Ideas para comidas, cenas y postres saludables

22 de Enero de 2021

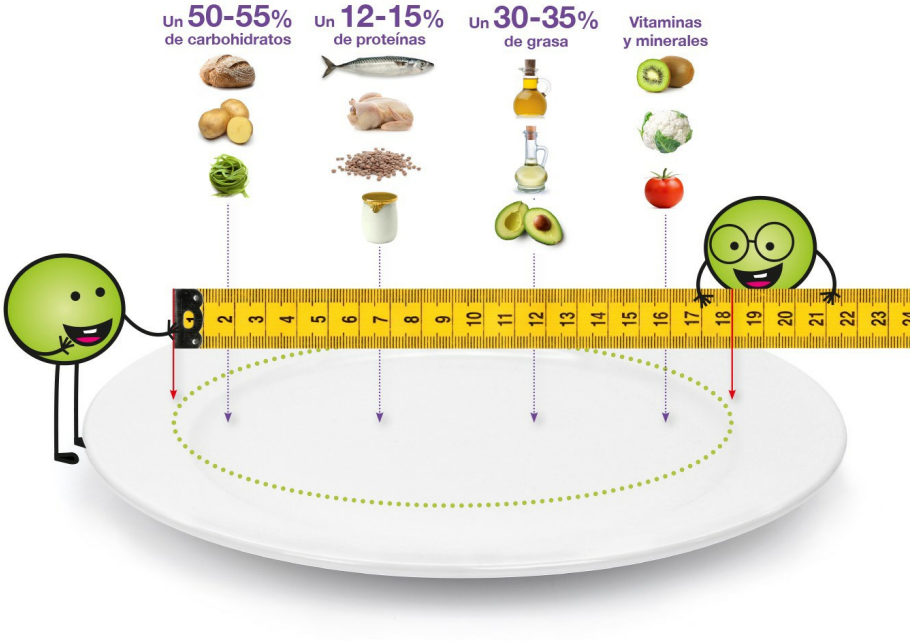
Tiempo estimado de lectura: 10 min

¡La alimentación importa!

Una dieta saludable debe acercar gran variedad de nutrientes para satisfacer nuestras necesidades. Por lo general, se aconseja que los **carbohidratos** acerquen más de la mitad del valor calórico total del menú, que las **grasas** proporcionen un **30–35%** y que las **proteínas** junten el **12-15%** restante. Además, no debemos olvidar la riqueza del menú en **vitaminas** y **minerales** que, aunque se necesitan en muy pequeñas cantidades, son imprescindibles para nuestra salud.

Salvo la leche materna para el bebé, ningún alimento incluye todos los nutrientes necesarios para la vida. Algunos son más ricos en proteínas, como los mejillones, los huevos y la carne. Otros como el arroz, la pasta y el pan acercan una mayor proporción de carbohidratos. Por el contrario, el aguacate y el aceite son ricos en grasas. Además, cada uno de ellos acerca determinados grupos de vitaminas y minerales. Una óptima combinación de todos es la responsable de la riqueza del plato en términos de densidad nutricional.

A continuación, y para que os sea más fácil hacer los cálculos, os vamos a mostrar una serie de fotografías con propuestas de menús completos para el almuerzo y para la cena. Como veréis en el dibujo, utilizamos un plato que mide 18 cm de diámetro. El reparto del plato se mostrará con alimentos según el modelo del esquema que tenéis abajo y que guarda las proporciones que deben mantener los distintos grupos de alimentos.

