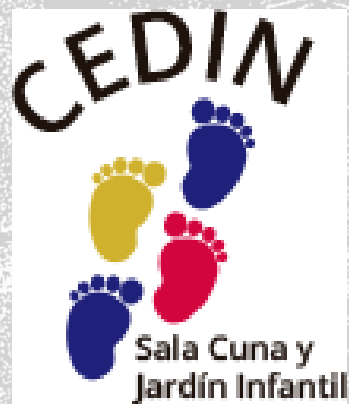
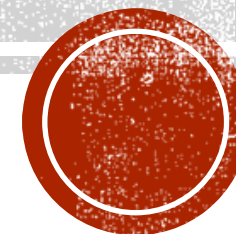




USO DE EDULCORANTES EN PEDIATRÍA

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista



Los edulcorantes son aditivos alimentarios que confieren un sabor dulce y que, habitualmente, no aportan o proporcionan muy poca energía. Se utilizan para endulzar alimentos (sustituyendo el azúcar), medicamentos y complementos alimenticios.

En las últimas décadas, se ha incrementado su consumo para:

- Control de peso y cumplimiento de distintos regímenes (obesidad, diabetes, etc.)
- Sustitución del consumo de azúcares simples
- Evitar caries

Estos edulcorantes artificiales por ley no se utilizan en las fórmulas para lactantes, fórmulas de continuación, cereales exclusivos para bebés, alimentos infantiles ni en alimentos dietéticos para niños de corta edad destinados a usos médicos especiales, excepto cuando se indique expresamente.

¿QUÉ SON LOS EDULCORANTES?



¿ES RECOMENDABLE SU CONSUMO EN NIÑOS(AS)?



Los endulzantes artificiales como la sacarina, aspartame, sucralosa, ciclamato, entre otros, **NO** son recomendables en niños(as) menores de 2 años en forma directa, en preparaciones ni productos que los contengan.

Desde que el niño(a) recibe alimentos sólidos, puede ofrecerse agua (hervida sólo en el caso de no contar con agua potable), sin adición de azúcar, miel, ni otro saborizante o edulcorante artificial.

En niños mayores a 2 años, la información disponible actualmente nos indica que el consumo de los edulcorantes no representa riesgo de eventos o reacciones adversas relevantes.



ALGUNAS RECOMENDACIONES

Siempre podemos endulzar las preparaciones de nuestros niños con **Plátano, Manzana, Frutas deshidratadas, Pasas o Dátiles**. Es mejor que conozca los sabores naturales de los alimentos antes que los artificiales.

Lo ideal es retrasar la incorporación de edulcorantes artificiales lo más posible para no alterar el umbral de dulzor al que vienen acostumbrados los niños desde la alimentación complementaria.

Para niños mayores de 2 años, los edulcorantes artificiales pueden incluirse siempre y cuando otras formas de prevención de enfermedades no son suficientes e idealmente Stevia (100% natural) y bajo el control de un profesional nutricionista.

La inclusión de los edulcorantes en la dieta de los niños (mayores de 2 años) debe ser dentro de un estilo de vida saludable que integre una alimentación balanceada y actividad física y respetando los límites de la ingesta diaria (IDA), información presente en el etiquetado nutricional.



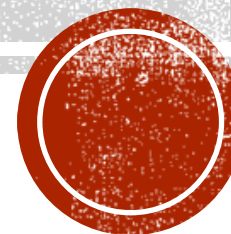


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



PUDIN DE PLÁTANO Y CHÍA

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de semillas de chía
- 2 tazas de leche
- 2 un de plátano (u otra fruta a elección)
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 75 g de nueces o maní

PREPARACIÓN

En un frasco con tapa, mezclamos las semillas de chia con la leche.

Agitamos bien y dejamos reposar 20 minutos, volviendo a agitar cada 5 minutos para que las semillas de chía queden bien impregnadas de la leche.

