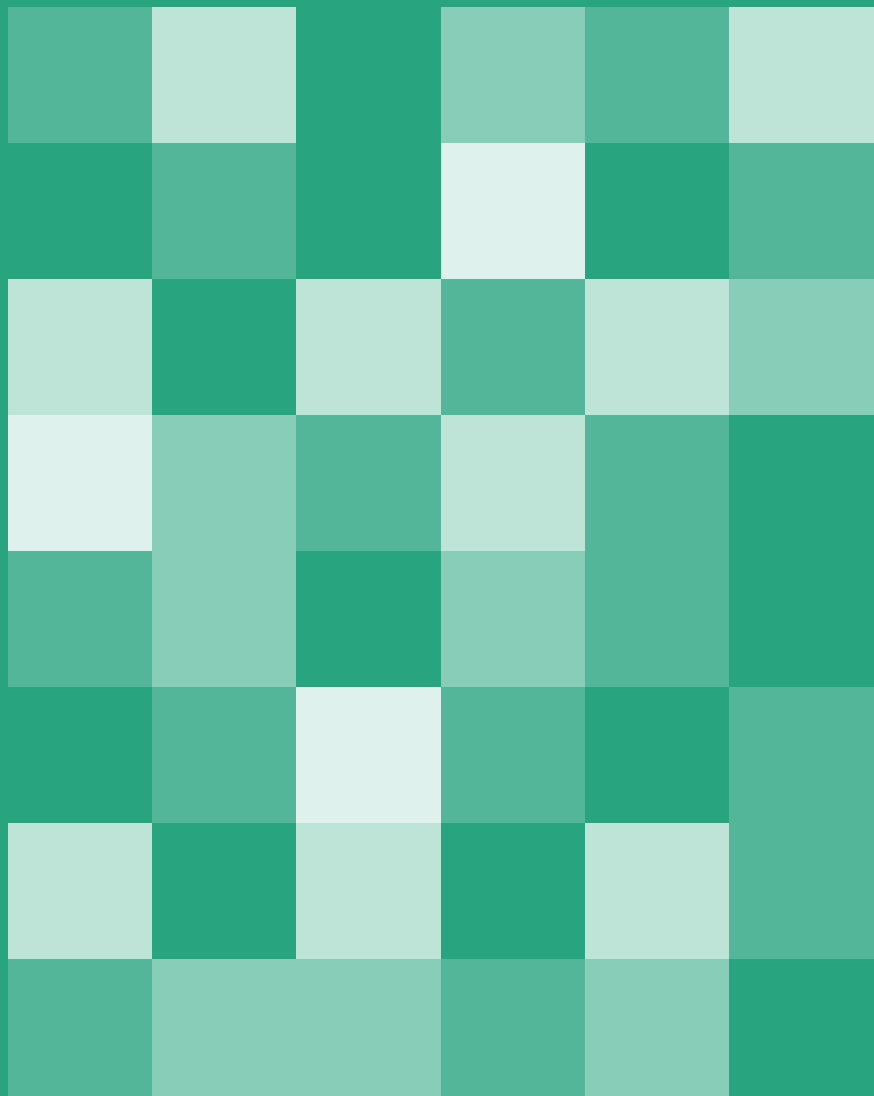


Ideas para un día lleno de energía

(RECETAS PARA COMER EN CASA O LLEVAR AL COLEGIO)



nutri disco
TE HACE BIEN



Ideas para un día lleno de energía

(RECETAS PARA COMER EN CASA O LLEVAR AL COLEGIO)

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

Ideas para un día lleno de energía

acompaña la edición de la revista **entrecasa** n° 154, Junio de 2008

Es una publicación de Disco editada por



Roque Sáenz Peña 616, piso 5, oficina 514,

Tel. 4334-4835.

Primera edición 30.000 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.

Ideas para un día lleno de energía

(RECETAS PARA COMER EN CASA O LLEVAR AL COLEGIO)

n U T R I Disco
TE HACE BIEN

DISCO
¿QUÉ NECESITAS?

Índice glucémico

10 07:30 AM

Desayuno

14 10:30 AM

Media mañana

18 01:00 PM

Almuerzo

22 03:00 PM

Media tarde

26 05:30 PM

Merienda

30 09:00 PM

Cena



UNA ALIMENTACIÓN SANA

Están los que comen poquito y los que se rehúsan a probar alimentos nuevos o variados. Los que se tientan con lo que les venden las publicidades y los que se plantan ante el kiosco como única solución frente a un ataque repentino de hambre a las tres de la tarde. Es difícil lograr que los chicos mantengan una dieta equilibrada que los provea de todo lo necesario para afrontar la exigencia de cada día.

