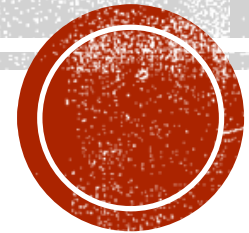




MITOS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Karen Alarcón Placencia
Nutricionista





MITOS EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

- Por medio de nuestros abuelos, padres, televisión o a través de internet han ido surgiendo, y en algunos casos asentándose, ciertos mitos en torno a la alimentación, y más concretamente mitos sobre la alimentación infantil.
- Muchos de estos falsos mitos han conseguido condicionar nuestras elecciones a la hora de elegir qué alimentos consumir frente a otros.
- Lo cierto es que por medio de nuestros reportes nutricionales sabemos en que consiste una dieta sana y equilibrada y que alimentos debemos ofrecer a nuestros pequeños. De todas formas debemos prestar atención a ciertas creencias que existen en torno a la alimentación y que carecen de validez o de razonamiento científico que las apoye.



MITOS

Los jugos de fruta son buenos para los niños. X

- Hay una gran pérdida de nutrientes, principalmente fibra y por ende una gran cantidad de glucosa disponible en los jugos de fruta, siempre se debe preferir la fruta en su estado natural.

Los niños necesitan alimentos especiales (cereales industriales, chiquitín, compotas, etc). X

- Los alimentos procesados desarrollados “especialmente para niños” no son recomendables para ellos, ya que carecen de nutrientes y poseen químicos y colorantes que no ayudan a su crecimiento.

Retrasar la incorporación de alérgenos después del año para disminuir la probabilidad de alergia. X

- Estudios realizados recientemente mencionan que la incorporación temprana de alimentos alérgenos (pescado, huevo, maní ,etc) disminuye la probabilidad de padecer alergias alimentarias en los niños.

No se pueden dar algunas frutas y verduras antes del año (frutillas, kiwi, limón, cebolla, ajo, etc). X

- Desde los 6 meses podemos incluir todas las verduras, pueden ser crudas o cocidas y debemos variar con todas las opciones.

Deben sacar las semillas del plátano. X

- No es necesario sacarlas, no hay problema con ellas ya que está comprobado que no producen alergia. Sólo se quitan las pepas grandes de otras frutas como de naranja, limón, manzana, etc.



MITOS

Es necesario incorporar cereales en la mamadera. X

- Solo si la recomendación fue de un profesional, dependiendo de los requerimientos nutricionales específicos de cada niño.

Añadir sal a la comida de los bebés para darle más sabor. X

- Se debe retrasar la mayor cantidad de tiempo posible la incorporación de sal y azúcar en la alimentación de los niños. Sí se puede dar más sabor con aliños y especias.

Sustituir las tomas de leche “para que coma más”. X

- Lactancia a demanda siempre y el mejor alimento para ellos. la comida no sustituye una toma de leche por su calidad nutricional y beneficios que otorga.

Los bebés no pueden comer solidos sin dientes. X

- Los alimentos se pueden adaptar a la alimentación de los niños, modificando su corte, cocción y por presión.

Los bebés (+6M) sólo deben tomar agua cocida. X

- Los bebés pueden tomar agua potable directa de la llave. El agua cocida se puede considerar en caso de no contar con ésta posibilidad.





RECETAS SALUDABLES EN NAVIDAD

¡Cocinemos juntos!

Karen Alarcón Placencia

Nutricionista

nutri.karenalarcon@gmail.com





TORTIPIZZA DE CORONA NAVIDEÑA

INGREDIENTES

- Tortitas de trigo integral (fajitas).
- Tomate triturado.
- Queso mozzarella rallado.
- Jamón serrano.
- Rúcula.
- Orégano.

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 200°C. En una rejilla de horno, sobre papel vegetal ponemos las tortitas integrales.
- Con un vaso pequeño apretamos en el centro para hacerle el agujero en medio. Podemos aprovechar esos círculos para hacer minipizzas.
- Echamos tomate triturado y una pizca de sal y enseguida esparce el queso mozzarella.
- Metemos al horno 15-20 min. Al sacarlas
- echamos encima jamón serrano, rúcula y un poquito de orégano.
- Y listo! Nuestra exquisita tortipizza navideña!





COLA DE MONO SIN ALCOHOL

INGREDIENTES

- 1 litro de leche o bebida vegetal
- 1 taza de alulosa o endulzante a gusto
- 2 ½ cucharadas de cacao amargo en polvo
- Esencia de cola de mono. (y/o nuez moscada y clavo de olor)
- 1 cucharadita de vainilla.
- Canela en rama

PREPARACIÓN

- En un sartén coloca una taza de agua y alulosa, junto con la canela. En caso de que no utilices la esencia de cola de mono, agrega la nuez moscada y el clavo de olor. Espera que hierva revolviendo constantemente. Retíralo del fuego y déjalo reposar un momento.
- En una olla aparte coloca la leche. Agrega la vainilla, el chocolate y la esencia de cola de mono (si la usas).
- Una vez que se caliente y antes de que hierva, retira la olla del fuego y con un colador agrega la alulosa con la canela que habíamos reservado.
- Finalmente, espera que se enfríe y estará listo para servir.

