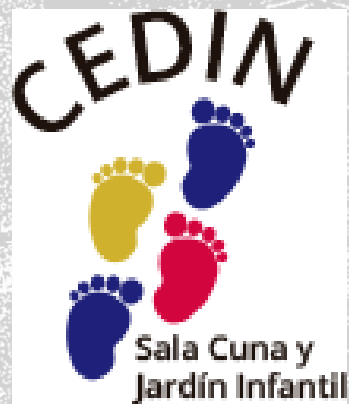




LOS COLORES EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



En caso de dudas o consultas, escribir a
nutri.karenalarcon@gmail.com



EL PODER DE LOS COLORES EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

- El color, despierta curiosidad por el sabor del alimento. Los colores de los alimentos, de los envases que los contienen o del plato servido son capaces de influenciar en las emociones, provocar alegría, tristeza, exaltación, sorpresa, decepción u otro tipo de reflejos sensoriales. Esto es relevante al momento de incentivar el apetito de los niños. Por ello es muy importante que tanto padres y madres, como quienes atienden la alimentación cotidiana de los niños, comprendan esta circunstancia y proyecten la presentación de los platos y la combinación de alimentos para hacerlos más atractivos y estimulantes.
- El color **rojo** por ejemplo, suele ser el color preferido durante el periodo de 1 a 10 años de edad. Así, se puede usar este conocimiento para ofrecer a los niños pequeños alimentos de color rojo (fresas, sandía, tomate, granada, pimientos) con más posibilidades de éxito de que se los coman; y se pueden añadir trozos de estos alimentos en otros platos de peor aceptación con el fin de darles un estímulo.





Este grupo aporta pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales como magnesio y potasio y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila.



Aportan principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante. Este grupo se caracteriza también por ser una buena fuente de vitaminas C, ácido fólico y algunos minerales como magnesio, potasio, flúor y calcio en menor cantidad.



Contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B. Poseen minerales como potasio, magnesio y, por sobre todo, destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además a través de la fibra ayuda a mantener adecuados niveles de colesterol.



Debe su color a una sustancia llamada antocianina que tiene efecto antioxidante. Poseen minerales como potasio, magnesio, vitaminas del complejo B y algo de vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles y ayudan en la prevención de enfermedades cardiovasculares.



Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Poseen además altas cantidades de potasio. Son muy bajas en sodio por lo que deben su efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe a la presencia de un potente antioxidante llamado licopeno.

TIPO DE NUTRIENTES SEGÚN SU COLOR

Los alimentos como frutas y verduras se pueden clasificar en colores verde, amarillo anaranjado, blanco, azul morado y rojo según los nutrientes que contiene.



IDEAS PARA PREPARAR COMIDA MÁS VISTOSA Y COLORIDA

- Cuando se tienen identificados los alimentos con un color determinado que son rechazados por los niños, tiene sentido evitarlos en los platos que interesa que coman.
- Para educar el apetito de los niños con naturalidad en la mayor gama posible de alimentos, es conveniente ofrecerles y permitirles desde pequeños el contacto visual y oral con diversidad de texturas, colores, sabores, formas. Existen una serie de platos sencillos y coloridos que forman parte del recetario común, y que no siempre son ofrecidos a los niños.
- Un menú cromático es un factor que favorece la aceptación de los platos, ya que en muchos casos, se cumple el dicho de que "la comida entra por los ojos".



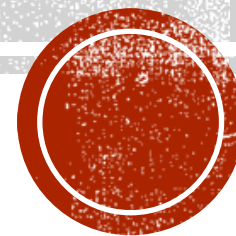


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



Pueden enviar sus recetas o preparaciones
a nutri.karenalarcon@gmail.com



BARQUITOS DE VERDURAS

INGREDIENTES

- 1 zapallo italiano grande
- $\frac{1}{4}$ un de cebolla
- $\frac{1}{2}$ un de diente de ajo picado
- 2 un de zanahorias cortadas en dado
- $\frac{1}{4}$ de pimienta rojo picado
- $\frac{1}{4}$ taza de choclo
- 1 un de papa pequeña
- 1 lata de atún (opcional)
- Queso rallado al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

- Lavar bien el zapallo, cortar las puntas y partirlos a la mitad por ambos lados. Con una cuchara retiramos su pulpa. Colocar los trozos sin pulpa en un plato y poner en el microondas 3 minutos a máxima potencia. Si no disponéis de microondas, escaldarlos 5 minutos en agua hirviendo. Reservar.
- En un sartén con un poco de aceite o de teflón echar la cebolla picada junto con el ajo a fuego bajo durante 5-7 minutos hasta que la cebolla este semitransparente. Agregar el pimienta y por último la zanahoria, rehogar 8 minutos o hasta que las verduras estén al dente.
- Cocinar una papa y agregarla a la sartén en dados para acabar de dorarla. En el último momento agregar el maíz, el atún y el queso.
- Rellenar las barquitas de zapallo con las verduras y decorar con una “vela” hecha con zanahoria y pinchada con un palillo.
- Y Listo!





