

LOS NIÑOS SÍ COMEN VERDURA

Dra. Paloma Gil



Incluye
más de 80
recetas

LIBROS CÚPULA

LOS NIÑOS SÍ COMEN VERDURA

Dra. Paloma Gil

LIBROS CÚPULA

© Paloma Gil del Álamo, 2018
© de las fotografías del interior: Shutterstock
© Esmeralda Álvarez (fotos de Paloma Gil)

Diseño y maquetación: Soli Arbulu
Ilustraciones: Iago Millet

© Editorial Planeta, S.A., 2018
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada
por Editorial Planeta, S.A.
www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2018

ISBN: 978-84-480-2435-2
Depósito legal: B 4.472-2018
Impreso en España – Printed in Spain
Impreso por Unigraf

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice general

	También soy madre	9
1	LA DIETA INFANTIL	
	¿Qué está pasando con la alimentación infantil? . . .	15
	¿Misión imposible?	16
	La dieta infantil sana	20
	Alimentos infantiles a examen	26
	Esto no son alimentos para tu hijo	29
2	ENEMIGOS A EVITAR	
	¿El azúcar es bueno para los niños?	35
	¿Son malos todos los azúcares?	38
	Grasa buena sí, gracias	40
	Grasa trans no, gracias	42
	Cuidado con la sal	45
3	¿QUÉ DEBEN COMER NUESTROS HIJOS?	
	Los niños deben comer verdura	51
	Exceso de proteína e hidratos	54
	No más vitaminas, por favor.	58
	Minerales sí, gracias	62
	Para beber, agua	66
	Lácteos y alimentación infantil	69
	Intolerancia a la lactosa	74
	Niños veganos o vegetarianos	78
	Niños celíacos	87
4	EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD INFANTIL	
	¿Mi hijo está gordo?	94
	¿Niño gordito, niño feliz?	97
	¿Por qué engordan los niños?	100
	¿Qué hacer si a tu hijo le sobra peso?	105
	Obesidad infantil: prevenir es curar	110
	¿Padres obesos, niños obesos?	112
5	APRENDER A COMER. CONSEJOS PRÁCTICOS	
	Comida en familia	117
	Mi hijo no quiere comer	120
	Deporte, juego y ejercicio	122
	Mi hijo quiere adelgazar	124
	La comida no es un premio ni un castigo	128
	Cumpleaños y ocasiones especiales	130
	Menús infantiles a examen	133

6 COCINAR PARA TODA LA FAMILIA

6.1 Ideas para cocinar verdura

Judías verdes con champiñones	141
Alcachofas para mojar	143
Berenjenas al horno con queso	145
Coliflor rebozada	147
Espinacas con ajo y piñones	149
Ensalada de aguacate y salmón	151
Ensalada tricolor	153
Pisto	155

ACOMPañAR CON VERDURA

Zanahorias baby	157
Verduras al horno.	157
Mazorcas de maíz	157
Calabacines rellenos de arroz	159
Aguacate con tomate y mango	161

6.2 Sopas y purés

Crema de calabaza.	165
Puré de verduras	167
Sopa de verduras y pollo.	169
Sopa con más verduras.	171
Gazpacho de mango	173
Puré de coliflor con azafrán	175

6.3 Otras formas de cocinar hidratos

Pasta con espárragos	179
Pasta con coliflor y tomate	181
Lasaña de calabaza	183
Arroz blanco con tomate	185
Paella	186
Arroz con verduras	189
Marmitako de bonito	191

6.4 Los niños necesitan proteína

PROTEÍNA ANIMAL

Pollo estilo Mateu	195
Pollo estilo oriental	197
Carne a la jardinera	199
Carne asada	201
Bonito en salsa de tomate	203
Dorada al horno con tomillo	205
Boquerones estilo Moguer	207
Tortilla de patata con calabacín.	209
Huevo pasado por agua	211