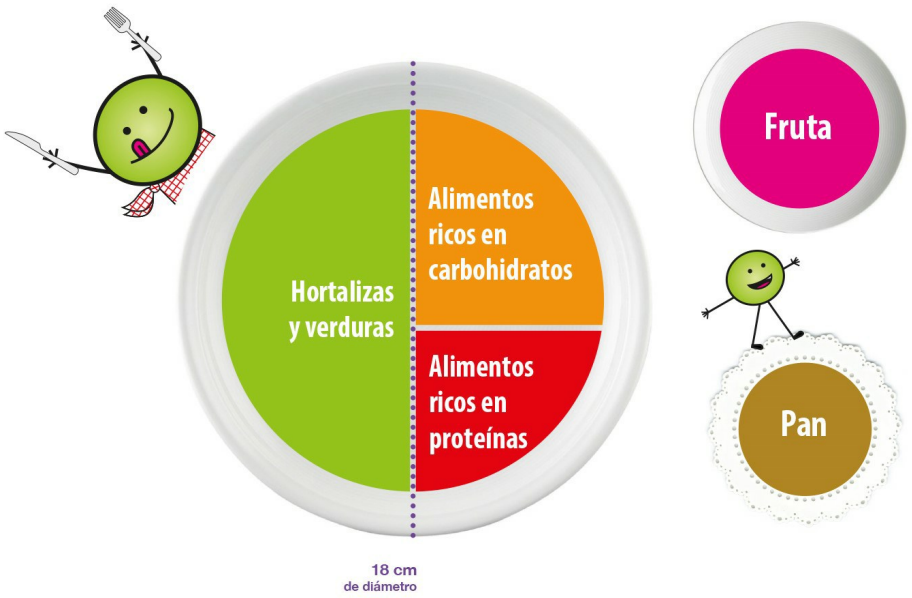


¿Cómo lo hacemos?

- De una manera imaginaria, dividimos el plato a la mitad. En la mitad izquierda, **disponed los**

vegetales que lleva el menú (p. ej. la ensalada, la menestra, las habas con jamón…).

- Ahora, dividid en 2 porciones a mitad derecha. En la porción INFERIOR (un poquito más pequeña) se sitúan **los alimentos ricos en proteína** (la carne, el pescado…). En la SUPERIOR (un poquito más grande), se disponen **los alimentos ricos en carbohidratos** (arroz, pasta, patatas…).
- Añadid **una ración de pan** (40-60 gr por lo general y para los menús propuestos a continuación).
- Una **pieza de fruta**.



Ya tenemos el plato idóneo!

Siguiendo este modelo, os proponemos un catálogo de menús calculados segundo las indicaciones. Para confeccionar menús similares, procurad:

- La sencillez en las preparaciones para garantizar y preservar el sabor natural de los alimentos.
- La elevada densidad nutricional de la oferta alimentaria.
- El cuidado de las calidades organolépticas (el olor, el sabor, a palatabilidade, la textura…).
- Las presentaciones atractivas (la disposición de alimentos, las combinaciones de colores…).

Algo más sobre:

Las LEGUMBRES

Recordad que los potajes con legumbres y hortalizas pueden constituir el plato principal del menú. El arroz y la pasta también pueden formar parte de estos platos, ya que favorecen su aceptación y optimizan su calidad proteica. Además de los potajes, las legumbres pueden formar parte de cremas, salsas y aperitivos muy saludables.

Por lo general, acercan mucho hierro «mineral», aunque este se absorbe peor que el que procede de la carne o de los moluscos. Para facilitar su captación, podemos incluir en el menú completo

alimentos ricos en vitamina C (mandarina, kiwi, naranja, pimiento…) o añadir alimentos con hierro «animal» como los moluscos, los taquiños de jamón o de carne. A pesar de ser platos densos en nutrientes, su aportación calórica no es elevada.

Mirad los menús que os proponemos para ayudaros a descender el consumo de los alimentos fritos y rebozados, una de las causas de exceso energético en los menús infantiles más habituales.



Las HORTALIZAS Y VERDURAS

El menú diario debe contener siempre una ración de hortalizas. Los beneficios de los alimentos vegetales para la salud son indiscutibles tanto en la infancia como en la edad adulta. Las enfermedades cardiovasculares, las metabólicas y algunos tipos de cáncer están relacionadas con dietas pobres en estos alimentos. Es aconsejable elegir hortalizas y verduras de temporada y de cercanías. Suelen tener mejor precio y preservan mejor todos los nutrientes. Para la falta de tiempo, las hortalizas se pueden adquirir congeladas (espinacas, habas) o en conservas.



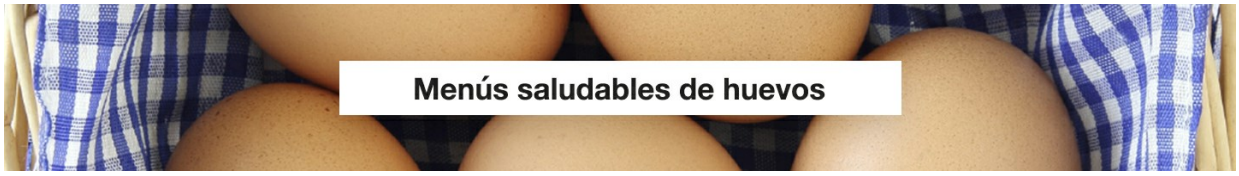
Los PESCADOS

El consumo de pescado es recomendable ya desde la gestación, por sus efectos beneficiosos para la salud tanto a corto como a largo plazo. Además de por su excelente calidad proteica, la presencia de pescado azul en la dieta infantil ayuda a uno correcto desarrollo del sistema nervioso y de la función visual. Las especies azules y los moluscos son ricos en hierro.