Con el desgaste de sus mil tareas diarias, sumado al del propio cuerpo en crecimiento, dueños de un metabolismo inmaduro y en formación, es muy necesario que los chicos puedan mantener a través de su alimentación los niveles recomendados de azúcar en sangre (índice glucémico). Eso que se traduce como energía que requieren para jugar, estar de buen humor y recibir nuevos estímulos.

Siguiendo en el desafío asumido desde hace dos años, Nutridisco quiere difundir, más que valores nutricionales, pautas de alimentación sana y equilibrada para que los chicos adopten desde los primeros años de vida. Por eso, este menú diario para comer en casa o llevar al cole. Porque es importante conocer cuáles son los alimentos que van liberando las cantidades adecuadas de azúcar en la sangre y estabilizan el cuerpo en forma lenta y gradual, generando una meseta. Algo tan contrario a lo que sucede con la comida chatarra o el azúcar de los caramelos, que generan un “pico” de energía que se extingue fácilmente, o cae, hasta volverse “valle”, manifestándose como irritabilidad y malhumor.

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

M.N. 65292

Índice glucémico

El índice glucémico es el parámetro que clasifica los carbohidratos ingeridos según sus efectos inmediatos en los niveles de azúcar en sangre. Esta tabla de valores puede ser considerada también el índice de energía con el que cuenta el cuerpo para desenvolverse. Es muy utilizada por los deportistas que tienen en cuenta que si luego de realizar un deporte, se agrega un alimento de alto IG, se produce una recarga veloz de energía que dura poco. Por el contrario, si antes y durante un día de mucho requerimiento energético se consumen alimentos bajos en IG, la concentración de energía es sostenida y de larga duración. Según estos parámetros, los alimentos energéticos por excelencia son los hidratos de carbono. Por otro lado, los azúcares “rápidos” (como el azúcar blanco que contienen los caramelos o bebidas cola) producen un pico de energía que cae al poco rato, generando en los chicos inquietud e hiper excitabilidad, malhumor, falta de concentración y cansancio.



Sobre estas recetas

Estas recetas están pensadas a fin de incluir alimentos que normalmente los chicos rechazan. Tal es el ejemplo de verduras como zanahorias (incluidas en tortas), espinaca (en los pancitos saborizados), arvejas (en la mayonesa). Estos alimentos son imprescindibles en una dieta completa y equilibrada porque son los que proveen la mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibras. Los cereales, por otro lado, también son “camuflables” para cuando los chicos no los eligen naturalmente.

ALGUNOS EJEMPLOS

Lista de alimentos con bajo IG, o alimentos de energía prolongada:

- arroz integral.
- pan de trigo o centeno.
- arvejas.
- cereales.
- avena.
- lácteos.
- vegetales verdes.
- soja.

Desayuno

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Después de al menos ocho horas de sueño, el cuerpo despierta dispuesto a recibir la energía necesaria para afrontar el nuevo día.



Al despertar

Todos sabemos que un buen desayuno nos carga de energías para afrontar la mañana. Por eso es muy importante tratar de incluir en esa comida alimentos cuya energía se vaya liberando gradualmente en el organismo. Los reyes de la mesa, en este caso, son las frutas y los cereales. A éstos hay que sumarle algún lácteo como yogur que, además, aportará vitaminas, calcio y otros minerales que tanto necesitan los niños para crecer bien, fuertes y saludables.

AY, NO QUIERO

Si bien es una comida que tiene fama de ser casi la más importante del día, muchas madres se topan con la realidad de que sus niños rechazan comer en cuanto se levantan. Es cierto que, mientras dormían, transcurrieron varias horas sin ingerir alimento alguno, y esto hace que sus niveles de energía (azúcar en sangre) estén muy bajos, pero, no obstante, no es buena idea forzarlos a comer cuando no lo desean. Si tenemos en cuenta que a media mañana, en el colegio, podrán compensar con algo más sólido, podemos quedarnos realmente tranquilos si, al menos, aceptan tomar un jugo de manzana o de naranja o un vaso de leche. Sólo con esto, el niño no tendrá dificultades para mantener la atención ni se sentirá mareado (dos de las situaciones más comunes que se pueden presentar si no consumen nada en el desayuno).

CALIDAD ANTES QUE CANTIDAD

La calidad de lo que se consume es lo importante en la primera comida del día. Entonces, no es buena idea que el desayuno consista en facturas o galletitas de chocolate compradas, ya que este tipo de alimentos no aportan al organismo más que calorías vacías, porque prescinden de nutrientes valiosos como las vitaminas o los minerales.



