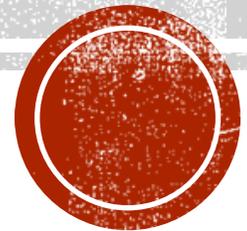




# LEGUMBRES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

**Karen Alarcón Placencia**

Nutricionista



Para cualquier duda o consulta no duden en escribir a [nutri.karenalarcon@gmail.com](mailto:nutri.karenalarcon@gmail.com)

# BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES

Las legumbres secas son una importante fuente de nutrientes. Poseen un alto valor proteico principalmente si se combinan con cereales, ya que los cereales aportan metionina que es el aminoácido faltante en ellas. Son bajas en grasas y ricas en minerales y vitaminas del grupo B. Aportan hierro, fibra y carbohidratos complejos.

Mientras que esto es beneficioso para la dieta infantil, que suele ser baja en fibra, estos carbohidratos no digeribles (fibra), son conocidos por generar flatulencias en el intestino.

Los carbohidratos complejos se hidrolizan en el tracto gastrointestinal y su energía se libera de manera más lenta que la de los carbohidratos simples, por lo que proporciona al organismo una sensación de saciedad que perdura tras la ingesta.

De este modo, la glucosa se absorbe lentamente y la insulina se libera de manera controlada, proporcionando energía durante un tiempo prolongado, algo de gran utilidad para soportar el patrón de actividad de los más pequeños, que requiere energía constante.



Algunas legumbres tienen también toxinas, como la lectina, que pueden afectar algunas funciones celulares como la síntesis de proteínas. Sin embargo estas toxinas se destruyen con el correcto cocinado de la legumbre, por lo que no presentan problemas para la salud

Dejarlas en remojo durante 12 horas o más y desechar esa agua. Este paso es importante para reducir los “antinutrientes” presentes en las legumbres, disminuir el tiempo de cocción y reducir efectos de hinchazón.

Mientras más se aumente la frecuencia de consumo, más se acostumbrará el organismo a digerirlas. La recomendación es de 2 veces por semana o más.

Debemos consumirlas con alimentos ricos en vitamina C. De esta forma aseguramos la absorción de la mayor cantidad de nutrientes, principalmente del hierro.

## RECOMENDACIONES PARA UN CONSUMO BENEFICO



# COMO OFRECER LAS LEGUMBRES:



Hummus o paté: De garbanzos, arvejas, como agregado para el pan.

Guisos clásicos: Porotos granados, lentejas guisadas, etc.

Hamburguesas: Falafel, croquetas, albóndigas con cualquiera de las variedades.

Boloñesa: Con salsa de tomate natural para añadir a alguna comida.

Repostería: Muffin, brownies, galletas.

En su estado natural: Sólo cocidas para que tomen con sus dedos.

Ensalada: Incorporada con otras verduras y aliños.



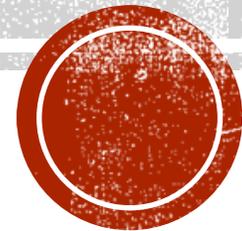


# RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

**Karen Alarcón Placencia**

**Nutricionista**





# FALAFEL CON SALSA DE YOGURT

## INGREDIENTES

- 400 g de garbanzos
- 1/2 cebollín
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino molido
- Perejil
- Cilantro
- Sal a gusto
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN

- Ponemos los garbanzos en remojo 24h. Transcurrido el tiempo, escurrimos y enjuagamos. Los colocamos con un poco de agua, ajos, sal, comino, perejil, cilantro y aliños en el vaso de la batidora, trituramos. Damos forma a los falafel
- Cogemos pequeñas bolas de pasta y vamos dando forma redonda y aplastamos ligeramente. Rebozamos la pasta de garbanzos primero por pan rallado, huevo y por último pan rallado.
- Los colocamos al horno por 20 min a 180°C y dejamos reposar los falafel.
- Para la salsa de yogur, picamos el cebollín en trocitos muy pequeños, también la menta, las colocamos en un bowl y añadimos el zumo de limón, el yogur y mezclamos bien.
- Y listo! Ya tenemos lista la salsa de yogur para acompañar los falafel, ahora solo nos queda disfrutar de nuestro plato.

## PARA LA SALSA

- 1 un de yogurt natural no endulzado
- 1/2 un cebollín
- 1 un limón
- Sal a gusto
- Menta





# ENSALADA DE LEGUMBRES

## INGREDIENTES

- 1 taza de legumbres cocidas y escurridas (Garbanzos, lentejas, porotos etc.)
- 2 tazas de tomate cherry cortados a la mitad
- 1 pimiento amarillo o rojo
- 1 pepino mediano
- 1 taza de kale o espinaca
- 1 cebolla morada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón (zumó)
- Sal y pimienta
- Opcional: aceitunas, mostaza y miel

## PREPARACIÓN

- Pica el pimiento, el kale, la cebolla morada y el perejil.
- Mezcla los ingredientes junto con la legumbre escogida.
- En un cuenco haz una vinagreta con el aceite de oliva el zumo del limón sal y pimienta. Puedes añadir además mostaza y miel para darle un toque agrídulce.
- Mezcla todo bien y sirve.
- Y Listo!

