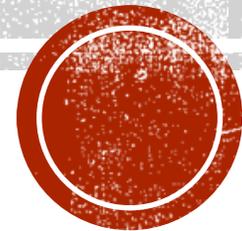


DISFRUTA CON LAS FRUTAS

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



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



IMPORTANCIA DE LAS FRUTAS EN LA INFANCIA

- Las frutas son componentes esenciales de una dieta saludable y quizás los alimentos más llamativos por su diversidad de colores y formas. Un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir 2 a 3 porciones de frutas al día para evitar déficit de vitaminas y minerales, además de estreñimiento por falta de fibra y del líquido que aportan. En contraparte, comer demasiada fruta puede aumentar el aporte calórico de la dieta por exceso de carbohidratos. Por eso hay que hacerlo equilibradamente.
- La infancia es una época clave en la instauración de los hábitos alimentarios, por lo que es de gran importancia hacer hincapié en el consumo de frutas, para que se pueda mantener en la edad adulta.





Incluir fruta en el desayuno hace que comiencen el día de buena forma. Ya sea en rodajas, rallada o molida, darán un energético y delicioso comienzo a la jornada.



Ten siempre fruta a mano, por ejemplo, en un recipiente sobre el mostrador de la cocina, y asegúrate de que estén visibles cuando abran el refrigerador, ya que si las ven, es más probable que los niños las coman.



Hagan la compra de frutas juntos, padres e hijos, para que los niños vean la variedad que existe y puedan elegir ellos las que más les gusten.



Agrega frutas en sus colaciones y como acompañamiento a las comidas, ofréceles compota o puré de manzana, leche con plátano, pechuga de pavo con piña o a la naranja como excelentes alternativas.



Cambia la presentación de la fruta. La fruta pelada y partida en trozos todos los días puede parecer aburrida. Para que no se cansen, preséntala a modo de brochetas con frutas variadas, dibujos con trozos de fruta o prepara batidos decorados con bombillas de colores.

¿CÓMO LOGRAR QUE LOS NIÑOS COMAN FRUTA?

Algunas frutas resultan poco atractivas a los más pequeños, por lo que a veces se muestran reacios a comerlas.

Sin embargo, es esencial que las consuman, ya que aportan numerosas propiedades muy beneficiosas para el organismo. Acá van algunas sugerencias para fomentar que tus hijos consuman frutas:



VERDADES DE LAS FRUTAS



Son más nutritivas las frutas crudas que las cocidas

Las verduras y hortalizas cocinadas se digieren mucho mejor que las crudas. Pero, si se hierven, pierden parte de sus nutrientes en el agua de cocción, por lo que es muy importante regular la temperatura de cocción o hacer cocciones al vapor.

La fruta con cáscara es más nutritiva

Muchas sustancias activas de las frutas se encuentran en la cáscara, especialmente las que tienen colores vivos, como es el caso de la manzana y la ciruela. Se recomienda lavarlas adecuadamente antes de consumirlas para eliminar residuos.

MITOS DE LAS FRUTAS



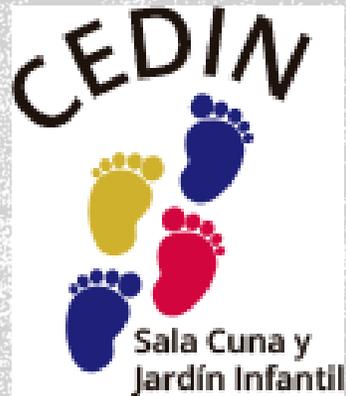
Comer frutas de noche engorda

El consumo habitual de entre tres a cinco porciones al día entre frutas y verduras es importante para una alimentación saludable. Como postre siempre debemos preferir las frutas, al almuerzo y cena. Contienen bajas calorías, favorecen la saciedad y aportan nutrientes importantes.

La fruta como postre puede engordar

No existe ninguna razón científica que sustente dicha afirmación, incluso si una persona consume una o dos porciones de fruta antes de la comida comerá menos después, es decir, la fruta ayuda a no engordar.



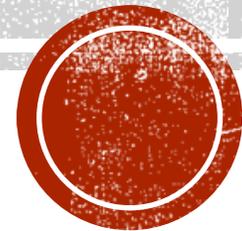


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



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



PIZZA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 taza de avena
- 1 banana
- 1 cucharada de cacao en polvo (opcional)

Guarnición:

- 100 g de requesón o queso crema light
- 50g de yogur natural
- Una pizca de canela molida
- Frutas en variedades (al gusto)

PREPARACIÓN

- En un recipiente, triturar la banana con un tenedor y mezclar con la avena y el cacao.
- Extender la masa en una bandeja forrada con papel para hornear, formar como pizza y hornear a 180° C (350° F) por 15 a 18 minutos.
- Mezclar el requesón o queso crema, el yogur y una pizca de canela y untar esta mezcla en la pizza horneada.
- Decorar con las variedades de frutas al gusto de una forma entretenida.
- Y Listo!





