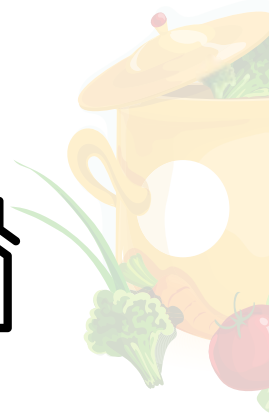




Recetario temático



NIÑOS





Introducción



La alimentación en edades infantiles durante este periodo de confinamiento no debería ser distinta de la recomendada en una situación normal. En este nuevo contexto, la familia, como agente que más influye en los hábitos alimentarios de los niños, toma una relevancia especial y presenta nuevas oportunidades para la educación alimentaria de los pequeños.

Para que esta influencia sea positiva, **es necesario crear en casa un entorno saludable empezando por disponer de una gran variedad de alimentos saludables y normalizar su consumo en todos los miembros de la familia.** Se debe dar preferencia a los alimentos frescos y poco procesados de origen vegetal y a la recuperación de recetas tradicionales de la dieta mediterránea. Al mismo tiempo, se debería evitar la exposición a alimentos altamente procesados ricos en grasa, azúcares o sal, como la bollería, aperitivos salados, comida rápida, refrescos, etc.

En general debe asumirse que el niño come lo que necesita, especialmente en los más pequeños, y, por lo tanto, los padres no deberían insistir demasiado en que se terminen todo el plato.

En un hogar saludable, los padres y madres somos los primeros que debemos tener conductas coherentes con lo que queremos transmitir a nuestros hijos, tanto en lo que alimentación se refiere, como a rutinas, el comportamiento en las salidas autorizadas, el ocio sedentario, o a la higiene de manos. Por eso, las actitudes negociadoras nos ayudarán más que las imposiciones “porque sí” o “porque lo digo yo”. En definitiva, la inversión de tiempo y cariño en practicar un estilo de vida saludable, vale la pena.

Desde la Asociación “5 al día” queremos ayudaros en el manejo de algunas situaciones que normalmente se crean en torno a alimentación de los niños y a planificar la alimentación de toda la familia en estos momentos difíciles para todos.

Claves para la alimentación infantil durante el confinamiento



- **Establecer rutinas en torno a los horarios de comidas y a las horas de levantarse y acostarse**, para repartir el resto de tiempo en el estudio, higiene personal, actividad física lúdica, juegos activos y pantallas. Aprovechar las salidas autorizadas para practicar actividad física al aire libre cumpliendo la regla de los 4 unos: 1 km, 1 hora, 1 cuidador, 1 vez al día.



- **Crear un ambiente positivo en la mesa**, para evitar identificar ese momento con discusiones, estrés y situaciones de conflicto.



- Ser coherentes y realista con lo que se pide a los niños, sirviendo de modelo en la adopción de rutinas. **Considerar que la situación de confinamiento puede crear estrés y, por lo tanto, requiere de cierta flexibilidad.** En ese contexto, vale la pena redirigir la inquietud y la ansiedad, hacia la práctica de actividad física en las salidas autorizadas, y en casa, hacia el juego activo como los que requieren equilibrio, destreza, el baile, y otros juegos activos.



- **Tener frutas frescas a su alcance y a la vista, enteras o cortadas y listas para tomar, en la nevera.** Son opciones saludables para picoteos entre horas y para “llenar el tiempo de aburrimiento”.



- **Hacerles partícipe de las decisiones alimentarias** tanto a la hora de confeccionar la lista de la compra como en la planificación de comidas, incluso en su colaboración para manipular o cocinar algunas recetas.



- **No prohibir el consumo de alimentos superfluos**, como bollería, refrescos, etc., y aprovechar las limitadas salidas a la compra para evitar tenerlos en casa o disponer sólo de pequeñas cantidades que, en cualquier caso, no se usarán como premios.



- **Felicitarles cuando cumplan rutinas o logren objetivos** y reconocer sus esfuerzos para sobrellevar esta situación de aislamiento social.

Propuesta de menú semanal para toda la familia

	Primeros	Segundos	
Lunes	Ensalada de legumbres	Merluza al horno con verduras asadas	<p>Aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.</p>
Martes	Ensalada mixta	Pollo asado con puré de patatas y guisantes	<p>Agua y pan integral para acompañar las comidas y de postre fruta de temporada.</p>
Miércoles	Ensalada de tomate y maíz dulce	Lentejas guisadas con verduras	<p>DESAYUNO</p> <p>Algunos ejemplos: leche con copos de maíz y fruta desecada; leche con cacao y tostada de pan con tomate y aceite; Tostada de queso fresco con aguacate; yogur con almendras y frutas frescas, etc.</p>
Jueves	Macarrones a la napolitana	Bacalao rebozado con ensalada variada con nueces	
Viernes	Puré de calabaza y guisantes	Redondo de pavo a la plancha con ensalada de brotes verdes y cherry	
Sábado	Garbanzos con espinacas	Tortilla de espárragos con tomate en rodajas con sésamo tostado	<p>MERIENDA</p> <p>Combinaciones de fruta fresca y desecada, frutos secos no salados, lácteos variados, palitos de hortalizas, patés de legumbres o guacamole con palitos integrales, etc.</p>
Domingo	Arroz seco de verduras	Brocheta de salmón con hortalizas	

Cenas complementarias a las comidas de la semana

Platos

Lunes

Salteado de verduras y tiras de pollo, con tortitas de maíz.

