor provisión de vitaminas y minerales–, es necesario sumar las fibras que proporcionan los cereales integrales como el arroz, la avena o el mijo pelado.

Calorías vacías

Cuando sólo se usa harina blanca o arroz blanco y otros cereales pulidos, refinados y descascarados, no aportamos al organismo más que calorías vacías, que sólo contribuyen –luego de proporcionar el combustible que utilizó ese día el organismo–, a que el excedente se guarde en forma de depósitos grasos en diferentes partes del cuerpo. Con los cereales integrales ocurre algo opuesto: habituarse a su consumo brinda una absorción lenta, paulatina, gradual del alimento y la fibra, y contribuye a la buena función intestinal, liberándonos a diario de una considerable cantidad de residuos y toxinas.

EL REFUERZO

La fama de “engordante” de los hidratos de carbono tiene que ver con las porciones y su efecto “adictivo” sobre el organismo. Muchos niños cuya alimentación está basada en un alto contenido de alimentos farináceos y azúcares refinados sufren sobrepeso y a la vez desnutrición. Pero los hidratos de carbono, sobre todo en forma de cereales integrales o sus harinas, son buenos. Aportan buen combustible para la concentración y la masa muscular. Hay algunos súper originales y menos difundidos, que a los chicos –bien presentados– les encantan. Por ejemplo, fideítos integrales de colores, trigo burgol o quinoa, que además tiene muchas proteínas indispensables para el crecimiento.



Pizza de mijo

Ingredientes

Para 8 porciones

2 tazas de mijo cocido

1 cdtita. de sal

1 cda. de aceite de oliva

1 tomate en rodajas

1 cebolla en aritos

1 morrón asado y pelado

50 g de aceitunas

Salsa provenzal

Preparación

Acomodar el mijo en una pizzera aceitada, presionando con manos húmedas, y llevar al horno hasta que se dore. Retirar unos instantes y cubrir con las rodajas de tomate. Agregar aceite de oliva, salsa provenzal y los demás ingredientes y llevar nuevamente al horno. Servir tibio.

Tip: Esta pizza se puede preparar con queso mozzarella, pero es más liviana e igual de nutritiva si se sirve así.

Tiempo de cocción: 20 minutos

Tiempo de preparación: 20 minutos



Panzzotis

Ingredientes

Para 6 porciones

Para el relleno

350 g de espinaca cocida / 200 g de ricota / Aceite / Nuez moscada / Sal c/n.

Para la masa

500 g de harina de trigo integral superfina / 1 taza de harina de soja / 3 cdas. de maicena / 2 o 3 cdas. de aceite de maíz / 350 cc de agua, aprox. / Sal c/n.

Preparación

Del relleno: procesar todos los ingredientes y dejar enfriar. Reservar. **De la masa:** mezclar los ingredientes secos, incorporar los húmedos. Hacer una masa pareja. Dejar descansar 15 minutos. Estirar dejando una masa finita. Cortarla en medallones, colocar una cucharadita de relleno y cerrar con repulgue. Hervir hasta que floten.

Tip: Esta es una masa enriquecida con fibras y proteínas de alto valor biológico.

Tiempo de cocción: 5 minutos

Tiempo de preparación: 40 minutos

Hábitos

MI OBSESIÓN, SU OBSESIÓN

Desde el principio, hay que ser conscientes de que la dieta de un niño no tiene nada que ver con la de un adulto.

Hay muchos adultos que pueden verse tan preocupados por el peso de sus hijos que terminan trasladándoles un conflicto en su relación con la nutrición. Si bien es cierto que la obesidad en los niños puede acarrear severos trastornos de salud en la vida adulta, la crianza en un ambiente obsesivo en el cual el niño cree entender que la aceptación de su persona pasa por su imagen, puede ser a la larga igual de dañino. Por otro lado, es normal que el peso de los chicos fluctúe a medida que crecen y van “pegando estirones”, y no hay que alarmarse si se ponen un poquito redonditos, sobre todo en la etapa prepuberal. Por eso hago tanto hincapié en que el sobrepeso lo debe diagnosticar un médico y jamás deben trasladarse los propios parámetros sobre qué significa para cada uno “estar gordo”.