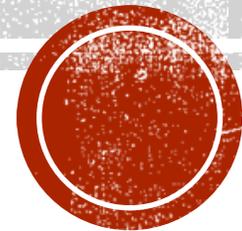




# COMO ENFRENTAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO CON LOS NIÑOS

**Barbara Porter Jalife**

**Psicóloga**



# El duelo y los niños

- Ya sea que se trate de la pérdida de un abuelo, un padre, un compañero de clase o incluso la mascota de la familia, el proceso de duelo puede ser difícil y cada niño lo enfrentará a su propia manera.
- Muchas veces los adultos nos preguntamos, qué decirles o como enfrentar esta situación.
- Si bien cada familia y cada niñ@ tendrá una manera diferente de reaccionar, hay algunos principios básicos para ayudar a nuestros niños a enfrentar la pérdida de un ser querido de manera más sana.





## ¿Cómo hacerlo?

- 1.- Hacerles partícipes de lo que sucede contándoles la verdad de la situación. Pueden omitirse los detalles que no puedan entender por su edad. Muchas veces los adultos pensamos que ocultando la información los vamos a proteger; pero sucede que tarde o temprano los niños se enterarán de lo sucedido y puede ser que no sea de la mejor manera. Es mucho mejor para ellos que preparemos la forma de decírselos, dándoles nuestro apoyo y contención, a que se enteren posteriormente "por accidente".
- 2.- Mostramos siempre disponibles para ellos. Puede que los niños no reaccionen igual que nosotros los adultos; hay niños que sí reaccionan expresando su tristeza. Sin embargo otros niños pueden volverse más irritables, oposicionistas o temerosos. Es importante comprender que estas también son expresiones propias del duelo que vive el niño, por lo que es importante validar lo que siente y mantenemos disponibles para ellos.
- 3.- Aceptar y normalizar sus inquietudes y preocupaciones. Si es la primera vez que el niño se enfrenta a la muerte de un ser querido, es natural que surjan muchas preguntas y cuestionamientos. Es importante que podamos atender a estas preguntas de manera oportuna, evitando que queden "solos" en este proceso.
- 4.- Aceptar y legitimar sus emociones: darle consuelo. Durante el proceso de duelo lo más importante es que el niño se sienta acompañado y validado en sus emociones. Recordemos que validar una emoción (por ejemplo la rabia) no es lo mismo que dejar que el niño haga lo que sea a partir de su rabia (por ejemplo, tirar cosas o morder a su hermano). Podemos validar su emoción, pero ayudarlo a entender que su conducta no lo ayuda a sentirse mejor. Podemos escucharlo y preguntar que necesita, como podemos ayudarlo a que se sienta mejor.

## ¿Cómo hacerlo?

---

- 5.- Expresar nuestros sentimientos de forma transparente y cuidarnos. Si tenemos pena, podemos expresarla. Muchos adultos temen que sus hijos los vean llorar. En una situación de duelo, es natural sentir pena y llorar. Si nuestros hijos nos ven llorando y nos preguntan que pasa, es importante responder de manera genuina, transmitiéndoles que la mamá o el papá tienen pena; que la tristeza es una emoción normal cuando uno pierde a alguien que quiere; pero que así como viene la tristeza, también se va. Enseñar a los niños que las emociones son reacciones naturales en nuestra vida, que no nos inundan o destruyen, si no que vienen y se van es muy valioso.
  - 6.- Introducir creencias religiosas o espirituales. Si la familia es creyente, es una oportunidad para transmitir valores y creencias religiosas. Para los niños pensar que el abuelito se fue al cielo, o que hay ángeles que lo cuidarán, puede ser de ayuda en el proceso de duelo siempre y cuando estas creencias sean coherentes con las creencias familiares.
- 





## Finalmente...

- 7.- Observar su comportamiento y prestarles mucha atención a los cambios de conducta. Si ves que tu hijo cambia radicalmente su conducta y este cambio se mantiene mas allá de un par de semanas, es pertinente consultar un profesional. Puede ser que el duelo lo este afectando de manera mas profunda, que su entorno no sepa como manejar la situación, o que existan otros factores que estén dificultando el proceso. En cualquier caso, es bueno tener una mirada externa y profesional en este tipo de casos.
- 8.- Recordar que la muerte es parte de la vida, y que lo mejor que podemos hacer como padres y madres es acompañar a nuestros hijos de manera atenta, paciente y compasiva en su comprensión de esta realidad.