Ideas para comidas, ceas e sobremesas saudables

22 de Xaneiro de 2021

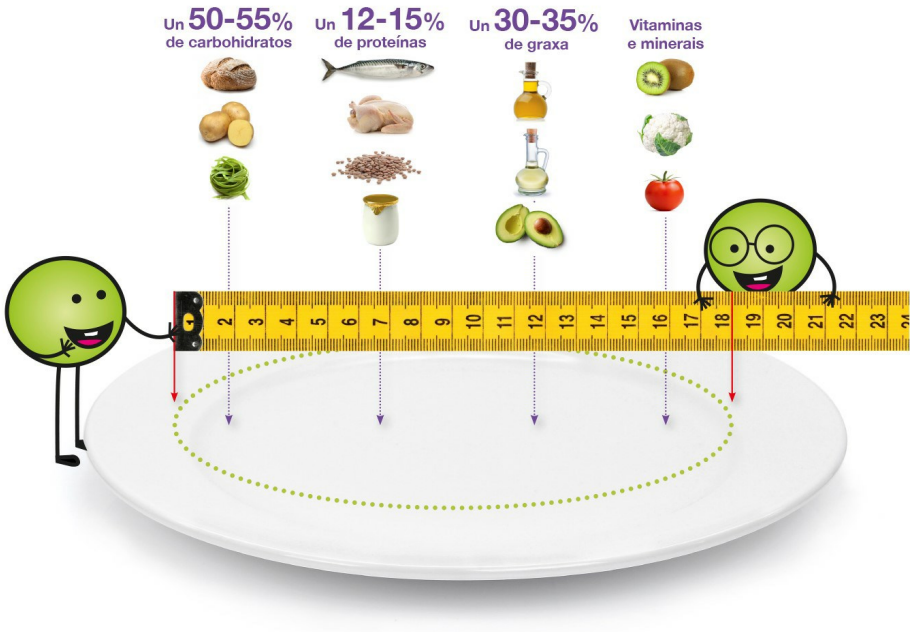
Tempo estimado de lectura: 10 min

A alimentación importa!

Unha dieta saudable debe achegar gran variedade de nutrientes para satisfacer as nosas necesidades. Polo xeral, aconséllase que os **carbohidratos** acheguen máis da metade do valor calórico total do menú, que as **graxas** proporcionen un **30–35%** e que as **proteínas** xunten o **12–15%** restante. Ademais, non debemos esquecer a riqueza do menú en **vitaminas** e **minerais** que, aínda que se necesitan en moi pequenas cantidades, son imprescindibles para a nosa saúde.

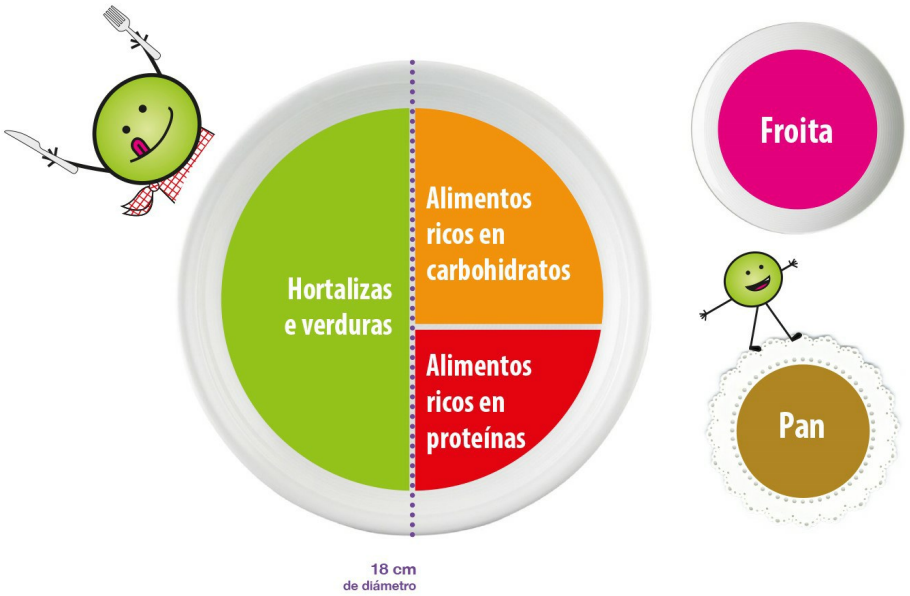
Salvo o leite materno para o bebé, ningún alimento inclúe todos os nutrientes necesarios para a vida. Algúns son máis ricos en proteínas, como os mexillóns, os ovos e a carne. Outros como o arroz, a pasta e o pan achegan unha maior proporción de carbohidratos. Pola contra, o aguacate e o aceite son ricos en graxas. Ademais, cada un deles achega determinados grupos de vitaminas e minerais. Unha óptima combinación de todos é a responsable da riqueza do prato en termos de densidade nutricional.

