

Sabor & Estilo ^{\$10}

Superama

¡Feliz Día del Niño!

TIPS para leer Etiquetas

**+17
RECETAS
PARA
CONSENTIR**

#DíaDelNiñoEsParaMí

Superama.com.mx |   

El azúcar en LA ALIMENTACIÓN INFANTIL



Esta sustancia de sabor dulce ha causado polémica, sobre todo en cuanto a la dieta de los niños se refiere. Descubre lo que debes saber al respecto.

Por Lic. Ma. Teresa Sánchez



El tema del azúcar nos lleva desde la imposible situación de negarles completamente el azúcar a nuestros niños hasta el extremo: una fiesta infantil con pastel, refrescos, golosinas, chocolates, gelatinas, gomitas y lo que se te ocurra que lleve azúcar en exceso. Pero, como en todo hay que buscar un balance.



PRIMERO: ¿QUÉ ES EL AZÚCAR?

- Es un alimento "desafortunado" porque contiene solamente carbohidratos simples.
- En contraste con el frijol que contiene proteínas, vitaminas, minerales, aceites esenciales, fibra y carbohidratos complejos.
- Además 1/3 de taza de frijoles, que sí nutren, equivalen a 4 cucharaditas de azúcar, que no nutren.
- Este es el principal problema, el azúcar aporta calorías vacías.

VENTAJAS DEL AZÚCAR

- Mejora el sabor de algunos alimentos, y hace que los niños coman fruta y hasta verdura con mayor facilidad.
- Endulza literalmente lo amargo, como algunas medicinas que han agregado azúcar para que los niños las toleren.
- Sirve de conservador, como en el caso de las mermeladas y las jaleas.
- Completa las calorías cuando la comida no es suficiente, sobre todo en lugares con extrema pobreza en donde los alimentos no cubren el requerimiento calórico.
- Tiene menos calorías que la grasa. Una cucharadita de azúcar tiene 20 kilocalorías, una cucharadita de aceite tiene 45 kilocalorías.



DESVENTAJAS

- Aporta calorías no nutritivas. Cuando se agrega mucha azúcar a la alimentación diaria del niño, esto desplaza alimentos nutritivos y proporciona exceso de calorías.
- El consumo de esta sustancia estimula al páncreas para producir insulina, por lo que un consumo excesivo en personas con resistencia a la insulina puede provocarles hambre compulsiva.
- Hace comer en exceso a los niños, como cuando después de comer bien, todavía "les cabe" un postre de ¡500 calorías!
- Produce caries cuando no se cepillan adecuadamente los dientes, los carbohidratos son los causantes de la caries y el azúcar es el principal culpable. Muchos niños no se cepillan los dientes inmediatamente después de consumir dulces y esto es una de las causas de sus problemas dentales.
- Crea malos hábitos. Los niños gustan más del sabor dulce, esto es propio de su edad pero crecen con esta mala costumbre que puede llegar a convertirse en una adicción en la edad adulta.



Según la Encuesta Nacional de Salud en Nutrición 2012, en México del

**57.8% AL
84.6%**

de los individuos, tienen un consumo usual inadecuado de azúcares añadidos (por arriba del límite superior recomendado que es máximo 10% del total de energía consumida).

5 MITOS ACERCA DEL AZÚCAR

- **El azúcar moreno es mejor. FALSO.** El azúcar refinado y el azúcar moreno carecen de nutrimentos.
- **El azúcar engorda. FALSO.** Lo que engorda es el exceso de calorías, si tomas 2 litros de agua son cero calorías, si tomas 1 litro de refresco son 400 calorías.
- **La miel es nutritiva. FALSO.** Las mieles no contienen nutrimentos importantes, contienen principalmente carbohidratos simples igual que el azúcar.
- **Acelera a los niños. FALSO.** Diversos estudios* demostraron que esta afirmación no tiene fundamento. La cafeína de los refrescos de cola y de los chocolates, si pueden estimular la hiperactividad en los niños.
- **Provoca diabetes mellitus. FALSO.** La diabetes tipo 2 no la provoca el azúcar por sí misma, sino la combinación de varios factores como predisposición genética, obesidad, estrés y vida sedentaria.