CABEZAS DE TOMATE RELLENOS CON CUSCÚS

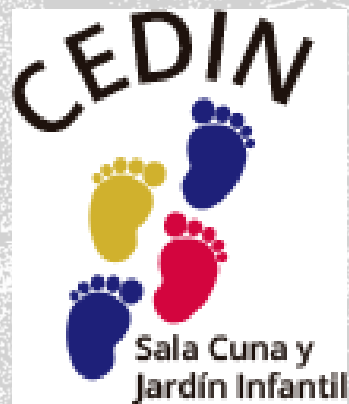
INGREDIENTES

- 3 un tomate
- 150 gr de cuscus
- 30 gr de zanahoria
- ½ un de pepino verde
- ½ un de pimentón rojo y verde
- Jugo de un limón
- Sal y aceite a gusto

PREPARACIÓN

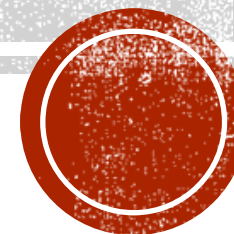
- En una olla, pon a hervir el doble de agua que de cuscús. Cuando rompa a hervir, añade el cuscús y apaga el fuego. Tapa la olla y deja reposar unos 5 minutos. Cuando el agua se haya absorbido, remueve con un tenedor y deja enfriar.
- En un bol amplio, mezcla el cuscús frío, el pimiento rojo y verde, el pepino, la zanahoria, el jugo de limón, el aceite y la sal. Remueve muy bien y reserva en la nevera.
- Con mucho cuidado, corta la parte superior de los tomates. Vacía el interior con la ayuda de una cuchara pequeña, dejando una capa de carne pulpa a la piel. Rellena los tomates generosamente con la ensalada de cuscús.
- Corta en rodajas las aceitunas para los ojos, la boca recortada de queso al igual que los pies, y unos rizos de lechuga o hojas de menta cortada muy finita para hacer los cabellos..
- Y listo!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



MINI YOGUIS EN CASA



Tener a los niños en casa es una oportunidad tan maravillosa como desafiante. Los niños son capaces de ver más allá de las apariencias externas e interpretar más allá de lo que oyen.

Solemos pensar que practicar yoga puede ser aburrido para un niño o niña y no es así. Practicar yoga con nuestros niños y niñas nos lleva a volver a ser espontáneos, los niños hacen simples las cosas complicadas.

“Cuando se trata de algo tan sensible y flexible como la naturaleza de un niño, es problema se vuelve mucho más fácil”

- Autobiografía de un yogui”



ÁRBOLES SIGILOSOS

Practicaremos la postura del árbol con un juego muy sencillo pero que a los niños y niñas les divierte mucho, los ayudará a mantenerse en equilibrio y concentrados.

¿Qué hacer?

Los niños y niñas estarán de pie en la postura de la montaña mirando hacia el centro del círculo, el adulto estará al centro y les mostrará como quieren que avancen lentamente hacia nosotros en punta de pie y muy lento.





A la voz de ¡YA! Avanzarán despacio, hasta que digamos ¡ÁRBOL SIGILOSO!, los niños quedarán en la postura del Árbol, en silencio con calma y concentrados. Buscaremos oportunidades de elogiar su trabajo basándonos en los tres aspectos importantes de la postura, los Pies del árbol, los brazos estirados hacia arriba o al centro del pecho, y la concentración relajada en un objeto determinado.

Intentemos hacerlos reír, poniendo caras chistosas por ejemplo, así ellos se esforzarán por lograr la postura y la concentración

Podemos repetirlo tres veces.



RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Luego una vez que terminamos nuestro juego, podemos crear una instancia agradable de conversación con nuestros niñas y niños en los que podamos compartir lo que sentimos al jugar juntos, realizando preguntas como:

¿ Logré hacer los pies del árbol?

¿ Soy capaz de estirar mis ramas (los brazos hacia arriba)

¿ Soy capaz de estar muy quieto y concentrado ?

¿ Pude seguir las instrucciones ?



MEDITACIÓN GUIADA

- Preludio de la estrella

Música melódica de fondo

“ Acostados, respira, inflando la guatita, exhala desinflando.

Nos vamos sintiendo muy tranquilos, en paz

Vamos a imaginar que desde el cielo baja una estrella que se posa justo arriba de la cabeza, es una estrella muy brillante y es del color que más te gusta.

Esa estrella está llena de luz, que comienza a recorrer todo tu cuerpo, tu cabeza, rostro, tus ojos, nariz y boca. Luego comienza a bajar a tu cuello, hombros, la espalda (nómbrale cada parte de su cuerpo), la estrella va limpiando y dejando una sensación de paz y alegría.

Luego esta estrella comienza a subir, cada vez más alto hasta que la perdemos de vista y nos deja tranquilitos, por un rato.”

Comenzamos a movernos despacito y comentamos como se sintieron

