JUGOS DE FRUTA ¿QUÉ TAN SALUDABLE SON?

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

Para cualquier duda o consulta no duden en escribir a nutri.karenalarcon@gmail.com

JUGOS DE FRUTA

- Es sabido por todos que la fruta es uno de los alimentos con mayor cantidad de vitaminas, minerales, fibra y que juegan un papel fundamental en la prevención de diversas enfermedades.
- Los jugos de fruta 100% naturales (sin aditivos ni azúcar ni preservantes) son percibidos como saludables por la población debido a que provienen de la fruta, por lo que muchos padres los consideran de gran importancia dentro de la alimentación de sus hij@s ya que además de considerarlos como una alternativa saludable son de fácil aceptación por los niñ@s.
- Pero, ¿debemos considerarlos como una bebida azucarada más?

EL LADO NEGATIVO DE LOS JUGOS DE FRUTA

Al hacer uso de la licuadora o extractores de jugos, se rompen gran cantidad de vitaminas,* antioxidantes y la fibra natural de la fruta.

Éstos, al carecer de fibra, son ricos en azúcar libre de rápida absorción.

Al contener una mayor cantidad de azúcares simples, aporta más calorías y la ingesta elevada de éstas puede favorecer el sobrepeso y aumenta el riesgo de caries.

Reduce o quita el hambre e impide la ingesta de otros alimentos más saludables y ricos en nutrientes que sí son necesarios en la dieta.

No favorece la masticación.

No aportan los mismos beneficios nutricionales como una fruta entera o en trozos.

Muchas veces en la preparación se añaden azúcares para mejorar el sabor o para mayor aceptación por los niños, lo que aporta más calorías y azúcar.

¿CUÁL ES LA RECOMENDACIÓN DE JUGOS DE FRUTA EN EDAD PREESCOLAR?

Podemos decir que, los jugos 100% de fruta no podrían considerarse una bebida azucarada más, **pero** existen razones para limitar su consumo, ya que estos **NO** se igualan a la **fruta entera**.

En familias que casi no coman fruta y que difícilmente van a conseguir cumplir a corto plazo las recomendaciones sobre consumo de fruta, un vaso de jugo puede ayudar a acercarse a ese número de raciones necesarias, mientras se habitúan poco a poco a consumir la fruta entera. Por el contrario, la percepción que tienen muchos padres acerca de lo positivo de sus propiedades nutritivas podría dar lugar a un consumo rutinario y excesivo, contribuyendo a desplazar al agua como bebida habitual sobre todo en los niños más pequeños.

La recomendación es no ofrecer en menores de 1 año, en niños mayores ofrecer de manera ocasional (100-150 ml) debido a la poca calidad nutricional que aportan, y al momento de preparar evitar añadir azúcares.

Siempre preferir fruta entera, en trozos o molida con el tenedor

RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

nutri.karenalarcon@gmail.com

SOPAIPILLAS HORNEADAS

INGREDIENTES

- 1 taza de zapallo cocido
- 1 1/2 taza de harina de trigo blanca
- 1/2 taza de harina integral
- 2 cdtas de polvos de hornear
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal a gusto
- Agua tibia (sólo si es necesario)

PREPARACIÓN

- Escurrir el zapallo cocido en un colador y moler, puede ser con un tenedor o procesadora. Dejar enfriar unos minutos
- Luego de este tiempo, añadir en un bowl las harinas, polvos de hornear, sal y mezclar.
- Hacer un orificio en el centro y añadir el puré de zapallo frío y el aceite, unir todos los ingredientes y comenzar a formar la masa
- Si está muy húmeda puedes agregar un poco más de harina, de lo contrario si está muy seca puedes agregar una mínima cantidad de agua para terminar de formar la masa
- Precalentar el horno a 180°C
- Amasar y estirar con un uslero, dejar de un grosor de 1 cm aprox. Luego cortar del tamaño que desees y pinchar con un tenedor
- Cubrir la bandeja del horno con una lámina de silicona o aceitar previamente, colocar las sopaipillas y llevar al horno durante 10-15 min aprox.
- y listo, acompañarlo con pebre o con una risa salsa de frutas.

