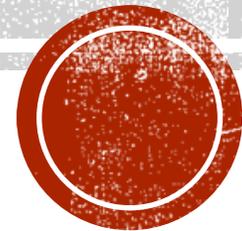


SEMILLAS Y FRUTOS SECOS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista



SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

- Los frutos secos y Semillas como lo son nueces, almendras, maní, pasas, chía, sésamos, linaza, calabaza por ejemplo, son alimentos cargados de nutrientes saludables, y también una fuente de energía a tener en cuenta. Además de tener multitud de vitaminas, principalmente liposolubles A, D, E y K, y minerales, como selenio, magnesio, cobre o zinc, su perfil lipídico está repleto de grasas mono y poliinsaturadas, las que benefician nuestra salud cardiovascular. Este tipo de grasas también aportan beneficios extra, como el regular los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Por otra parte, también contienen fitonutrientes, mayoritariamente antioxidantes, que son beneficiosos para la salud celular. El consumo de frutos secos se relaciona también con un menor riesgo de padecer diabetes e incluso algunos tipos de cáncer en la edad adulta.
- Gracias a su contenido graso, los frutos secos y semillas son una fuente ideal y saludable de energía para los niños en momentos puntuales como en el desayuno, el recreo o durante las actividades extraescolares, aunque obviamente abusar de ellos puede afectar la correcta ingesta calórica diaria.





PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LOS FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Tienen un efecto protector del sistema cardiovascular, ya que disminuyen el colesterol LDL o "malo" y aumentan el HDL o "bueno". Asimismo, reducen la disgregación de las plaquetas, por lo que contribuyen a disminuir las trombosis.

Las vitaminas y minerales que contienen los hacen ser un excelente antioxidante, es decir, protegen contra el envejecimiento celular y también previenen las enfermedades degenerativas.

Aumentan la conexión nerviosa y el tejido de las neuronas, lo que contribuye a que los niños tengan mayor capacidad de retener conocimientos.

Tienen una gran cantidad de fibra, por lo que también ayudan a la digestión.

Contienen ácidos grasos Omega 3 y Omega 6. Éstos son considerados esenciales ya que el cuerpo no puede producirlos, por lo que deben ser incorporados a través de los alimentos.

Aportan grasa que no es saturada, es decir, que no se quedará adherida a las paredes de las arterias, sino que circulará por el organismo.

Tienen hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal, que combinadas con otro cereal, dan como resultado una proteína de buena calidad.

Tienen propiedades antiinflamatorias.



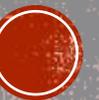
PRECAUCIONES DE LOS FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

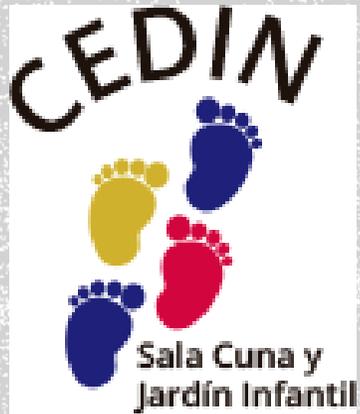
Una de las principales preocupaciones a la hora de ofrecer frutos secos a los niños son las alergias. La alergia a los frutos secos es una de las más extendidas y peligrosas, ya que en ocasiones, aun con trazas, la reacción puede ser tremendamente alarmante. Sin embargo, si el niño no padece alergias conocidas, son alimentos altamente nutritivos, con un enorme aporte de minerales y ácidos grasos.

Se recomienda no hacer uso de los frutos secos y semillas hasta que el niño tenga un control del proceso de masticado, debido al riesgo de atragantamiento que puede ir ligado a su consumo. Sin embargo, se puede ofrecer de manera triturada o en polvo mezclado en preparaciones, o cuando el niño esté capacitado para masticar y tragar los frutos secos, estos se convierten en un perfecto aliado sobre todo para desayunos y meriendas.

Sin embargo, al margen de las alergias, es la capacidad del niño para masticar los frutos secos lo que nos debe indicar si el niño puede o no comerlo. No conviene centrarse en edades ya que cada niño es diferente, sobre todo dependiendo de cuál haya sido el tipo de alimentación escogida al inicio de la alimentación complementaria, y si uno está preparado a los 18 meses otro puede tener 4 años y estar lejos de ser capaz de masticar y tragar una nuez con seguridad.

Un puñado de frutos secos o semillas al día es la porción recomendada, esta puede favorecer la salud tanto de niños como de adultos, pero abusar de ellas puede afectar la ingesta calórica debido a su elevado contenido en grasas. Un consumo elevado de grasas, aunque sean saludables, puede inclinar la balanza hacia la obesidad.



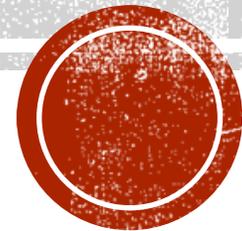


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





MUESLI/GRANOLA CASERA

INGREDIENTES

- 350 gr Avena
- 50 gr Almendras Molidas
- 50 gr Semillas de girasol Molidas
- 25 gr Semillas de Linaza Molidas
- 1 cucharadita Canela en Polvo
- 50 gr Pasas
- 100 gr Compota de manzana
- 40 gr Aceite de coco

PREPARACIÓN

- Calienta el horno a 180 °C y forra una bandeja con papel de hornear.
- Pon a calentar el aceite de coco hasta que esté líquido, luego mézclalo con la compota de manzana hasta que quede una salsa homogénea.
- Mezcla el resto de los ingredientes en un bol y añade la salsa de compota y aceite de coco.
- Vuelca la masa del muesli casero en la bandeja de horno y espárcelo por toda ella a partes iguales. Mete la bandeja en el horno y hornea durante 20 minutos a 170°C
- Retíralo del horno y déjalo enfriar. Si es muesli para niños pásalo por la picadora. Si es para adultos deshazlo con las manos en trozos, a tu gusto.
- Tómate el muesli casero a modo de barritas, o mézclalo con algún tipo de bebida vegetal o leche. También puedes añadirle algo de fruta para darle sabor y aportarle vitaminas adicionales: los arándanos y las fresas le van de escándalo.





GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANI Y GARBANZOS

INGREDIENTES

- 500 gramos de garbanzos cocidos sin sal.
- 1 taza de mantequilla de maní natural. (Ver receta de sandwich de manzana)
- 2 plátanos grandes maduros o muy maduros.
- 3/4 de taza de harina de avena (o de cualquier otro tipo).
- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- 1/2 cucharadita de bicarbonato.
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla.
- 1 cucharadita de canela.

PREPARACIÓN

- Bate todos los ingredientes hasta que quede una pasta fina y suave.
- Con las manos previamente humedecidas, haz bolas con la masa equivalentes a una porción de una cucharada grande. Aplástalas ligeramente y colócalas algo separadas entre sí sobre la bandeja del horno forrada.
- Espolvorea a continuación con una pizca de canela y coco rallado.
- Precalienta el horno a 175 – 180 °C. Forra con papel de hornear la bandeja del horno.
- Hornea durante 15 – 17 minutos o hasta que veas que están ligeramente doradas.
- Retira las galletas del horno y déjalas enfriar.
- Repite el proceso con la masa restante (si la hubiese).
- Y listo!