Batido de yogur con frutas

Ingredientes

Para 2 porciones

250 ml de yogur natural
1/2 fruta de estación
2 cdas. de azúcar
esencia de vainilla
granola a gusto

Preparación

Disponer el yogur natural junto con la fruta cortada en cubos y el resto de los ingredientes en una licuadora. Una vez procesado, colocar el batido en vasos altos y espolvorear con granola. Servir enseguida.

Tip: Los chicos pueden participar eligiendo la fruta que más les guste.



Masitas de avena y naranja

Ingredientes

Para 7 porciones

2 tazas de avena
2 tazas de germen de trigo
1 1/2 taza de azúcar rubio
1 taza de harina
2 cdas. de ralladura de naranja
vainilla a gusto
1/2 taza de aceite
agua tibia en cant. necesaria
1 pizca de sal

Preparación

Mezclar todos los ingredientes secos. Agregar el aceite junto con la vainilla y, por último, el agua tibia en cantidad necesaria para unir. Formar una masa homogénea. Enmantecar una fuente y precalentar el horno a 180 grados. Con la ayuda de una cuchara, formar bolitas y aplastarlas para moldear las galletas. Hornear durante aprox. 15 minutos.

Tip: En lugar de enmantecar la fuente, se puede utilizar rocío vegetal, que es más sano.

Hábitos

- Es importante que los niños participen en la elección de los alimentos, para no crearles una mala aproximación a ellos.
- No es bueno apurar a los chicos a la hora de comer: deben disfrutar de los sabores y las texturas.
- Las presentaciones divertidas y coloridas estimulan a los chicos a comer. No es lo mismo darles una galletita con forma de sonrisa que una simple, hecha a mano. Elegir desde un sentido estético qué comida le pondremos enfrente los hará relacionarse bien con los alimentos desde el principio.

Amanecer bien temprano

POR MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA*

"Me levanto a las seis de la mañana porque siempre tengo un día muy arduo. Les doy de comer a mis cinco perros, ordeno, desayuno, y a las siete y diez salgo hacia el entrenamiento, que empieza a las ocho en punto. Por eso siempre trato de comer sano y empezar el día brindándole a mi cuerpo la suficiente energía para rendir bien. Y los mejores alimentos para eso son los hidratos de carbono. En el desayuno los ingiero a través de panes, cereales, galletas de agua o de salvado. Además, siempre le agrego un jugo de naranja exprimido y un mate cebado con miel, tostadas con queso blanco y mermeladas de frutas variadas."

*M.N. 3058

Media mañana

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Ya inmersos en el trajín del día, los chicos necesitan recargar las energías en un lapso no mayor a las tres horas desde la ingesta del alimento anterior.



Primer recreo

A los niños les cuesta más que a los adultos mantener niveles estables de azúcar en sangre que les garanticen disponer de energía en forma equilibrada, dada la inmadurez de su sistema metabólico en desarrollo. Entonces, al desayuno debe seguirle una comida extra. Lo que muchos adultos llaman colación, y la mayor parte de las veces se saltea, en los chicos es casi imprescindible.

EL REFUERZO

Entonces, a media mañana, si el niño no desayunó, debe recibir un alimento sólido de los que se recomendaron para esa primera instancia. Las barras de cereal (hay más o menos nutritivas y eso depende de cuán confiable sea la marca que se compra: es importante consultar con el pediatra cuál recomienda) o una bolsita con granola casera es un buen alimento para compensar. Por el contrario, si desayunó bien, se pueden llevar un juguito (los de manzana son excelentes) con una fruta, o un mix para hacerlo más divertido. Hay que tener en cuenta que no podemos darle una comida copiosa a media mañana, ya que si no perderá el apetito a la hora del almuerzo. Por eso es importante aprender a elegir alimentos de poco volumen pero de alto valor biológico, ya que el objetivo principal es recargar energías.

EL ENEMIGO EN EL KIOSCO

Ya en el colegio, los chicos pueden verse tentados a cambiar un snack nutritivo por caramelos, por ejemplo. Pero hay que recordar que estas ingestas son engañosas para el organismo porque producen un pico de energía que enseguida desaparece o deja de estar disponible, y luego generan una sensación de vacío en el cuerpo.



Mix de frutas

Ingredientes

Para 1 porción

3 frutas pequeñas de estación

ejemplos:

1 racimo chico de uvas

1 manzana deliciosa

1 pera

Preparación

Es muy importante que elijamos frutas que sean fáciles de transportar, como las bananas, o que, bien lavadas, se puedan comer con cáscara, como las peras, manzanas o las uvas, ya que las frutas peladas o las ensaladas de frutas en trocitos llegan al colegio fermentadas.