Pelamos y troceamos los plátanos y los trituramos bien fino con el agua y la vainilla.

En envases de vidrio ponemos el triturado en la base, y por encima el pudin de semillas de chia que hemos dejado reposar. Picamos las nueces y las espolvoreamos por encima.

Dejamos enfriar 1 hora en la nevera

¡y listo!





NATILLA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 4 un de Manzana, ideal que sea dulce
- 4 un de yemas de huevo
- 500 ml de leche
- 1 un de Canela en rama
- 1 cucharada de harina de maíz
- Piel de limón
- Piel de naranja

PREPARACIÓN

Pela, trocea las manzanas y ponlas en un bol que taparemos y coceremos en el horno durante 12-15 minutos. Saca del horno y tritura hasta tener una textura de puré.

Calienta la leche en una olla con la rama de canela y las pieles de limón y naranja, deja que hierva, retira del fuego y reposa unos 15 minutos.

En un vaso disuelve las yemas de huevo con la harina de maíz y un poco de leche.

Cuela la leche y vuelve a poner al fuego añadiendo la compota de manzana y la mezcla de yemas y harina. Remueve y deja que espese ligeramente.

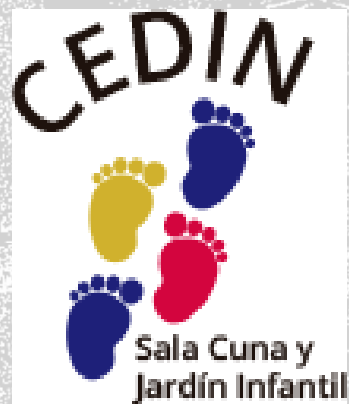
Retira del fuego y deja que pierda el calor.

Sirve las natillas en vasitos o cuencos pequeños y mete al refrigerador durante 3-4 horas.

Decora con unos trocitos de manzana.

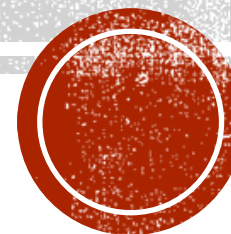
¡Y listo!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



Yoga de la Risa



Desde hace varios años, el yoga se ha convertido en una disciplina muy popular debido sus múltiples beneficios.

Una de sus variantes es el yoga de la risa, que nace en India en 1995, gracias al médico Madam Kataria, como una práctica innovadora y entretenida de hacer ejercicio y cuyo objetivo es compartir un momento de alegría junto a un grupo de personas, conectando cuerpo, mente y espíritu.

El yoga de la risa busca potenciar los efectos positivos de la risa en la actitud de las personas, generando optimismo y elevando la autoestima y en el cuerpo ya que al reírse se aumenta el oxígeno que entra al cuerpo.



EJERCICIOS DE RISA PARA HACER EN GRUPO

- **Parada de autobús**

Uno de los participantes se resiste a reír o sonreír, mientras que los demás se turnan para contar chistes o hacer mímicas tratando de hacer que se ría.

- **Bailarines**

Todos son expertos bailarines y bailan hábilmente y con estilo mientras ríen. Puede hacerse con música.

- **Risa con Pajita**

Toma una pajita de beber entre los dientes y comienza a reír.

- **Risa aburrida**

Finge la risa hasta que te rías de verdad.





SIGAMOS RIENDO

“Cuando ríes cambias. Y cuando cambias, el mundo a tu alrededor cambia. Si hay más gente feliz, esa felicidad estará a tu alrededor.”

- Acepta que no necesitamos una razón para reír, solo comienza a hacerlo nuestros hijos o hijas se contagiarán al vernos.
- Concéntrate en tu estómago y ríe jojojo
- Concéntrate en tu pecho y ríe ja ja ja
- Pon tus manos en la cabeza y ríe je je je dentro de tu cabeza para liberar tensión
- Concéntrate en tus pies y da pisotones en el piso diciendo ju ju ju.
- Lleva tus manos al cielo y ríe con ganas.