A continuación, e para que vos sexa máis doado facer os cálculos, ímosvos mostrar unha serie de fotografías con propostas de menús completos para o xantar e para a cea. Como veredes no debuxo, utilizamos un prato que mide 18 cm de diámetro. A repartición do prato amosarase con alimentos segundo o modelo do esquema que tendes abaixo e que garda as proporcións que deben manter os distintos grupos de alimentos.



Como o facemos?

- Dun xeito imaxinario, dividimos o prato á metade. Na metade esquerda, **dispoñede os vexetais** que leva o menú (p. ex. a ensalada, a minestra, os feixóns con xamón…).
- Agora, dividide en 2 porcións a metade dereita. Na porción INFERIOR (un pouquiño máis pequena) sitúanse **os alimentos ricos en proteína** (a carne, o peixe…). Na SUPERIOR (un pouquiño máis grande), dispóñense **os alimentos ricos en carbohidratos** (arroz, pasta, patacas…).
- Engadide **una ración de pan** (40-60g polo xeral e para os menús propostos a continuación).
- Unha **peza de froita**.



Xa temos o prato axeitado!

Seguindo este modelo, propoñémosvos un catálogo de menús calculados segundo as indicacións. Para confeccionar menús similares, procurade:

- A sinxeleza nas preparacións para garantir e preservar o sabor natural dos alimentos.
- A elevada densidade nutricional da oferta alimentaria.
- O coidado das calidades organolépticas (o olor, o sabor, a palatabilidade, a textura…).
- As presentacións atractivas (a disposición de alimentos, as combinacións de cores…).

Algo máis sobre:

AS LEGUMES

Lembrade que as potaxes con legumes e hortalizas poden constituír o prato principal do menú. O arroz e a pasta tamén poden formar parte destes pratos, xa que favorecen a súa aceptación e optimizan a súa calidade proteica. Ademais das potaxes, os legumes poden formar parte de cremas, salsas e aperitivos moi saudables.

Polo xeral, achegan moito ferro «mineral», aínda que este absórbese peor que o que procede da carne ou dos moluscos. Para facilitar a súa captación, podemos incluír no menú completo

alimentos ricos en vitamina C (mandarina, kiwi, laranxa, pemento…) ou engadir alimentos con ferro «animal» como os moluscos, os taquiños de xamón ou de carne. A pesar de seren pratos densos en nutrientes, a súa achega calórica non é elevada.

Ollade os menús que vos propoñemos para axudarvos a descender o consumo dos alimentos fritos e rebozados, unha das causas de exceso enerxético nos menús infantís máis habituais.



AS HORTALIZAS E VERDURAS

O menú diario debe conter sempre unha ración de hortalizas. Os beneficios dos alimentos vexetais para a saúde son indiscutibles tanto na infancia como na idade adulta. As enfermidades cardiovasculares, as metabólicas e algúns tipos de cancro están relacionadas con dietas pobres nestes alimentos. É aconsellable elixir hortalizas e verduras de tempada e de proximidade. Adoitan ter mellor prezo e preservan mellor todos os nutrientes. Para a falta de tempo, as hortalizas pódense adquirir conxeladas (espinacas, feixóns) ou en conservas.



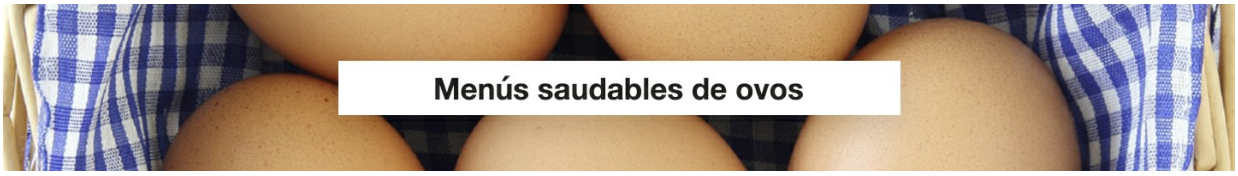
OS PEIXES

O consumo de peixe é recomendable xa desde a xestación, polos seus efectos beneficiosos para a saúde tanto a curto como a longo prazo. Ademais de pola súa excelente calidade proteica, a presenza de peixe azul na dieta infantil axuda a un correcto desenvolvemento do sistema nervioso e da función visual. As especies azuis e os moluscos son ricos en ferro.