Tip: Es importante colocar las frutas, en especial las bananas, dentro de envases herméticos de plástico duro para que no se dañen.



Granola natural

Ingredientes

Para 4 porciones

4 tazas de avena

1/2 taza de germen de trigo

1/2 taza de salvado

1/2 taza de coco rallado

1/2 taza de almendras

1/2 taza de pasas de uvas sin semillas

4 cdas. de azúcar rubio

1 cdita. de vainilla

Preparación

Mezclar la avena, el germen de trigo y el salvado. Llevar a una sartén con aceite o rocío vegetal revolviendo constantemente para que se tueste pero sin quemarse. Agregar de a poco el azúcar y la vainilla. Y, antes de apagar el fuego, incorporar el coco, las pasas y las almendras peladas y cortadas bien chiquitas. Conservar en un recipiente hermético para que no se humedezca.

Tip: Se puede agregar a la granola semillas de girasol peladas, trocitos de nuez, frutas secas... la variedad es infinita.

Hábitos

• El kiosco puede ser una tentación para los chicos. Si bien en un comienzo es fácil que no lo frecuenten mucho (ya que en el colegio, al menos, no cuentan con el dinero para hacerlo), enseguida encontrarán el modo de realizar una compra diaria. En lugar de negárselo rotundamente, se les puede explicar que un alfajor es mejor que un paquete de caramelos, y darles un permiso de vez en cuando.

• Si al momento de preparar la merienda que llevan al colegio les armamos paquetitos divertidos y originales, se sentirán más tentados de comerla y compartirla que si la ponemos simplemente en un tupper.

Buena conducta

POR MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA

"Cerca de las once terminamos con el entrenamiento. Esa es entonces mi media mañana, el momento en el que ingiero alguna colación.

Elijo las barritas de cereal y, si puedo, agrego una taza de leche con una cucharadita de café. Si estoy en casa, me gusta prepararme un licuado hecho a base de alguna fruta de estación y a veces sumo una banana.

Siguiendo con mi alimentación saludable, evito los dulces o golosinas (al igual que en las comidas principales, no consumo alimentos chatarra). Si bien puedo permitirme alguna licencia mientras estoy en plena actividad, prefiero tener una conducta acorde con lo que hago."

Almuerzo

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

La primera comida completa del día debe contener todo lo necesario para una nutrición suficiente y equilibrada.



Al comedor

En cualquiera de las instancias del día, pero sobre todo en las comidas como el almuerzo y la cena, los chicos deberían estar entusiasmados y divertidos. Y aquí juega un gran papel la creatividad de quien elabore los platos. Estos deben ser sencillos, coloridos, con sabores simples y definidos.

UN POQUITO DE TODO

Así, siempre es factible disfrazar aquellos ingredientes que todavía rechazan (como cereales o algunos vegetales) y generar historias alrededor de ellos. No olvidemos a Popeye o, un poquito más acá, a Sportacus, ese superhéroe amante de la comida sana que les transmite a los chicos, con el ejemplo, lo importante de incorporar todo tipo de alimentos.

El menú debe ser lo más completo posible tomando como base la pirámide nutricional. Debe contener proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Para acompañar la comida, los jugos aportan vitaminas y minerales, pero deben ser suministrados con moderación, ya que a veces los dejan sin apetito.

UNA SIESTITA SALUDABLE

Los alimentos del mediodía deben ser ricos en nutrientes pero de fácil digestión, para que los niños no se sientan abombados o pesados. Las comidas con excesos de grasas, por ejemplo un menú de cadena rápida de hamburguesas con papas fritas y gaseosa, los dejará exhaustos en lugar de energizados. Más dispuestos a mirar televisión que a jugar al fútbol. Por otro lado, en este punto es importante aclarar que, de todos modos, lo ideal es darles media horita de descanso luego del almuerzo. Por suerte, en muchos colegios lo hacen y en casa no hay nada que se los impida.



Hamburguesas con colores

Ingredientes

Para 3 porciones

Para las hamburguesas

1/2 kg de carne picada
1 taza de avena arrollada extrafina
1/2 taza de germen de trigo
1 huevo

orégano y sal a gusto

Para la ensalada

1/2 zanahoria
4 tomatitos cherry
1/2 taza de granos de choclo frescos
1 cda. de pasas de uva negras sin semilla

Preparación

De las hamburguesas

Unir todos los ingredientes. Armar las hamburguesas. Hornearlas a temperatura media hasta que estén bien cocidas.