Niños con problemas de peso no deberían escuchar en sus hogares apreciaciones sobre modelos rígidos de apariencia ni tampoco ver a ninguno de sus padres sometidos a dietas poco saludables como la “dieta milagrosa” de turno.

Otra cuestión importante para aclarar es que, aunque nadie duda de que hay que alentar el buen comportamiento y reprobar las malas conductas, el alimento nunca debe entrar en ese sistema de recompensas y castigos. Cuando el alimento se usa de “premio”, o, peor aún, de “premio consuelo” –cuando se les trata de “endulzar” un dolor de la vida–, luego quedará fijado en el inconsciente que la comida suple vacíos emocionales o se relaciona siempre con la gratificación rápida. Las reglas deberían estar puestas al servicio de ejercitar la responsabilidad propia de los chicos.

Leguminosas

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Adecuadamente cocidas y en platos moderados, las leguminosas ayudan a una dieta saludable y equilibrada.



Mala prensa

Las lentejas, porotos o garbanzos pueden ser rechazados por la falsa creencia de que engordan. Si bien los países de Sudamérica son los grandes consumidores de leguminosas, la Argentina casi no las incluye entre sus platos folklóricos. Eso dificulta aun más intentar limpiarles su "mala prensa", ya que el común de la gente las asocia con pesados guisos hechos con chorizo colorado y panceta, que lógicamente estarían muy lejos de lo ideal para una dieta pobre en grasas.

Valiosos aliados

Pero, en cocciones adecuadas, muy por el contrario, son valiosos aliados en una dieta saludable, ya que no contienen colesterol, aportan proteínas y una buena cantidad de fibra. La forma en que se cocinan, entonces, es fundamental para aprovechar sus beneficios sin aportar calorías de más.

BROTOS HECHOS EN CASA

Una particularidad que se puede volver incluso un entretenimiento es que las leguminosas generan brotes. Que los niños puedan producir sus alimentos aunque más no sea en un frasco en la cocina, que lo vean crecer y experimenten diferentes texturas y aspectos –tal vez al comienzo no tan atractivos– puede resultar una aventura que los reconciliará con la comida. Casi como un juego que, por otro lado, se puede incentivar contándoles que entre el cuarto y el quinto día de germinar, el brote de una lenteja contiene 700 veces más vitaminas que las lentejas sin brotar. No nos olvidemos de que las semillas contienen vida latente y todo un potencial que se desarrolla cuando germina. Los brotes se pueden comer en ensaladas o como relleno de un sándwich divertido.



Empanaditas de poroto aduki

Ingredientes

Para 12 empanadas

1/2 kg de porotos aduki cocidos

1 Morrón

1/2 cebolla

1 cebollita de verdeo

1 caldito de verdura

2 huevos duros

12 tapas de empanada

100 g de aceitunas

Preparación

Dorar las verduritas en una sartén. Agregar los porotos y dejar que también se doren. Luego, incorporar un caldito de verdura y agua suficiente para que tape toda la preparación. Continuar la cocción hasta que se consuma el agua. Disponer el huevo picado y las aceitunas. Enfriar. Armar las empanadas. Cocinar al horno.

Tip: Se le puede agregar pasas de uva.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Tiempo de preparación: 15/20 minutos



Hamburguesas de lentejas

Ingredientes

Para 12 hamburguesas

250 g de lentejas

150 g de cebolla

1 zanahoria mediana

2 cdas. de pan rallado

Sal y orégano en cant. necesaria

Preparación

Hervir las lentejas, dejarlas reposar y aplastarlas un poco con un pisapuré. Por otro lado, rehogar la cebolla bien picada junto a la zanahoria rallada. Mezclar las lentejas con la cebolla y la zanahoria, incorporar el pan rallado, la sal y el orégano. Formar las hamburguesas y colocarlas en una sartén con rocío vegetal.