PROTEÍNA VEGETAL

Lentejas con verdura	213
Lentejas con tomillo	215
Garbanzos con calamares.	217
Hamburguesas vegetales	219
Ensalada de quinoa y aguacate.	221
Ensalada de lentejas.	223

6.5 Estas salsas sí

Salsa de tomate casera.	227
Salsa boloñesa.	229
Salsa pesto	231
Bechamel de calabacín	233
Kétchup casero	235
Mayonesa casera	237
Salsa de yogur y soja	239
Salsa de kefir y soja	239
Salsa de yogur kebab sin mayonesa	241
Salsa de yogur kebab con mayonesa	241
Salsa barbacoa	243
Salsa de mostaza	243
Salsa de curry	245
Salsa tzatziki	247

6.6 Desayunos y meriendas saludables

20 ideas de desayunos y meriendas.	251
Tortitas de plátano.	253
Porridge con fruta	255
Pan con aguacate.	257

6.7 Celebraciones especiales

Palomitas caseras.	261
Chips vegetales	263
Palitos de tomate y mozzarella	265
Limonada	267
Batido de fresa	269
Smoothies	271
Hummus casero	273
Guacamole	275
Quesadillas	277
Palitos de fruta	279

La lista de la compra saludable	281
Organiza tu despensa.	286
No digas que no lo sabías.	288

1

LA DIETA
INFANTIL



¿QUÉ ESTÁ PASANDO CON LA ALIMENTACIÓN INFANTIL?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad infantil y juvenil es uno de los problemas de salud más graves del siglo XXI. Y es que hay ya más de 170 millones de niños y jóvenes menores de 18 años con obesidad o sobrepeso en el mundo. En algunas regiones de España más del 45% de los niños entre 6 y 9 años pesa más de lo que es normal para su edad.

El número de niños con problemas de sobrepeso sigue creciendo de forma alarmante a nivel mundial. Y un joven obeso será con toda probabilidad un adulto obeso, con todos los problemas de salud que eso conlleva.

Según los datos de la OMS, el 89% de la población tendrá sobrepeso en 2030 y el 48%, obesidad.



Por ello, si no queremos que nuestros hijos hereden una sociedad «enferma» debemos hacer más por prevenir y actuar contra el sobrepeso y la obesidad.

Para ello, lo primero que debemos plantearnos es cómo comen ahora nuestros hijos y cómo comían antes de que hubiera tanto sobrepeso. Es evidente que nuestros hábitos dietéticos han cambiado drásticamente en los últimos 50 años. Hoy en día existen en el mercado infinidad de productos alimenticios que no existían hace décadas y que, en su mayoría, son totalmente prescindibles. Muchos de ellos están especialmente dirigidos al público infantil a pesar de no ser ni necesarios ni, lo que es peor, recomendables para ellos. Vivimos en una sociedad en la que un gran porcentaje de lo que comen nuestros hijos no es bueno para ellos, a pesar de lo que la industria y la publicidad intentan hacernos creer.

¿MISIÓN IMPOSIBLE?

Conseguir en nuestros días que la dieta infantil sea sana es una misión casi imposible. En los últimos 50 años han cambiado tanto nuestros hábitos dietéticos, que la mayoría de la población ni siquiera sabe cómo es la dieta infantil sana. Aun así, y si usamos el sentido común, todos o casi todos sabemos que un niño debe comer un poco de todo, en porciones razonables según su tamaño, y que no le deben faltar sus raciones diarias de fruta y de verdura.

En las próximas páginas te explicaré lo que es una dieta infantil sana. Pero una vez que tenemos claro cómo deben comer nuestros hijos, nos enfrentamos como padres a la cruda realidad.

Vivimos en una sociedad donde la oferta de productos alimenticios, que no alimentos, para niños es casi infinita. Por mucho que nos empeñemos en que nuestros hijos coman de forma sana y equilibrada, competimos con infinidad de productos hechos para que nuestros hijos los adoren y nos vuelvan locos para que se los compremos.