De la ensalada

Rallar la zanahoria y disponer los tomatitos cherry enteros junto con los granos de choclo y las pasas.

Tip: Armar la ensalada el mismo día.



Tembleque de frutas

Ingredientes

Para 8 porciones

1 sobre de gelatina
3 frutas frescas a elección.
Preferentemente frutas sólidas
con poco jugo.

Preparación

Cortar las frutas en cubos pequeños y rociarlas con limón. Preparar la gelatina según las indicaciones del envase y, antes de llevar a la heladera en moldes individuales, añadirle una cucharada del mix. Dejar enfriar hasta que solidifique.

Tip: Hay que tener en cuenta que algunas frutas, dado su alto contenido enzimático, no permiten que la gelatina se coagule. Son el ananá, el kiwi, la papaya y el mango.

Hábitos

- Cuando uno les ha servido varias veces en el plato algún alimento que ha sido rechazado, es mejor preguntarles qué es lo que no les gusta: tal vez sea algo totalmente modificable. Por ejemplo, hay niños que rechazan una zanahoria hervida pero que se muestran felices de saborear una cruda como si fuesen conejitos.
- Si nada de esto da resultado y es imprescindible incluir algún alimento que es rechazado, éste se puede “disfrazar”, como la avena dentro de las hamburguesas.

Súper comida

POR MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA

“Siempre trato de comer muy sano pero, lógicamente, los días que entreno, aumento las calorías porque el gasto físico es mayor. Soy consciente de que una buena alimentación ayuda a un mejor rendimiento y a una mejor recuperación, por eso lo hago de esta forma.

Almuerzo a base de hidratos de carbono, como por ejemplo un plato de arroz integral o blanco con un huevo duro y verduras crudas. No consumo muchas pastas porque me gusta más el arroz, pero un plato de pastas o algo que incluya este tipo de hidratos estaría muy bien.

Es importante incluir papas, batatas, polenta, frutos secos y evitar, o consumir en menor grado, grasas que no aportan beneficios al organismo y, por otro lado, aumentan el colesterol.”

Media tarde

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

A eso de las tres de la tarde, cuando el cansancio del día empieza a hacerse notar, es importante incorporar esta comida.



Otro recreo

Es una comida a la que frecuentemente no le damos importancia. Es que como adultos podemos pasarla por alto sin que ocasione ninguna alteración en nuestro organismo. Pero los chicos comen menos cantidad pero más seguido. Entonces, hay que tenerla en cuenta para que no lleguen mal a la hora del té.

HIDRATACIÓN

Entonces, es en el jardín donde se interrumpe la actividad para agregar una colación o, en el colegio, cuando suena el timbre del recreo de la tarde, donde comúnmente se desarrolla este hábito (que los fines de semana es recomendable seguir en casa). Lo que seguramente notaremos es que quieren hidratarse nuevamente. Esto es bueno y debe ser estimulado ya que, proporcionalmente, los niños necesitan ingerir más líquidos que los adultos. Entonces, además de agua, hay juguitos que refrescan, o yogures que se pueden agregar.

POCO VOLUMEN

La comida debería ser nutritiva y de poco volumen. Así, se les puede ofrecer un trocito de budín o un pancito, con lo que se sacia el posible apetito pero sin superponer las comidas. Hay que recordar que eso sólo generará que se saltee alguna. Además, a la tarde el cuerpo necesita menos cantidad de alimentos que a la mañana, ya que nuestro reloj biológico sabe que se acerca el fin del día.



Budín de sémola

Ingredientes

Para 6 porciones

100 g de sémola

1 litro de leche

1/2 cda. de vainilla

200 g de azúcar

1 cda. de ralladura de limón

2 huevos

Preparación

En un ollita a fuego medio cocinar la sémola en la leche con la vainilla, durante 15 minutos, agregándole, muy de a poco, el azúcar y la ralladura de limón. Una vez fuera del fuego, añadir las 2 yemas y las claras batidas a nieve, con movimientos envolventes. Enmantecar una budinera y esparcirle azúcar en cantidad necesaria. Verter la preparación y cocinar a baño María en horno moderado, durante unos 45 minutos.

Tip: Para llevar al cole, se pueden preparar sobrecitos individuales con papel manteca o envolverlos en papel film para que no se sequen.