Tip: Con la misma preparación se puede formar un budín, al que, una vez cocido, se le puede incorporar salsa de tomates.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Hábitos

¿CUÁNTO ES MUCHO?

¿Cuántas comidas se deben hacer al día?, ¿qué cantidad de alimento le ofrezco por comida? son preguntas que todos los padres se formulan con frecuencia.

Desde el momento en que el niño abandona la etapa de la lactancia, los padres se cuestionan las cantidades de alimento que ingieren sus hijos. Es muy frecuente escuchar en el consultorio a madres preocupadísimas por las escasas porciones de comida que consumen. Paralelamente a esto, están quienes se inquietan por el aumento de peso de los pequeños, y plantean los conflictos que se generan con las cantidades excesivas de sus porciones. Pero, al igual que como fue señalado anteriormente, cuando a niños se refiere, la rigidez y la obsesión deben ser hechas a un lado. Entre las pautas que se pueden aplicar para que las cantidades se ajusten a las necesidades del organismo para su buen funcionamiento, se destaca: fraccionar lo que el niño come en el día en pequeñas colaciones que hacen que sus digestiones no sean pesadas. Por otro lado, esto ayuda a que no lleguen al próximo horario de comida con hambre excesiva o coman golosinas entre comidas. Aunque es importante no prohibirles aquello que les guste mucho pero que no sea tal vez lo más adecuado a la hora de hacer una dieta, sino enseñarles a comerlo de vez en cuando y con moderación.

Pescado

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Otro elemento importante en una dieta saludable, el pescado ayuda a disminuir el colesterol y puede volverse uno de los platos preferidos de los chicos.



Más allá de Semana Santa

Lamentablemente, salvo aquellas personas que viven en las proximidades de las costas, el consumo de pescado no es habitual por estas tierras, más allá de Semana Santa. Pero, riquísimo en proteínas y pobre en grasas, el consumo de pescado debe ser fomentado en al menos una comida por semana.

La mejor carne

A diferencia del resto de las carnes, sus propiedades contribuyen a aumentar el colesterol “bueno”, que es aquel que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, es de fácil digestibilidad. Los chicos pueden rechazarlo porque el olor o el sabor les resulta muy fuerte. Por eso es importante, al momento de empezar a incorporarlo a su dieta, elegir tipos suaves y siempre comprarlos frescos.

ACEITE OMEGA

Entre los valores nutricios del pescado se destaca su rico contenido en fósforo, bueno para el metabolismo muscular y las funciones cerebrales. Los aceites omega –aquellos que generan colesterol “bueno”– están contenidos en gran cantidad en los pescados de mar de aguas profundas, tales como el atún, la caballa, las sardinas y el salmón. Los pescados más magros son los más suaves y camuflables, es el caso del lenguado, la merluza y la brótola. Y, para aquellos muy temerosos de las espinas, se pueden elegir pescados desespinaados, como el cazón, también conocido como pollo de mar. De todos modos, es recomendable incorporar el pescado en la dieta de los chicos a una edad en la que puedan distinguir las espinas, esto es, entre los tres y cuatro años.



Budín de merluza

Ingredientes

Para 4 porciones

1/2 kg de merluza

25 g de manteca

2 cdas. de harina o fécula de maíz

1/4 taza de leche

1/4 cda. de nuez moscada

Sal y pimienta a gusto

Preparación

Hervir la merluza. Por otro lado, derretir la manteca con la sal. Retirar del fuego y agregar la harina o la fécula y la leche. Revolver y disponer nuevamente sobre el fuego. Cocinar 3 ó 4 minutos sin dejar de revolver hasta que se espese. Agregar la nuez moscada y mezclar con la merluza en trocitos. Disponer en molde de budín inglés enmantecado y espolvoreado con pan rallado. Cocinar en horno a baño maría.

Tip: Se puede servir con salsa de tomate.