Por supuesto que está en nuestras manos comprárselos o no, pero solo una determinación férrea es capaz de competir con la obstinación de un niño. Es evidente que una dieta infantil sana se basa en lo que nuestros hijos comen habitualmente y no en el consumo de caprichos ocasionales.



Pero ¿qué entendemos por ocasional? ¿Un capricho una vez por semana? ¿Dos veces al mes? Y es que en algunos casos lo más importante no es la frecuencia, sino cómo vas educando el paladar de tu hijo para que, cuando pueda comer lo que quiera, elija saludablemente. Y ahí, los padres lo podemos tener muy difícil si no nos ponemos firmes con la alimentación de nuestros hijos.

EXCESO DE AZÚCAR

Cada vez es más difícil que los niños no consuman más azúcar del que la Organización Mundial de la Salud recomienda diariamente, es decir, que no consuman más de 1 o 2 cucharadas soperas o de 5 a 10 terrones de azúcar al día (unos 20 - 40 g). Simplemente con que tu hijo tome la leche con cacao azucarado, el yogur con azúcar y te convenza para tomar de tentempié algo dulce, ya estás sobrepasando la cantidad de azúcar recomendada. Y eso sin contar el azúcar añadido que ni siquiera sospechas que existe en muchos alimentos.

Os pongo aquí de ejemplo algunos productos que encantan a los niños para que veáis la cantidad de azúcar que llevan. Os animo a que leáis siempre las etiquetas para saber lo que estáis comprando.

ALIMENTO	CANTIDAD	GRAMOS DE AZÚCAR	EQUIVALENCIA EN TERRONES
Maxibon	96 g	24,9 g	6,2
Bote de Nocilla	100 g	56 g	14
ViveSoy Naranja	300 ml	29,1 g	7,2
Huesitos	2 (40 g)	19,8 g	5
Lacasitos	100 g	69,6 g	17,4
Natillas chocolate	125 g	21,9 g	5,4
Galletas Artinata limón	70g (8 ud)	32,9 g	8,2
Donetes	95 g (5 ud)	25,65 g	6,4
Granini Naranja	33 ml	34 g	8,3
Galletas Digestive Chocolate	86 g (5 ud)	25,37 g	6,4

Por supuesto que muchos padres consiguen que sus hijos desayunen pan con aceite o con algo de proteína y que merienden bocadillos y/o fruta. Pero no nos engañemos, no son la mayoría.

EXCESO DE SAL

Al igual que el azúcar, el consumo de sal debe limitarse al máximo en la dieta infantil. La OMS recomienda que los niños consuman menos de una cucharadita de té al día de sal, es decir, menos de 5 g diarios (equivalente a menos de 2 g de sodio o Na).

Teniendo en cuenta que muchos alimentos ya llevan sodio entre sus nutrientes, sería bueno que no se salaran casi las comidas en las casas, especialmente si hay niños. Pero es que, independientemente de lo mucho que ajustemos la sal que usamos, resulta que la mayoría de los alimentos precocinados, fiambres o comida rápida que tanto les gustan tienen más sal de la recomendada.

Y ya, si al niño le damos de vez en cuando un aperitivo con patatas fritas, ganchitos o similar, su consumo puede dispararse.

POCA CANTIDAD DE VERDURA Y/O FRUTA

Si hay algo que no debe faltar en la dieta de un niño son sus raciones (en plural) diarias de fruta y verdura. Lo ideal sería que la verdura no faltara en ninguna de sus comidas, ya sea como plato principal, como acompañamiento o en forma de salsa o puré. Un niño que no toma verdura habitualmente no está bien alimentado.

Si nos preocupa la salud de nuestros hijos, debemos hacer que coman verdura les guste o no les guste. No se trata de obligarlos a comer tapándoles la nariz, pero sí de que al menos la prueben y de que entiendan que la alimentación es una disciplina tan importante como la educación. Cada día se les debe ofrecer una alternativa vegetal que deben probar sí o sí. Poco a poco iremos educando su paladar y acabarán comiéndolas sin problema.