Martes

Tortilla de atún con ensalada de tomate.

Miércoles

Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria.

Jueves

Crema de verduras y magro de cerdo con ensalada

Viernes

Tortilla de patatas y espárragos, con ensalada

Sábado

Sopa de pasta y Empanadillas de atún y sofrito de tomate

Domingo

Salchichas de pollo con puré de patatas y guisantes

Agua y pan integral para acompañar las comidas y de postre fruta de temporada.



Sabías qué...

... La estrategia de “dejar el plato limpio” puede ser negativa para la salud del niño?

El apetito del niño es un indicador clave de sus necesidades calóricas, es decir, si el niño no quiere comer más, hay razones para respetar esa decisión.

La estrategia de “acabar todo el plato” puede conducir a que el niño coma por encima de sus necesidades, siendo un paso hacia la petición de raciones mayores, con el riesgo que esto supone por su relación con la obesidad.

Lentejas con verduras

INGREDIENTES para 4 personas

300 g de lentejas
1 pimiento rojo
2 tomates y 1 cebolla
2 zanahorias
1 pimiento verde
1 hueso de Jamón
2 Cdas de Pimentón
Sal iodada y 2 Ajos
Aceite de Oliva V.E

PREPARACIÓN

Picamos en tacos los pimientos, la cebolla y el tomate, y la zanahoria la cortamos en rodajas finas y las sofreímos con 3 cucharadas de aceite de oliva.

En una olla, añadimos las lentejas, las verduras picadas, los ajos partidos por la mitad, el hueso de jamón, las 2 cucharadas de pimentón y una pizca de sal.

Cubrimos de agua, y dejamos cocer durante una hora a fuego lento. Pasado este tiempo comprobamos que la lenteja esté blanda, si no es así, aumentamos el tiempo de cocción.





Puré de calabaza y guisantes

INGREDIENTES para 4 personas

200 g de puerro
150 g de apio
500 g de calabaza
250 g guisantes
750 ml de caldo de verduras
Sal iodada y pimienta
Aceite de Oliva V.E

PREPARACIÓN

En una cacerola rehogamos el apio troceado y el puerro picado hasta que estén tiernos. A continuación, añadimos la calabaza pelada y troceada junto con el caldo. Tapamos la cacerola y llevamos a ebullición, después dejamos cocer lentamente durante unos 25 minutos hasta que la calabaza esté tierna.

Incorporamos a la cacerola los guisantes y cocemos durante 5 minutos hasta que los guisantes estén tiernos.

Batimos todo con la batidora hasta obtener un puré fino.

Tortilla de patata y espárragos

INGREDIENTES para 4 personas

3 patatas
6 huevos
1 manojo de espárragos trigueros
1 cebolleta
Sal iodada
Aceite de oliva V.E



PREPARACIÓN

Cortamos las patatas en láminas, los espárragos en trocitos muy pequeños, la cebolleta en juliana, salpimentamos y pochamos.

Batimos los huevos que salamos ligeramente Y añadimos las patatas con los espárragos bien escurridos.

Dejamos que repose unos minutos la mezcla en el huevo. Añadimos una cucharada de aceite de oliva a la sartén y comenzamos a hacer la tortilla a fuego lento por los dos lados.

Nota: los espárragos pueden sustituirse por otras verduras como pimiento, espinacas, calabacín, etc.

Macarrones a la napolitana



INGREDIENTES para 4 personas

300 g de macarrones

Ingredientes para la salsa

500 g de tomate entero pelado
1 pimiento verde
2 cebollas blancas
2 dientes de ajo
Azúcar
Sal iodada
Aceite de oliva V.E

PREPARACIÓN

Mientras cocemos los macarrones, troceamos todas las verduras bien pequeñas y las reservamos por separado.

En una sartén sofreímos lentamente la cebolla junto con el ajo y un chorro de aceite. Una vez empiece a transparentar, añadimos el pimiento cortado bien fino y lo dejamos sofreír un rato más removiendo de vez en cuando.

Por último añadimos el tomate troceado y escurrido. Lo removemos bien y lo dejamos cocer hasta que el tomate se reduzca y mezclamos con los macarrones cocidos.

Arroz Seco de Verduras



INGREDIENTES para 4 personas

300 g de arroz
100 g de guisantes
200 g de judías verdes
200 g de tomates
1 manojo de espárragos
1 pimiento rojo
1 cebolla y 2 ajos
6 corazones de alcachofas
Sal iodada y pimienta
Perejil y Azafrán
Aceite de Oliva V.E

PREPARACIÓN

En una paellera, sofreímos los ajos, la cebolla cortada finamente y el pimiento cortado a tiras. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadimos el tomate y lo dejamos sofreír durante unos minutos. Agregamos las judías verdes y los guisantes.

Transcurridos unos minutos, añadimos los corazones de las alcachofas y los espárragos cortados.

Añadimos el doble de agua caliente o caldo que de arroz, dejamos que las verduras hiervan durante un tiempo e incorporamos el arroz, sazonomos al gusto junto con el azafrán y dejamos cocer durante 15 minutos. Después, añadimos una picada hecha con un ajo y un poco de perejil. Cocemos durante 5 minutos más.



Recetario temático NIÑOS

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org

LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO REVISADOS POR EL
COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”