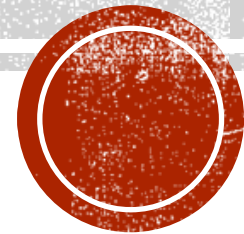




CEREALES EN LA INFANCIA

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



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

LOS CEREALES

- Desde que nuestros niños inician la alimentación complementaria, se pueden ofrecer cereales en diversos formatos; es conveniente explorar los gustos y necesidades de cada familia y plantear alternativas, dando preferencia a las harinas integrales.
- Cuando hablamos de cereales no nos referimos específicamente a los cereales de desayuno en caja, si no que a aquellos alimentos que presentan alto contenido en carbohidratos complejos como lo son el pan, pasta, arroz, quínoa, avena, nestum etc. estos pueden introducirse en la alimentación en polvo disueltos en leche, añadidos a purés, en forma de arroz hervido, como arepas o tortas de maíz, al desayuno como purridge, sémola o arroz con leche, etc. según la edad y el estado nutricional del niño y las costumbres familiares. Existen además otras fuentes de hidratos de carbono complejos que aportan energía, como las papas.
- Todos los cereales tienen una composición similar y pueden incorporarse en la alimentación desde los 6 meses en adelante al igual que la mayoría de los alimentos.



¿POR QUÉ DEBEMOS CONSUMIR CEREALES?

Al ser ricos en fibra aporta saciedad además de fomentar el tránsito intestinal, combatiendo el estreñimiento.

Contribuyen a que el sistema nervioso funcione correctamente, mantienen en los parámetros correctos al colesterol y permiten que el estrés bajo control.

Son una gran fuente de energía, principalmente por su contenido proveniente de hidratos de carbono, aportan la energía necesaria para poder afrontar el día a día, haciendo que se encuentren activos y lleven a cabo un buen rendimiento escolar.

Les aportan vitaminas y minerales, los cuales se convierten en una estupenda herramienta para el crecimiento en tanto en cuanto favorecen el desarrollo cognitivo.

También son ricos en proteínas. Estas permiten el correcto crecimiento de los huesos, fortalecen el sistema inmunológico, consiguen una buena distribución del oxígeno por la sangre y permiten que determinados órganos, como el corazón, se encuentren en perfecto estado.



¿QUÉ PASA CON LOS CEREALES EN CAJA?

- Debemos evitarlos, pues tienen gran contenido de azúcares añadidos al igual que aquellos “sin azúcar” los cuales contienen cereales modificados que por medio de hidrólisis producen gran cantidad de azúcares libres.
- En general, se recomienda evitar los azúcares libres en la dieta de los niños. Por ello, si se consumen cereales en polvo u otros productos específicos, hay que evitar aquellos que contengan miel o azúcares añadidos en su composición, ya que además son productos ultraprocesados.

Siempre prefieran ofrecer a sus pequeños alimentos naturales.



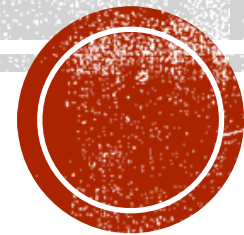


RECETAS SALUDABLES

¡Celebremos juntos Fiestas Patrias!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista



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



EMPOLVADOS VEGANOS

INGREDIENTES

- 1 taza de dátiles.
- 1 ½ cdta de polvos de hornear.
- 1 ½ taza de harina.
- 1 taza de azúcar flor.
- 3 cdas de aceite de oliva.
- 1 taza de agua cocción de garbanzos.

PREPARACIÓN

- Hidratar los dátiles por 30 minutos en agua hirviendo. Batir a máxima velocidad el agua de cocción de garbanzos hasta que forme la consistencia de merengue aproximadamente 10 minutos. Agregar azúcar flor y seguir batiendo. Agregar el aceite, e incorporar de manera gradual y cernida la harina.
- Poner en una manga y hacer la forma de empolvado en una lámina de silicona o papel mantequilla. Llevar al horno por 15 min o hasta que se doren los bordes a 180°.
- Esperar a que se enfríen y rellenar con los dátiles molidos. Espolvorear azúcar flor.
- Y listo!





TERREMOTO SIN ALCOHOL

INGREDIENTES

- 1 taza de piña en cubitos
- 2 cuch de sirope de maíz o miel
- 1 cuch de yogut natural
- ½ taza de pulpa de frambuesa.
- Gaseosa sin azúcar, agua mineral con gas o jugo light

PREPARACIÓN

- Colocamos los cubitos de piña en una fuente o recipiente, en una única capa, y llevamos al congelador por 1 o 2 horas. Retiramos del congelador y colocamos en la procesadora junto con el sirope y el yogurt y licuamos hasta que esté cremoso. Reserva.
- Procesa la pulpa de frambuesa y agrega a un vaso. (puedes dejarla al final como decoración)
- Luego agrega la cucharada de helado de piña previamente reservado y completas con el agua mineral o jugo.
- Y listo!