Tiempo de cocción: 30 minutos

Tiempo de preparación: 20/25 minutos



Rollitos de pescado al horno

Ingredientes

Para 6 porciones

2 filetes de merluza

3 dientes de ajo

1 cebolla mediana

220 cc de caldo de verduras

1 pizca de sal

Pimienta, a gusto

Preparación

Sazonar los filetes de pescado con los ajos picados, la sal y la pimienta. Enrollarlos y sujetarlos con palillos. Por encima, colocar la cebolla cortada en juliana y cubrir con el caldo. Cocinarlos en horno a 180° grados por 15 ó 20 minutos, hasta que estén cocidos y el líquido se haya reducido un poco. Servir caliente.

Tip: Una vez enrollados, estos filetes se pueden pasar por harina, como si fueran milanesas.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Hábitos

COMIDA “CHATARRA”

Los buenos hábitos se adquieren al compartir la mesa familiar. Los niños son curiosos e imitan a los demás.

Es importante que la comida rápida no sea parte habitual de la dieta sino lo que acompaña a una salida especial. Las calorías de ese tipo de comidas no sólo son excesivas sino también dañinas para el cuerpo; repletas de grasas de mala calidad y azúcares, sólo traerán problemas de salud. Claro que si se ingieren muy espaciadamente, su efecto no es tal; pero sí, si se incorpora como una alternativa diaria. Entre los alimentos que hay que descartar –aunque incorporen la leyenda “bajas calorías” o “light”– están los procesados y congelados, y los snacks fritos; y hay que consumir con moderación fiambres o embutidos, ya que contienen demasiado sodio y grasas saturadas, y generan malos hábitos. Las golosinas del kiosco no sólo incorporan a la dieta calorías vacías que no nutren al organismo, sino que a la vez propician la aparición de caries y ponen irritables a los niños. Lo mismo vale para las bebidas colas y gaseosa en general. Es preferible que se acostumbren a tomar agua, soda, infusiones o jugo de manzanas.

Para finalizar, si los niños comen fuera de casa, es importante solicitar a los responsables del comedor del colegio un menú detallado de la semana para poder compensar en casa lo que no les dieron, o equilibrar con algo más liviano en caso de haberseles proporcionado en el almuerzo alguna comida “pesada”.

Snacks

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Comer entre comidas, un hábito que no debe faltar en el menú diario de todos los chicos.



Entre amigos

Los snacks son lo primero que cortan de lleno en las dietas de los adultos. Cambian la palabra por “colaciones” y se vuelven magros tentempiés para calmar el estómago en esas dietas cero calorías. Pero en los chicos, la realidad es muy diferente. Esas comidas son parte de su vida social: si invitan a un amiguito, por ejemplo, las papas fritas están a la orden del día.

Comer seguido

Por otro lado, es recomendable que ingieran alimentos cada tres horas para estabilizar el índice glucémico –la tabla de energía que deben mantener regular para poder desarrollar sus actividades diarias–, si no, se verán cansados e irritables. Así, los chicos comen porciones más chicas, pero más seguido. Por eso, plantearles opciones originales, coloridas y sabrosas es imprescindible para que mantengan una nutrición sana, sin hambre y variada.

LIBRES DE GRASAS TRANS

Los snacks industriales no son recomendables. Pero, como siempre resultan inevitables, es importante que busquen los que no contienen grasas trans. Este es un grupo de grasas saturadas que producen daño celular a largo plazo, sobre todo a nivel cardiovascular, y aumento de las grasas en sangre más allá de los niveles recomendables. No es infrecuente, a la hora de hacer un análisis, encontrar hoy en día el colesterol elevado en niños muy pequeños, debido a este tipo de alimentación. Por suerte, al estar más alerta la población con respecto a la presencia de estas grasas, muchas empresas las sustituyeron por opciones más saludables colocando en el envase, como valor agregado, “libre de grasas trans”.