*Journal of the American Medical Association (JAMA), Nov 22, 1995.

EN CONCLUSIÓN

Los niños pueden vivir sin azúcar, no la necesitan para estar sanos, pero un poco de este alimento en su vida no los perjudica. Eso sí, hay que cuidarlos del exceso, especialmente en refrescos y bebidas azucaradas.

Los buenos hábitos alimentarios no son para los adultos exclusivamente, los niños prefieren una disciplina relajada a una vida sin límites, hasta en lo que comen.

GELATINA CON GOMITAS DE OSITOS

INGREDIENTES

- 1 litro de refresco de limón
- 1 taza de gomitas de ositos
- 30 g de grenetina

PREPARACIÓN

1. Calienta una taza de refresco e hidrata en ella la grenetina. Cuando esté disuelta, mézclala con el resto del refresco y los ositos.

2. Vierte la mezcla en moldes individuales y déjalos cuajar en el refrigerador durante algunas horas antes de servir.



¡Feliz día del niño!

Sorprende a tus pequeños con este menú creado especialmente para consentirlos.

HAMBURGUESITAS DE PAVO

INGREDIENTES

- 300 g de pechuga de pavo molida
- 3 cdas de cebolla picada
- 2 cdas de perejil picado
- 1 huevo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 100 g de rebanadas de queso cheddar cortadas en cuartos
- Mayonesa
- 12 bollitos para hamburguesa
- 1 jitomate rebanado
- 1 taza de hojas de espinaca baby

PREPARACIÓN

1. Mezcla la carne de pavo con la cebolla, el perejil y el huevo, salpimienta y forma de 10 a 12 tortitas.
2. Ásalas en una sartén a fuego alto con el aceite de oliva. Cuando estén casi listas, cúbrealas con el queso para que se gratine.
3. Unta un poco de mayonesa en la base de cada pan, coloca la carne encima y termina con el jitomate y la espinaca. Atraviesa con un palillo y llévalas a la mesa. Puedes acompañar con refresco de limón.



Los predilectos de los niños

He aquí varios platillos que contienen proteína, uno de los nutrientes esenciales para el buen desarrollo y crecimiento de tus hijos.

Por Benjamin Perea

“ Para que tus hijos coman de forma variada y equilibrada no olvides acompañar estas recetas con verduras o ensaladas.



ALBÓNDIGAS

Mezcla 500 g de carne molida con un poco de pan molido, un chorrito de crema, 2 cdas de cebolla picada, 1 ajo finamente picado, 2 cditas de perejil picado, 1 huevo, salpimientos al gusto. Refrigerera 30 minutos, saca del refrigerador y si le faltara consistencia, añade más pan. Forma las bolas de carne, pásalas por harina y frielas en aceite caliente, escurre.

5 formas de servir las



1

Acompáñalas con caldillo de tomate y cilantro picado encima.



2

Sirvelas con una salsa de tomate estilo italiana, espagueti y queso rallado.



3

Arma unas deliciosas hamburguesas con ellas.



4

Prepara un mini sándwich con pan tipo baguette y gratina con queso.



5

Para un platillo divertido, haz un nido con tallarines y decora como en la foto.

CHIKEN TENDERS

En un tazón mezcla 1/2 taza de harina, 1/3 de taza de queso parmesano, 2 cdas de pan molido, 1/2 cdita de polvo para hornear, 1 cdita de ajo en polvo, 1/2 cdita de páprika, 1/2 cdita de cebolla en polvo, sal y pimienta al gusto. Pasa 500 g de tiras de pollo por la mezcla de harina, luego por el huevo batido y nuevamente por la harina.



Tip: Para esta receta tienes dos opciones: freír las tiras de pollo en abundante aceite y después escurrirlas, o bien hornearlas, lo que hará el platillo más ligero.

