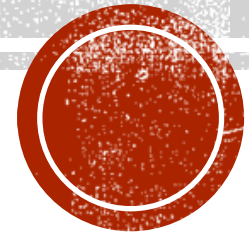




BEBIDAS VEGETALES EN LA INFANCIA

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista





BEBIDAS VEGETALES

- Existe una amplia variedad de bebidas vegetales, que además con cierta frecuencia forma parte también de la dieta de los niños. En algunas familias, porque son veganas; en otras, por alguna intolerancia a la leche de vaca o por simple gusto.
- Lo principal que debemos saber, es que las bebidas vegetales no son leche, aunque se utilicen para sustituir a la leche de vaca, las bebidas vegetales se componen de un pequeño extracto de algún vegetal y agua.
- Las más conocidas son las de almendra, arroz, avena y soja.



¿QUÉ NUTRIENTES NOS APORTAN LAS BEBIDAS VEGETALES?

- En comparación con la leche materna (o la fórmula infantil) las bebidas vegetales tienen un aporte insuficiente de calcio y vitamina D (salvo que estén suplementadas) y carecen de lactosa.
- Las mejores leches vegetales son las de soja, almendras o avena:

Leche de soja. Es la más completa para los niños. Tiene la misma cantidad de proteínas que la leche animal y si va enriquecida con calcio, aporta la misma cantidad de este mineral, que además se absorbe bien. Puede sustituir a la leche de vaca en la alimentación infantil a partir del año. Con la leche de soja también se elaboran yogures y postres (flanes y natillas).

Leches de avena y de almendras. Tienen unas tres veces menos proteínas que la leche de soja, pero aun así son buenas opciones para niños mayores de 2 años que ya tomen otros alimentos ricos en proteínas; siempre que vayan enriquecidas con calcio.





RECOMENDACIONES

Antes del primer año de vida los bebés no deben tomar ninguna leche que no sea leche de su madre o leche de fórmula específicamente diseñada para lactantes.

A partir del año los niños pueden tomar 1-2 vasos de leche vegetal al día en sustitución de la leche de vaca, siempre que esté enriquecida con calcio y complementada con otros alimentos y nutrientes.

Escoge las que tengan nada o muy poco azúcar o endulzante añadido. Es importante que los niños no se acostumbren a los sabores artificialmente dulces, y que tengan al menos un 8% de materia prima .

Para consumo diario elige leche de soja, de avena o de almendras o una combinación de éstas. Para alguna ocasión concreta puedes usar cualquier otra leche (avellanas, espelta, quinoa, etc)

No se recomienda la leche de arroz, ya que es muy poco nutritiva y además puede contener altos niveles de arsénico, que es un metal pesado que tiende a acumularse en nuestro organismo y puede causar problemas a largo plazo.

Los lactantes que tomen exclusivamente bebida de soja no enriquecidas pueden padecer raquitismo y anemia ferropénica. Por lo que TIENEN que estar enriquecidas con calcio y vitamina D.



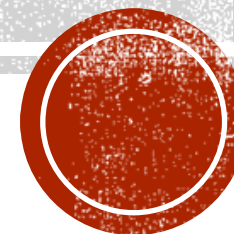


RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista





ROLLITOS NAVIDEÑOS

INGREDIENTES

- Huevos
- Jamón o pavo
- Queso en lonchas
- Sal
- Aceite

PREPARACIÓN

- Bate un huevo, añádele sal y haz la tortilla en una sartén antiadherente o con un poco de aceite, deja que quede en forma de tortilla. Repite el proceso según el número de rollitos que quieras presentar.
- Pon la tortilla de huevo sobre la encimera y coloca encima una lámina de jamón o de pavo y otra de queso.
- Enrolla con cuidado la tortilla y córtala en trozos.
- Monta los rollitos uno sobre otro partiendo con 5, y disminuyendo la cantidad hasta llegar a la cima, el cual lleva una estrella (puede ser de pimentón rojo)
- Y Listo! Le puedes añadir lechuga a la base para que se vea más atractivo.





SANDWICH NAVIDEÑO

INGREDIENTES

- Pan de molde sin corteza
- Lechuga
- Atún
- Yogurt natural no endulzado
- Queso
- Palos de brocheta mediano y molde de estrella
- Tomates Cherry (Opcional)

PREPARACIÓN

- Picamos la lechuga muy fina, la dejamos en un recipiente y añadimos el atún escurrido, agregamos el yogurt natural y mezclamos muy bien.
- Con los moldes de estrella, cortamos el pan y hacemos estrellas de diferentes tamaños. Con el queso y el cortador más pequeño hacemos otras estrellas.
- Ya sólo nos queda montar los sándwiches navideños, ponemos la estrella más grande de base, encima un poco de la mezcla anterior. Ponemos otra estrella, más pequeña encima. Cubrimos con más ensalada y de nuevo otra estrella de pan y así hasta dar la forma del arbolito.
- Atravesamos todo con un palo de brocheta mediano
- Agregamos un trozo de queso con forma de estrella y se lo añadimos en la punta junto con el tomate cherry.
- Y Listo!