OS OVOS

Os ovos constitúen un bo alimento para os nenos e fonte de moitos nutrientes. Ademais do seu baixo prezo, son moi versátiles para incorporar en moitas receitas. Os ovos revoltos, os pistos con tomate, cabaciña e ovo batido; os ovos escalfados con tomate e chícharos ou as tortillas con vexetais constitúen unha cea excelente, ademais de servir de vehículo para incorporar vexetais á dieta.



AS CARNES

A carne é un alimento rico en proteínas, vitaminas (vitamina B12) e minerais (ferro, zinc), nutrientes imprescindibles, entre outros, para un adecuado crecemento e desenvolvemento. A carne de coello e a de ave (polo, pavo…) contén un perfil graxo moi recomendable, polo que se aconsella unha frecuencia de consumo superior a outros tipos de carne como o cordeiro que achega máis graxa saturada.

Na idade infantil, recoméndase preparar as carnes á prancha, asadas, cocidas ou pasadas na tixola con vexetais cortados en anacos. Outro tipo de receitas como os filetes empanados e fritos achegan un exceso de calorías en alimentos que, de seu, xa son ben aceptados. Con todo, na actualidade, os menús infantís caracterízanse por un exceso de cantidade e de frecuencia deste grupo de alimentos fronte a outros tamén necesarios, como os legumes e o peixe.



Sobremesas

LÁCTEOS

De toda a gama de derivados lácteos que podemos atopar no mercado, recoméndase elixir entre o leite enteiro (salvo contraindicación médica), o iogur natural e o queixo fresco. Lembramos que, para comer, a bebida de elección é sempre auga.

O problema principal das sobremesas é o exceso de azucre. Para resolvelo, podemos variar as opcións sen necesidade de recorrer a preparados comerciais moi azucrados:



- Un «flan» de tapioca, preparado con tapioca e leite, que deixamos arrefriar nun molde ata que solidifique.
- Un arroz con leite aromatizado con laranxa, limón e canela.
- Combinados de froita (prebiótico) con iogur (probiótico).
- Combinados de queixo con froita.
- Cremas de leite lixeiramente espesadas (por exemplo, con fariña de millo, sémola de trigo, avea) e aromatizadas con limón e vainilla.
- Os lácteos poden formar parte do primeiro ou do segundo prato. Pero é preciso evitar os ricos en graxa
- Un batido de cogombro con iogur natural, cunha culleradiña de aceite aromatizado con aneto. Moi fresco para os días de calor!
- Unhas tostas de queixo fresco con picado de pementos de cores, tomate, cogombro, olivas negras, aderezado con aceite e ourego. Boa idea para a cea!
- Figos con noces e queixo de cabra: figos frescos pasados e reducidos na tixola (engadir un pouquiño de auga para que se fagan). Untar o pan con esta crema, poñer 2 liscos de queixo de cabra, unhas noces e gratinar un pouquiño no forno.
- Queixo con eiruga.

FROITA

As froitas deben constituír a sobremesa habitual na comida do mediodía. Podemos ofrecelas enteiras, en macedonia, en batidos ou con leite ou iogur. Non se recomendan as froitas en almibre ou en calquera preparación que inclúa azucre engadido.

As froitas poden formar parte das ensaladas. No inverno, a granada, as uvas, os cítricos ou a mazá son ingredientes moi adecuados. No verán, podemos substituír as uvas por pexego ou melón; a granada e os amorodos por sandía etc.



- Aproveita as froitas da túa rexión e da variedade de cada tempada. Non poñas límites!
- Ao rico refresco!: unha pinga de lima ou limón na auga de bebida.
- Extra de propiedades coa granada como ingrediente da ensalada.
- Con culleriña ou en batido, o kiwi sempre é unha excelente opción para a merenda.
- Empoar coco relado en froitas como os amorodos. Idea de gourmet!