

ÁCIDOS GRASOS OMEGAS

Karen Alarcón Placencia Nutricionista



OMEGA 3

- La infancia es un periodo de crecimiento y desarrollo rápido del cerebro. El requerimiento de omega 3 es crítico durante este etapa y sobre todo los primeros 2 a 5 años de vida.
- El Omega-3 es un ácido graso esencial que nuestro cuerpo necesita para mantenerse saludable. Los tres principales ácidos grasos omega-3 son: el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en aceites vegetales como el aceite de linaza, de soya y de canola. Los DHA y EPA se encuentran en el pescado y otros mariscos.
- La infancia es una etapa en la que el aporte de este nutriente es necesario para un desarrollo neurológico apropiado y mejorar la función de la vista. Los EPA y DHA juegan un rol central en el aporte nutricional del organismo a lo largo de toda la vida.



ÁCIDO EICOSAPENTAENOICO (EPA) Y ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO (DHA)



La única manera práctica de aumentar las concentraciones de estos ácidos grasos omega-3 en el organismo es obteniendo los EPA y DHA de los alimentos. El cerebro es grasa en un 60%, siendo el DHA el más abundante, por lo tanto, una dieta rica en DHA le entrega al sistema nervioso un nutriente clave para la función cerebral y el desarrollo cognitivo.

Existe una correlación positiva entre el desarrollo visual de los niños y la ingesta de DHA. Bajos niveles de DHA y EPA se han relacionado con cambios en el estado de ánimo, pérdida de memoria y otros problemas neurológicos y visuales.

El EPA y el DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón, además de mantener una presión arterial normal Bajos niveles de ácidos grasos omega-3 contribuyen a tener dificultades en el aprendizaje y trastornos del comportamiento con déficit de atención y trastornos del sueño en los niños.

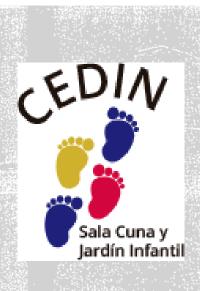




ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

- Los pescados y mariscos son las mejores fuentes dietéticas de omega 3. Se recomienda que los niños coman como mínimo 2 porciones de pescado a la semana, idealmente debe ser pescado azul (como salmón, atún, sardinas, caballa, etc.).
- Nueces y semillas: linaza, chía y nueces.
- Aceites de plantas: aceite de la linaza, aceite de soya y aceite de canola.
- Alimentos fortificados: ciertas marcas de huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soya y fórmulas infantiles.

Si a los niños los acostumbramos desde pequeños a que coman de todo, sano y variado, se adaptarán su gusto sin problema a todo tipo de alimentos. Pero si solo les damos de comer "lo que les gusta", estaremos contribuyendo a que crezcan sin los nutrientes esenciales para su salud.



RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



HAMBURGUESA DE PESCADO

INGREDIENTES

- 3 un filetes grandes de pescado (400 gr aprox)
- l un cebolla roja pequeña (o 1 cebolleta)
- l un diente de ajo
- l cucharada de perejil
- l un huevo
- 2 cucharadas de pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Para acompañar: panecillos, rúcula, tomate, cebolla morada y salsas al gusto.

PREPARACIÓN

- Picar los filetes de pescado y los ponemos en un bol. Troceamos muy pequeñito la cebolla, el ajo (sin el germen) y el perejil y lo añadimos todo al bol. Añadimos el huevo, el pan rallado, la sal y la pimienta. Mezclamos todo muy bien. Formamos cuatro bolas con forma de hamburguesa y las aplanamos sobre papel film o papel de horno, y las hacemos en una sartén con un hilo de aceite.
- Servimos cada hamburguesa en un panecillo con un poco de rúcula, rodajas de tomate y aros de cebolla, y aliñamos con yogurt o las salsas que más les gusten.
- Y Listo!



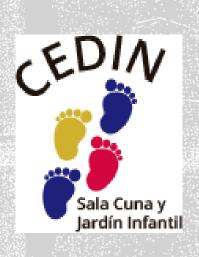
PASTEL DE PESCADO

INGREDIENTES

- 600 gr de filete de pescado
- 100 ml de leche
- 6 huevos
- 200 gr de salsa de tomates
- l un cebolla picada en cuadraditos
- l un pimentón rojo o verde picado
- l un puerro cortado en rodajas
- Sal y aliños a gusto

PREPARACIÓN

- Cocer el pescado con aliños y verduras a gusto, una vez cocido, retiramos el líquido, las espinas y la piel.
- Licuar el pescado junto con la leche, salsa de tomates y aliños. Una vez licuado agregar las verduras trozadas o incorporar para licuar (si no quiere que se vean en la preparación).
- Llevar a un molde enmantequillado y enharinado hasta llenar unos ¾ de la capacidad del molde. Cubrir con papel aluminio y llevar al horno por 45 min a 180° o hasta que esté cuajado.
- Dejar enfriar y refrigerarlo. Una vez frio el pastel, desmoldar y porcionar en rebanadas de unos 2 cm de espesor.
- Y Listo!



YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg
Instructora de yoga

CUENTO CON SABOR A YOGA



EL GATO PANCRACIO

- Había una vez un gato llamado Pancracio, que vivía en una casa muy grande que tenía un jardín con muchos árboles llenos de manzanas jugosas, en donde él todos los días después de la siesta, se afilaba las uñas para algún día poder atrapar al ratón que vivía en la casa.
- Pancracio era muy dormilón y lo que más le gustaba era comer, y ese día despertó con la idea de atrapar al ratón:
- Se estira suavemente desde "los hombros" hasta los "pies (dos veces por lado), lentamente se busca y mira su bella cola.







- Luego mira al cielo para ver el sol o la luna y después se mira su ombligo recordando que todavía no ha comido y tiene muuuucha hambre.
- Se acerca muy callado a la cuevita del ratón, huele con cuidado varias veces el piso listo para atacar. Se sostiene sobre sus dos patas (rodillas) respira profundo y apretando todo el cuerpo, mientras retiene la respiración, ¡SALTA! Soltando el cuerpo y el aire diciendo fuertemente ¡MIAUUUUUU!... Pero el ratón nuevamente escapó
- Tanto ejercicio le da sueño, así que Pancracio con toda calma y muy resignado se sienta sobre sus talones baja la cabecita hasta el suelo y vuelve a dormir la siesta.



Las Asanas que utilizamos son: Árbol, Gato y Niño

Mantra sugerido para acompañar cualquier actividad después del cuento:

 $\frac{https://www.youtube.com/watch?v=1P9c-blk-}{zM\&list=PLjvEjkgeY46JopkfYAjLBde2dpiZDR5WS\&index=58}\\ \underline{\&t=0s}$