Panes saborizados

Ingredientes

Para 20 pancitos

2 tazas de harina integral superfina

2 tazas de harina blanca

1 1/2 sobre de levadura seca

1 cda. de sal marina fina

1 cdita. de azúcar

1 taza de agua tibia

3 cdas. de aceite de maíz o girasol

1 taza de puré de verduras a elección

Preparación

Mezclar los ingredientes secos en un bol grande, hacer un hueco en el medio y colocar allí el puré elegido previamente mezclado con el agua tibia y el aceite.

Amasar hasta formar un bollo tierno. Tapar y dejar reposar durante media hora. Volver a amasar y formar los bollitos. Dejar reposar 20 minutos más. Llevar a horno precalentado a temperatura moderada por media hora.

Tip: Se les puede agregar queso rallado para enriquecerlos.

Hábitos

- Es esencial que los chicos conozcan los beneficios de lo que están ingiriendo. Así, si bien los jugos y licuados tienen componentes sumamente valiosos para el organismo, que aprendan a tomar agua cuando tienen sed es sumamente importante. El agua es un poderoso antioxidante, el principal hidratador y, por otro lado, su consumo regular debe ser un hábito que los acompañe toda la vida.
- Los chicos pueden llevar al colegio su kit de aseo personal. Esas son costumbres que, si bien se deben transmitir desde la casa, muchos colegios ya han incorporado como parte fundamental de la rutina. Cepillarse los dientes después de cada comida, lavarse las manos y contar con una toalla personal es también importante para cuidar la salud de un modo integral.

Las colaciones

POR MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA

"Por lo general, después del almuerzo, salvo cuando atiendo en el consultorio todo el día, necesito descansar, porque a la noche me espera otro entrenamiento en el club. Mis colaciones son más bien livianitas. Me gustan mucho las frutas y verduras, que además le aportan al cuerpo las vitaminas y minerales que necesita. Por otro lado, nunca me olvido de que la hidratación es tan importante como la comida en sí misma. Es conocido que más del setenta por ciento de nuestro organismo está constituido por líquido y, en un día que requiere mucho desgaste de energía es fundamental reponerlo constantemente."

Merienda

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Los chicos suelen regresar a casa cansados y deseosos de encontrar en ese olorcito a “recién salido del horno” un buen motivo para sonreír.



En casa

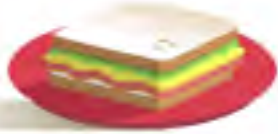
Al acercarse el fin del día, el cuerpo también necesita ir preparándose para el merecido y necesario descanso. Por eso, las comidas que corresponden a la segunda parte deben ir descendiendo, como el sol, en complejidad para el organismo.

CALIDAD VS. CANTIDAD

En muchos casos, los niños tienen, además de la larga jornada escolar, actividades extracurriculares tales como guitarra, fútbol o danza. Además, hay colegios que les dan tareas para hacer en casa desde muy pequeños. Entonces, el día está llegando a su fin pero en muchos casos todavía requiere de energía extra. Debemos ser cuidadosos con las cantidades y calidades de los alimentos, ya que la vuelta a casa puede ser un mimo, pero el horario hace que la elección de la comida sea muy importante.

SIN OBLIGACIONES

Es importante que cada familia observe cuál es la relación de los chicos con la comida. Hay muchos casos en que llegan a la tarde bien alimentados y en su hogar cenan temprano. Si es así, la merienda puede ser reemplazada por un yogur o una fruta. Se debe tener en cuenta que no es bueno que los chicos vean la ingesta de alimentos como una obligación.



Sandwichito diferente

Ingredientes

Para 1 porción

Para el sándwich

2 fetas de queso tipo Danbo

1 feta de jamón cocido

2 porciones de pan lactal

Para la mayonesa

1/2 taza de arvejas

aceite de oliva en cant. necesaria

agua en cant. necesaria

sal a gusto

jugo de limón

Preparación

Armar el sándwich de jamón y queso, y reservar. Por otro lado, hervir las arvejas y dejar que se enfríen. Procesarlas agregando una cucharada de agua y pequeños chorritos de aceite de oliva, una pizca de sal y, al final, unas gotitas de jugo de limón. Agregar en el sándwich como cualquier mayonesa.

Tip: Se pueden reemplazar las arvejas por porotos, lentejas, zanahorias o remolacha.



Torta dulce de zanahorias

Ingredientes

Para 8 porciones

125 g de manteca

175 g de azúcar rubio

100 g de azúcar blanco

2 huevos

225 g de harina

1 1/2 cdta. de bicarbonato de sodio

1/2 cdta. de polvo para hornear

1/4 cdta. de canela molida

1/2 cdta. de sal

225 g de zanahorias peladas y picadas

75 g de pasas de uva

50 g de nueces picadas

Preparación

Batir la manteca junto con los azúcares. Añadir, batiendo siempre, los huevos previamente batidos. Tamizar los ingredientes secos e incorporarlos a la preparación. Mezclar todos los ingredientes y hornear a 180° C por 50 minutos.