Bastoncitos de zanahoria con palta

Ingredientes

Para 10 porciones

2 zanahorias

1 palta

Jugo de 1 limón

1 cda. de cebolla de verdeo picada

2 cdas. de tomate en cubos

1 cdita. de cilantro

Sal en cant. necesaria

Preparación

Cortar la zanahoria en bastones finitos y reservar. Pelar y pisar la pulpa de la palta. Agregarle unas gotas de jugo de limón. Incorporar la cebollita de verdeo, el tomate, la sal y el cilantro. Servirlo frío para que unten los bastoncitos.

Tip: Hay ingredientes que a los chicos les es raro comer, pero se puede probar ir incorporándolos de a poco, o alternando con otros, como el cilantro con el perejil.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: No tiene cocción



Canapés con choclo

Ingredientes

Para 4 porciones

4 rodajas de pan lactal integral

1/2 morrón

1 huevo duro

1 cdita. de perejil picado

2 cdas. de queso crema

1 cda. de granos de choclo

cocidos y rallados

Preparación

Cortar el pan en círculos, hornear y dejar enfriar. Por otro lado, cortar el morrón en tiritas, el huevo duro en trozos y picar el perejil. Untar las tostadas de pan lactal con el queso crema, agregar la cantidad deseada de choclo, y con el morrón y el huevo armar caritas divertidas.

Tip: Se puede dorar una cucharada de cebolla y mezclar junto con el choclo rallado para untar.

Tiempo de cocción: 25 minutos

Tiempo de preparación: 20 minutos

Hábitos

EN MOVIMIENTO

Un hábito diario que deberíamos estimular, más allá de las clases de educación física del colegio, es el ejercicio corporal.

Los niños tienen una capacidad innata para moverse y conviene estimularla desde los primeros años. Correr, saltar, nadar... un chico jamás diría que eso es ejercicio, sino más bien juegos que les divierte jugar. Claro que, actualmente, la televisión o las computadoras suelen ser opciones más atractivas, que hacen que se pierda esa capacidad. Pero es imprescindible que nunca dejen de practicar alguna actividad que los haga felices. Tal vez, en lugar de un deporte, les guste bailar o hacer patinaje artístico.

Al ir adueñándose de su cuerpo a través del movimiento, adquirirán armonía de movimientos y seguridad, y así comenzarán a desarrollar habilidades. Obviamente, el tipo de ejercicio irá variando acorde a la edad del niño y a su evolución motriz. Cuando son chiquitos, al jugar a las escondidas ya estarán en movimiento y, fundamentalmente, realizarán una actividad compartida. Luego, algún deporte en equipo los ayudará no sólo a mantenerse en forma sino a compartir una entretenida actividad con sus pares.

Golosinas naturales

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Los niños suelen tentarse fuera de casa, por eso es necesario ayudarlos con golosinas “sanitas”.



A toda hora

Desde las publicidades de la tele, en los kioscos, en los recreos del colegio, en los cumpleaños propios y ajenos... los chicos tienen cada vez más opciones de golosinas para comer a toda hora. Y la tentación no sólo es muy normal, sino que, al igual que sucede con los snacks, es fundamental para su vida social. Pero, a diferencia de los anteriores, no suelen ser elecciones nutritivas.

Opciones ricas

Lejos de brindarles ingredientes que sumen para que sus días tengan más energía, los excesos de azúcar y calorías “vacías” son perjudiciales. Por eso, la idea no es suprimirlos sino poder presentarles variaciones, ricas, dulces y caseras, que sí les brindan los nutrientes que sus cuerpos necesitan.

UN SOLO PLATO

El azúcar es un hidrato de carbono simple, de rápida absorción, que llega rápidamente a los depósitos de grasa. Además, tiene un efecto adictivo, que se da porque el sabor dulce genera ansias de seguir comiendo de lo mismo. Se crea así un círculo vicioso sumamente perjudicial, ya que el azúcar en grandes cantidades puede producir, en organismos predispuestos –por ejemplo, por herencia– un desgaste del páncreas que deviene en diabetes prematura. Por otro lado, la sustitución de alimentos comunes con azúcar por alimentos light o con edulcorante debe ser consultado en cada caso en particular con el médico de cabecera.