PASTEL DE GELATINA DE FRUTAS

INGREDIENTES

- Frutas a elección
- 4 tazas de agua (o zumo de fruta)
- Miel (al gusto)
- 2 cucharaditas de agar agar en polvo o 2 hojas de gelatina

PREPARACIÓN

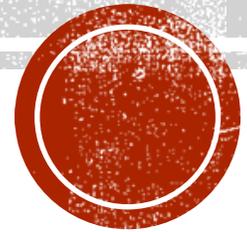
- Coloca el agua con el polvo de agar y la miel a hervir. Echa una capa delgada de líquido del paso anterior a un contenedor a tu elección antes de acomodar la primera capa de la fruta.
- Una vez que se agrega la primera capa de frutas, echad una capa del líquido agar agar en la parte superior y deja que repose durante unos 2-3 minutos antes de poner en otra capa la segunda fruta de tu elección. Cuando hayas acabado con las capas, coloca el recipiente en el frigorífico alrededor de 2 horas.
- Pasado este tiempo sacar y desmoldar
- Y listo!





YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga



YOGA PARA BEBÉS

A woman is shown in a yoga pose, lying on her stomach with her knees bent and feet flat on the floor. She is holding a baby on her back. The background is a plain, light-colored wall.

- **Beneficios del yoga para los bebés**

Practicar yoga junto a la madre, el padre o a ambos aporta diversos beneficios para el bebé:

- El bebé aprende desde muy pequeño las técnicas y actitudes que sus padres utilizan para cuidar su salud.
- El bebé disfruta del contacto con sus padres en estado de relajación, lo cual favorece la propia relajación del pequeño.
- El yoga favorece el desarrollo psicomotor del bebé debido al conocimiento y control del propio cuerpo, la coordinación psicomotriz, la adquisición de un buen tono muscular, etc.



BENEFICIOS DEL YOGA PARA PADRES CON SUS BEBÉS

- El yoga con bebés aporta, también, muchos beneficios a los padres que lo practican:
- Permite a la reciente madre continuar practicando yoga sin tener que separarse de su bebé para ello, a la vez que disfruta de una actividad beneficiosa tanto para ella como para su hijo.
- Ayuda a la madre a recuperarse físicamente tras el parto.
- Fomenta el vínculo entre los padres y el bebé. Realizar actividades juntos siempre es positivo.
- Ayuda a los adultos a mantenerse relajados en condiciones que no son propicias para ello, como cuando un bebé está llorando.
- La relajación que el yoga aporta a los padres que lo practican es esencial para la crianza de los hijos. Los padres que mantienen una actitud relajada y positiva en su vida podrán criar a sus hijos sin tensiones, de una manera equilibrada.





¿CÓMO ORGANIZAMOS NUESTRA CLASE?

- 1. Las clases comienzan con ejercicios de relajación, que consisten en una serie de masajes en los pies, las piernas, el abdomen, los brazos y la cabeza, en ese orden.
- 2. Una vez el bebé se ha relajado, pueden empezar a realizarse las posiciones inducidas. Al principio, las sesiones son de 20 minutos. Después, irán aumentando hasta los 60 minutos. Para que el bebé esté cómodo hay que vestir al niño con ropa cómoda y holgada.
- **Algunas de las posturas que las madres pueden hacer con sus bebés son las siguientes:**
- Postura del Guerrero I. Puedes hacerla con el bebé en brazos, sentado sobre la pierna que permanece doblada delante de tu cuerpo.
- Postura de la Luna Creciente. Como en el caso anterior, el bebé puede seguir sentado en la pierna de delante y quedar apoyado en tu pecho.
- Flexión del Sabio hacia delante. En este caso tendrás que dejar a tu bebé sobre el suelo.
- Postura de Liberación del viento. Coloca a tu bebé en las piernas mientras te echas para atrás.
- Postura del Puente. En esta postura tienes que sentar al bebé encima de tus caderas.



RELAJACIÓN

Bebés de 0 a 3 años

- En esta edad la participación del niño es menor, por lo que debemos acompañarle durante el proceso.
- Masaje Shantala: Se trata de estimularle, relajarle y ayudarlo a dormir a través del tacto. Es importante realizar estos masajes en un momento en el que el bebé esté más tranquilo, nunca en medio de una rabieta. Podemos poner música suave, comprobar que la temperatura de la habitación es agradable y utilizar aceites vegetales. Este masaje tiene origen en la India, se conoce como masaje Shantala y se realiza en los pies, piernas, estómago, pecho, brazos, manos y espalda.
- Bote de la calma: cuando el niño entre en la etapa de las rabietas, alrededor de los 2 años podemos crear un bote de la calma o de la paz. Cuando el niño la agita, podrá observar cómo la purpurina se mueve de forma descontrolada, como él cuando está enfadado. Cuando la purpurina comienza a caer hacia el fondo, el nerviosismo pasa y el niños consigue relajarse.

Música sugerida:

<https://www.youtube.com/watch?v=LmsicyF3hD4>