TRUCOS PARA QUE ACEPTE EL PESCADO

Si tu hijo es uno de los que se resiste a comer pescado por su sabor, tal vez te sirvan las siguientes estrategias. ¿Has probado marinar los pescados con limón, aceite y hierbas? ¿Y acompañarlos de salsas diversas y de guarniciones variadas? Estas son unas

formas prácticas y sencillas de cambiar el sabor del alimento. Si acompañas el pescado con salsas, (mayonesa, salsas cremosas, salsa verde...) o lo cocinas de diversas maneras (horno, empapelado, en escabeche, empanizado...), suavizas su sabor.



PASTEL DE PESCADO Y CAMARONES

Cuece en agua 200 g de pescado blanco, retira la piel, las espinas y pica. Aparte, limpia y pica 50 g de camarones chicos sin cabeza. Coloca en un procesador el pescado, el camarón, 250 g de jitomate asado sin piel ni semillas, 3 huevos, 100 ml de crema, sal y pimienta blanca al gusto, procesa. Vierte la mezcla en un molde rectangular engrasado y espolvoreado con pan molido, mete al horno precalentado a 200 °C durante 45 minutos. Saca, deja enfriar un poco, decora a tu gusto y sirve con ensalada.



TOSTADAS DE ATÚN

Pica 2 dientes de ajo y frielos en 3 cdas de aceite de ajonjolí hasta que se doren, retira del fuego y vierte en un tazón, añade 1/4 de taza de salsa de soya y el jugo de un limón, mezcla muy bien y agrega 300 g de atún fresco cortado en rebanadas. Deja marinar durante una hora y sirve sobre tostadas, con un poco de mayonesa de chipotle y col finamente rallada.





TIPS PARA MASCOTAS

Si en casa tienes un cachorro o un perro adulto es muy importante poner atención a ciertos aspectos que aquí te enlistamos. ¡Toma nota y disfruta a tu mascota!

Por: R. Delorio

ALIMENTACIÓN

Tu perro tiene necesidades diferentes de acuerdo a su edad. El veterinario puede indicarte el tipo de alimento que requiere tu amigo de cuatro patas. No le des sobras de comida, ni huesos de pollo que, al astillarse, pueden provocarle un problema mayor.

HIGIENE

Vigilar este aspecto es fundamental para evitar que presente problemas en la piel, los oídos, los ojos y otras áreas. Lo ideal es que su cama sea de materiales que puedas lavar con frecuencia, para evitar que se acumule en ella el polvo y los ácaros ya sea dentro de la casa o fuera de ella.

EL BAÑO

Procura bañarlo cada cuatro semanas, si tiene el pelo largo, y hasta 8 si es de pelo corto. Si lo bañas en casa,

sécalo muy bien para que no contraiga enfermedades de la piel como hongos o dermatitis. Es conveniente que le cortes las uñas cuando lo bañes, pero si no sabes cómo hacerlo mejor llévalo a un servicio de aseo canino.

EL CUIDADO DENTAL

Desde que es cachorro puedes cepillar sus dientes; el cuidado de éstos le brindará una mejor calidad de vida. Adquiere una pasta especial en las tiendas de mascotas. El veterinario puede hacer una limpieza profunda para evitar el sarro y otras enfermedades. Ciertos juguetes para perros han sido diseñados para mantener sus dientes fuertes.

CEPILLADO DEL PELO

Si tienes un perro de pelo largo, necesitará que lo cepilles 3 veces por semana para mantenerlo limpio. Si es de pelo corto, puedes hacerlo una vez por semana.

HECES

Acostumbra a tu perro a hacer sus "necesidades" en un área del jardín o bien cuando lo lleves de paseo. Evita que tenga contacto con ellas o con las de otros perros. Es muy importante que recojas sus heces y las pongas en una bolsa. El segundo paso es poner dicha bolsa en la basura o mejor en contenedores especiales de desechos caninos, un proyecto que lleva a cabo una empresa mexicana y en donde estas heces son aprovechadas para evitar que se sequen, pulvericen y lleguen al aire que respiramos.

DE PASEO

Procura sacar a pasear a tu amigo de cuatro patas, por lo menos, dos veces al día. De 30 minutos a una hora es lo ideal. Así se mantendrá activo y feliz. Recuerda que el ejercicio es importante para él y para ti también.