Pochoclo casero

Ingredientes

Para 8 porciones

2 puñaditos de maíz pisingallo

1 pizca de sal

2 cdas. de azúcar

Preparación

Disponer una cacerola, de las que sirven para hornear, sobre fuego mediano, calentar y colocar un puñado de maíz. Tapar y esperar a que salten. Cuando dejan de saltar es porque se inflaron. Pasar a un recipiente, agregarles una pizca de sal y repetir la operación con otro puñado de maíz. Agregar el azúcar sobre la cacerola vacía y caliente, y esperar a que se derrita. Cuando toma color, pasar los pochoclos por ese caramelo. Retirar. Dejar enfriar y separar.

Tip: La diferencia con los comprados es que éstos no tienen grasa ni conservantes o colorantes.

Tiempo de cocción: 5 minutos

Tiempo de preparación: 6 minutos



Garrapiñada

Ingredientes

Para 6 a 8 porciones

2 tazas de azúcar

1 taza de agua

2 tazas de maní crudo

2 cditas. de esencia de vainilla

Preparación

Colocar todos los ingredientes en una cacerola (es preferible no utilizar una nueva, ya que estos ingredientes se pegan mucho). Llevar la preparación a fuego fuerte revolviendo constantemente con una cuchara de madera. Cuando comienza a espesarse se forman las garrapiñadas. Bajar el fuego y dorarlas hasta lograr el color deseado. Retirar del fuego y desparramar las garrapiñadas sobre una fuente. Dejar enfriar.

Tip: El maní se puede reemplazar por semillas de girasol pelado. Queda delicioso.

Tiempo de cocción: 15 minutos

Tiempo de preparación: 5 minutos

Un problema de salud y no de estética

ENTREVISTA A MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA

¿Creés que los adultos argentinos están al tanto de lo que implica el sobrepeso en los niños? Están al tanto o se dan cuenta más por una cuestión estética que por los problemas que realmente puede generar la obesidad en un niño. No sucede lo mismo con los chicos deportistas, ya que en ese caso las consultas radican en el bajo rendimiento en el deporte que observan sus padres o entrenadores. Pero en los chicos sedentarios se consulta por la estética.

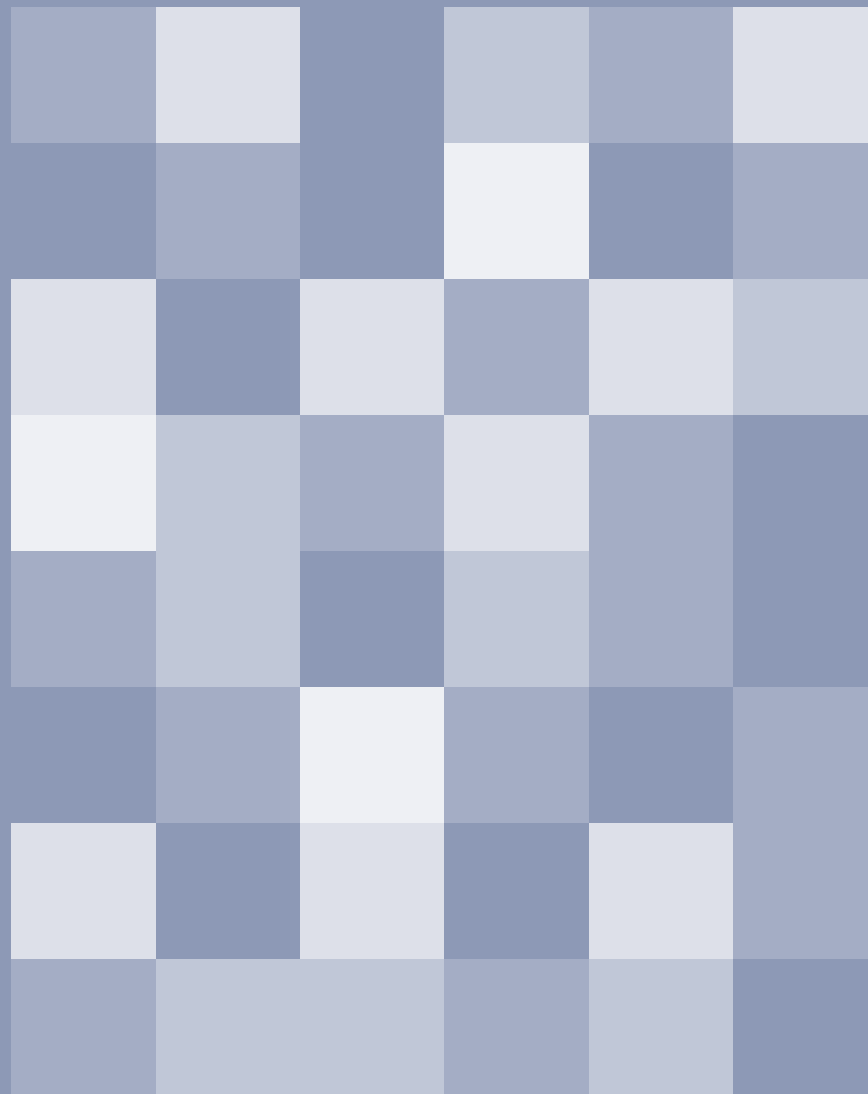
¿Creés que en nuestro país faltan campañas de concientización? Creo que hay pocas campañas de concientización sobre la obesidad infantil, porque en la Argentina se tiende a creer que un chico con este problema sólo está un poquito excedido y decimos: "es chico, come porquerías, pero ya va a pegar el estirón". Eso genera que no seamos conscientes de la importancia que tiene el sobrepeso y de los problemas que le pueden traer tanto biológica como emocionalmente.