CALZONES ROTOS HORNEADOS

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina integral o blanca
- 2 huevos
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 2 cdas de leche vegetal o de vaca
- 1 cda de endulzante liquido o alulosa
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdta polvos de hornear

PREPARACIÓN

Primero, agregar la harina en un bowl y hacer un orificio al medio para integrar los otros ingredientes y mezclan bien todo hasta formar una masa.

Luego, formar una pelota y estirar la masa del grosor que estimen que les guste

Cortar en rectángulos y hace un corte en el medio para pasar la punta de la masa y formar el calzón.

Con el horno pre calentado a180 grados, hornear por 15-20 min.

Y listo, a disfrutar! Pueden agregar tagatosa en la superficie o azúcar flor.

YOGA EN CASA

Lorena Rosenberg

Instructora de yoga

YOGA PARA NIÑOS, RECURSOS EMOCIONALES

Los beneficios del yoga abarcan un amplio espectro, es una disciplina ancestral que otorga beneficios mentales y también físicos de los que, sin duda también pueden disfrutar nuestros niños y niñas.

¿Cómo convencer a nuestros pequeños y pequeñas, siempre en busca de emociones y movimiento, de que una actividad basada en la serenidad y la concentración también puede ser muy divertida?

"La clave es que tiene que ser un juego"

El juego se convierte en la llave de acceso para que los niños y niñas disfruten de una practica, que no sólo les ayudara a estar activos, sino también potenciará su autoconocimiento e incluso mejorará su autoestima.

En yoga podemos jugar a respirar, saltar y soltar emociones, meditar y también a realizar asanas o posturas, de esta forma y de manera natural van incorporando el yoga desde muy pequeños a su día a día.

PARA TODA LA VIDA

La infancia es un momento idóneo para iniciarse en el yoga, porque como se suele decir, los niños son como esponjas, están en proceso de aprendizaje constante, aprenden a descubrir el mundo y relacionarse con él.

Las enseñanzas que incorporan a sus vidas a través del yoga incluyen, aprender a relajarse, a concentrarse, a escucharse y a gestionar mejor sus emociones, herramientas beneficiosas para el resto de sus vidas, un aprendizaje que , al hacerse a través del cuerpo, de forma práctica y lúdica, les resulta mucho más fácil de asimilar.

Si en la vida diaria le pedimos a un niño o niña que se relaje o tranquilice es probable que no sea fácil para él o ella, en yoga lo experimentan, tienen momentos de relajación y calma, así en su vida cotidiana irán entendiendo que emociones tienen que buscar y que hacer para lograrlo.

NO COMPETITIVO

Al tratarse de yoga especialmente adaptado para ello y ellas, pueden empezar a practicarlo muy pequeños.

Compartir en tiempos de cuarentena con nuestros hijos e hijas ejercicios simples, sencillos y divertidos, es una oportunidad de obtener grandes beneficios familiares.

El yoga no es competitivo, por lo tanto nos liberamos todos de presiones y estrés, los niños y niñas quedan liberados de prácticas con ganadores o perdedores, no existen errores toda práctica de yoga con nuestros pequeños suma bienestar y beneficios.

Algo especial ocurre cuando se comienza a practicar yoga a temprana edad, porque es ese momento crucial de la vida en el que aprendemos cosas que jamás olvidamos; rutinas que se vuelven hábitos y que a su vez nos definen como seres humanos.

IDEAS ENTRETENIDAS

La invitación es a ser creativos. Todo puede ser útil para complementar la práctica y jugar al yoga.

¿Cómo hace el perro?

¿Y el gato? Invita a lo chicos y chicas a imitar posturas de animales, poniendo caras, haciendo los sonidos, pueden preparar tarjetas dibujando previamente las posturas que realizarán y jugar a adivinar de qué animal se trata.

Desafíos de equilibrio

Las posturas del Árbol, Príncipe, Águila, Bote se convertirán en un gran desafío de equilibrio, puedes aumentar la dificultad pidiéndole que se quede observando un punto fijo imaginario a la altura de sus ojos.

Cartas musicales

Dibujen juntos posturas (mariposa, gato, perro, árbol, bote, etc.,) dibujos simples, serán sus cartas del yoga.
Dejen las cartas en un círculo con el dibujo hacia arriba, pongan música y vayan girando alrededor imitando la figura de la carta que tienen frente.
Cuando la música pare, los niños y niñas quedan “congelados” en la postura.