Tip: Esta torta es más rica al día siguiente y es ideal para llevar al cole.

Hábitos

- En lugar de decirle a un chico: "Las galletitas son malas para tu salud", es mejor decirles: "Las galletitas son para disfrutar en un día especial, como las tortas de cumpleaños, no para todos los días". Así no generará una situación de conflicto alrededor de un alimento que, por otro lado, le provocará ansiedad consumir en casos en los que le sea ofrecido fuera de casa.
- Si se incluye a los niños a la hora de hacer las compras en el súper o en el momento de cocinar, les podemos ir explicando por qué es bueno tal o cual alimento. Además, al sentir que están participando de todo el proceso, se verán más tentados a probar sus "creaciones".

Más hidratos

POR MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA

"Cada persona tiene diferentes usos y costumbres, y le dará mayor o menor importancia a tal o cual comida, pero todas son imprescindibles para el organismo. A la tarde, por el desgaste a lo largo de todo el día, y porque muchas veces tengo que volver a entrenar por la noche, recorro nuevamente a los hidratos de carbono como la mayor fuente de energía que puedo incorporar a mi cuerpo.

Suelo prepararme dos tostadas de pan integral con queso fresco descremado. Muchas veces elijo hacerme un sándwich. Y lo acompaño con una taza de leche con una cucharadita de café."

Cena

POR GRACIELA FIRPO, MÉDICA

Es el punto de encuentro por excelencia para las familias y, claro, el mejor momento para compartir y transmitir hábitos a los chicos.



Antes de dormir

En estos tiempos, en que muchas mujeres salen a desarrollar actividades fuera del hogar, el momento del reencuentro familiar es indudablemente la cena. Por ese motivo, sería muy importante hacer de ella un espacio agradable donde todos los integrantes puedan compartir lo vivido a lo largo del día y, de a poco, y principalmente con el ejemplo, ir transmitiendo hábitos alimentarios y de conducta.

LIVIANITO

Es bien conocida la frase que dice que es recomendable desayunar como un rey y cenar como un mendigo. Dichos aparte, la comida de la noche debería ser nutritiva sin ser pesada. Es importante recordar que el sueño es de suma importancia para poder asimilar los nutrientes de los alimentos y obtener el descanso necesario para afrontar el nuevo día. El exceso de grasas, los alimentos con muchos químicos y conservantes, además de no ser recomendables nutricionalmente, no colaboran en la buena digestión y por ende no cooperan en un buen descanso.

UN SOLO PLATO

Por otro lado, los chicos a esta hora están generalmente cansados y muchas veces el sueño prevalece por encima de sus ganas de comer. Entonces, un solo plato debería contener casi todo lo necesario para completar los requerimientos del organismo. Entre las mejores opciones están los guisitos o las sopas que incorporen alguna proteína (pollo o carne), algún hidrato (avena, arroz o polenta) y verduras.



Guiso con pollo

Ingredientes

Para 4 porciones

- 1 cebolla pequeña
- 2 pocillos de arroz yamaní o carolina
- 1 litro de caldo
- 2 cuartos traseros de pollo

Preparación

Picar la cebolla en juliana pequeña y rehogarla en aceite de maíz. En la misma sartén, incorporar el arroz e integrar. Por otro lado, disponer seis pocillos de caldo en una olla y agregarle la preparación. Dejar que se cocine a fuego medio.

Cocinar el pollo en el horno y reservar. Cuando el arroz se encuentre a la mitad de cocción, agregar el pollo cortado, sin la piel. Bajar el fuego a mínimo, tapan parcialmente la olla y dejar que se absorba todo el líquido. Cuando esté apenas húmedo, apagar el fuego. Servir con queso rallado.

Tip: Se le puede agregar verduras.



Postre de fécula

Ingredientes

Para 2 porciones

- 1 cda. sopera de fécula de maíz
- 1/2 litro de leche
- 4 cdas. de azúcar rubio
- ralladura de naranja o limón

Preparación

En una olla pequeña, mezclar en frío la fécula de maíz con la leche. Agregar el azúcar y la ralladura de naranja o limón. Llevar la preparación a fuego mínimo sin dejar de revolver hasta que se espese. Disponer en recipientes individuales con tapa. Llevarlos a la heladera inmediatamente para que no se forme natilla.