¿Cuáles son las diferencias básicas entre una dieta para chicos y una para grandes? Al chico hay que enseñarle a comer de todo desde pequeño. Es importante que conozca la diferencia entre comer y nutrirse. Nutrirse debe significar el 70% de su ingesta diaria y debe estar basado en aquellos alimentos que el cuerpo necesita para incorporar y recuperar su energía diaria. Estos son: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Por el otro lado, comer debe representar el 30% de su dieta diaria e implica las cosas que le gustan aunque no sean tan necesarias (por ejemplo, helados o snacks).

La comprensión del síntoma

POR SILVIA CHIAMPAN, PSICOLOGA INFANTIL

- La boca es el órgano del primer vínculo placentero con la madre. Con la succión, el bebé no sólo se alimenta sino que disuelve ansiedades, controla miedos y siente seguridad. Recibir el alimento en respuesta a demandas que no son nutricionales produce en el niño confusión y entonces no puede distinguir entre el hambre y la molestia que experimenta. Así, por ejemplo, cuando se siente aburrido, come para divertirse, o cuando se siente solo, come buscando compañía. Esto provocará una sobrealimentación. Por ello, cuando los niños están aburridos o tristes es muy importante la presencia de un adulto que los escuche y los ayude a manejar la ansiedad que despiertan esas sensaciones.
- Además de las consecuencias físicas, la obesidad puede afectar negativamente el desarrollo psicosocial del niño. Si es maltratado por su grupo de pares a causa de la obesidad, sería conveniente aclararle que toda la familia lo va a acompañar en la solución de este problema. Es importante poner en conocimiento al colegio y a su docente para que también colaboren.
- Sería mejor no hablar con el niño de “estar a dieta” sino de “comer saludablemente” encarando este buen hábito en familia. Además, es importante armar un ritmo en la incorporación de los alimentos. Tener un lugar y un horario regular para las comidas ayudará a aminorar la ansiedad y a no comer fuera de los horarios establecidos.
- Hay que estimular los logros de los chicos, no sólo cuando adelgazan sino todos sus logros en general. Nunca hay que utilizar algunos alimentos y principalmente las golosinas como premios. Fortalecer la autoestima y alentar al niño a tratar el control de peso con una actitud positiva también contribuirán a alcanzar el éxito.





DISCO
¿QUÉ NECESITAS?