Los HUEVOS

Los huevos constituyen un buen alimento para los niños y fuente de muchos nutrientes. Además de su bajo precio, son muy versátiles para incorporar en muchas recetas. Los huevos revueltos, los pistos con tomate, calabacín y huevo batido; los huevos escalfados con tomate y guisantes o las tortillas con vegetales constituyen una cena excelente, además de servir de vehículo para incorporar vegetales a la dieta.



Las CARNES

La carne es un alimento rico en proteínas, vitaminas (vitamina B12) y minerales (hierro, zinc), nutrientes imprescindibles, entre otros, para un adecuado crecimiento y desarrollo. La carne de conejo y la de ave (por el, pavo…) contiene un perfil graso muy recomendable, por lo que se aconseja una frecuencia de consumo superior la otros tipos de carne como el cordero que acerca más grasa saturada.

En la edad infantil, se recomienda preparar las carnes a la plancha, asadas, cocidas o pasadas en la sartén con vegetales cortados en trozos. Otro tipo de recetas como los filetes empanados y fritos acercan un exceso de calorías en alimentos que, de por sí, ya son bien aceptados. Con todo, en la actualidad, los menús infantiles se caracterizan por un exceso de cantidad y de frecuencia de este grupo de alimentos frente a otros también necesarios, como las legumbres y el pescado.



Sobremesas

LÁCTEOS

De toda la gama de derivados lácteos que podemos encontrar en el comprado, se recomienda elegir entre la leche entera (salvo contraindicación médica), el yogur natural y el queso fresco. Recordamos que, de comer, la bebida de elección es siempre agua.

El problema principal de las sobremesas es el exceso de azúcar. Para resolverlo, podemos variar las opciones sin necesidad de recurrir a preparados comerciales muy azucarados:



- Un «flan» de tapioca, preparado con tapioca y leche, que dejamos enfriar en un molde hasta que solidifique.
- Un arroz con leche aromatizado con naranja, limón y espinilla.
- Combinados de fruta (prebiótico) con yogur (probiótico).
- Combinados de queso con fruta.
- Créemelas de leche ligeramente espesadas (por ejemplo, con harina de maíz, sémola de trigo, avea) y aromatizadas con limón y vainilla.
- Los lácteos pueden formar parte del primero o del segundo plato. Pero es preciso evitar los ricos en grasa
- Un batido de pepino con yogur natural, con una culleradiña de aceite aromatizado con aneto. Muy fresco para los días de calor!
- Unas tuestas de queso fresco con picadillo de pimientos de colores, tomate, pepino, olivas negras, aderezado con aceite y orégano. Buena idea para la cena!
- Figos con nueces y queso de cabra: figos frescos pasados y reducidos en la sartén (añadir un poquito de agua para que se hagan). Untar el pan con esta créemela, poner 2 lonchas de queso de cabra, unas nueces y gratinar un poquito en el horno.
- Queso con eiruga.

FRUTA

Las frutas deben constituir la sobremesa habitual en la comida del mediodía. Podemos ofrecerlas enteras, en macedonia, en batidos o con leche o yogur. No se recomiendan las frutas en almibre o en cualquier preparación que incluya azúcar añadido.

Las frutas pueden formar parte de las ensaladas. En invierno, la granada, las uvas, los cítricos o la manzana son ingredientes muy adecuados. En verano, podemos sustituir las uvas por melocotón o melón; la granada y las fresas por sandía etc.



- Aprovecha las frutas de tu región y de la variedad de cada temporada. No pongas límites!
- Al rico refresco!: una gota de lima o limón en el agua de bebida.
- Extra de propiedades con la granada como ingrediente de la ensalada.
- Con cucharilla o en batido, el kiwi siempre es una excelente opción para la merienda.
- Empoar coco rallado en frutas como las fresas. Idea de gourmet!?