Tip: Para presentarlos, se los puede acompañar con confites de chocolate de colores.

Hábitos

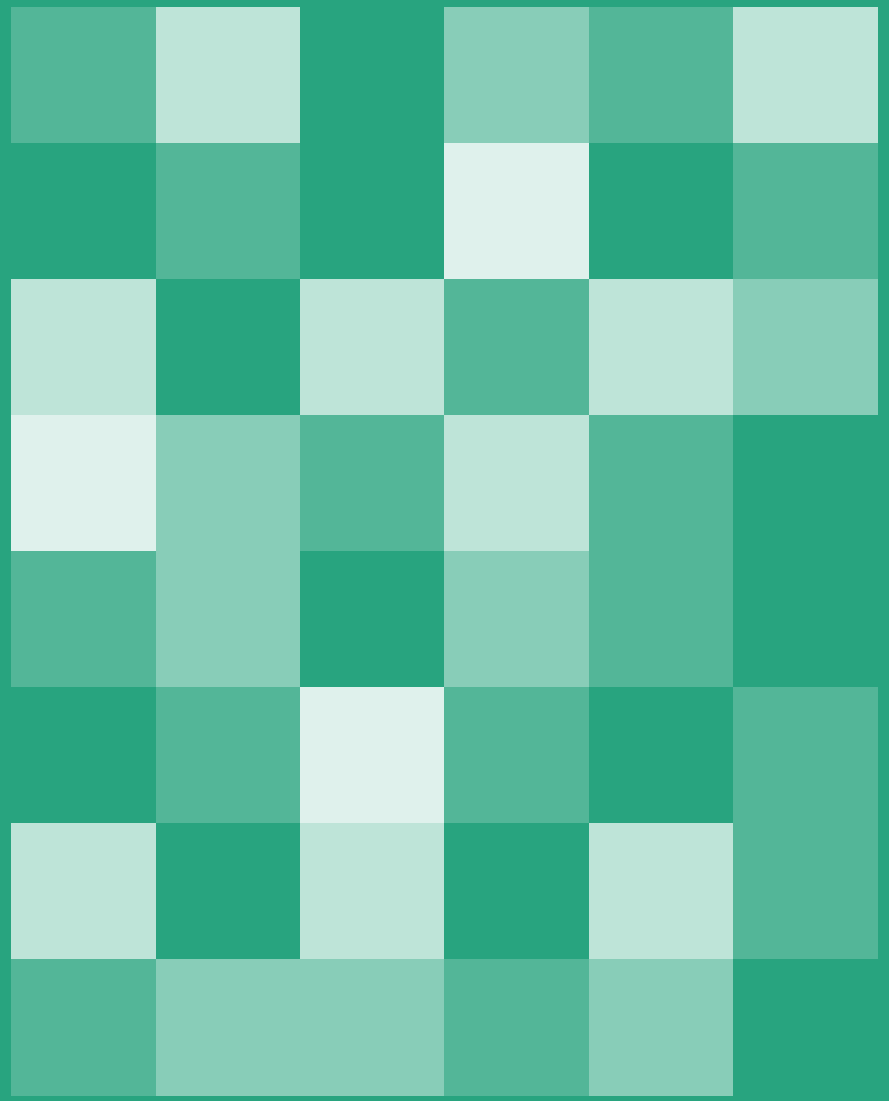
- En lo posible, hay que lograr que el espacio en el que se ingieran los alimentos sea distendido, sin discusiones y sin televisión.
- Es bueno que el niño se sienta respetado en sus gustos. En general, los chicos prefieren los sabores simples: tal vez coman un plato de pastas con oliva y queso, pero rechacen otro con salsa.
- Es importante que vea que en el plato de los demás integrantes de la familia se incluyen habitualmente los alimentos que tal vez él aún no ha querido probar.

La hora de las proteínas

POR MAGUI AICEGA, DEPORTISTA Y NUTRICIONISTA

"La cena es mi momento preferido del día. Es cuando me encuentro con mi marido y tengo más tiempo para sentarme a comer tranquila. Ahí incluyo proteínas presentes en carnes rojas y blancas y algunos vegetales. Estas son las que se encargan de recuperar los tejidos del cuerpo, evitando una pérdida de masa muscular que podría generar lesiones.

Por gusto personal, consumo muchas milanesas de soja y atún. Si bien no soy vegetariana, mi dieta no cuenta con grandes cantidades de carne roja, sólo la indispensable para proveerme del hierro necesario. Siempre acompaño la comida con ensaladas de estación."





¿QUÉ NECESITAS?