

Consellos para facer unha compra saudable. Xogos para os máis pequenos

11 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 10 min

Imos ao mercado!

Sempre que poidades, paseade cos cativos polo mercado. Para eles será unha orixinal clase práctica na que poderán fixarse nos alimentos expostos e aprender mellor as súas propiedades. Coñecer, ver, ulir e familiarizarse cos alimentos constitúe o primeiro paso para mellorar a súa aceptación.



Xogamos a “ser maiores”

Os máis pequenos poden elixir e mercar pequenas cantidades de alimentos. Logo, podemos establecer certas regras que fagan o xogo máis dinámico:

- Ao faceren a compra de froitas e verduras, polo menos terán que mercar un vexetal de cada cor.
- Todos os membros da familia estarán “obrigados” a probar os alimentos que compraron os pequenos!

Agora é un bo momento para que os maiores fagan comentarios acerca da calidade dos produtos, das propiedades nutricionais ou da relación calidade e prezo:

- Elixe o peixe cos ollos brillantes e as galadas vermellas.
- Fíxate no olor, canto máis fresco, ole mellor.
- Escolle as verduras con follas tersas e os vexetais de tempada.
- Mercade froitas e hortalizas de todas as cores!
- Probade peixes diferentes, tanto brancos como azuis. Na peixería explicaranvos como preparalos.
- Pasear e moverse é sempre bo para toda a familia. Un paseo pola praza de abastos é unha grande oportunidade para estirar as pernas e coñecer os diferentes tipos de peixes, mariscos e verduras.
- No mercado, tamén podemos poner en práctica o que sabemos de matemáticas, lingua, xeografía... Aprendemos unidades de medida, distribucións etc. Podemos tamén fixarnos na fala dos vendedores, na forma que teñen de promover os seus produtos, nos letreiros coas ofertas etc. Tamén é un paseo moi interesante para coñecer os alimentos de proximidade cultivados polos vendedores .



Lembrede!

Os alimentos frescos deben constituír a base da alimentación infantil. Ao probalos, os pequenos acostúmanse ao sabor natural dos alimentos e, polo xeral, achegan unha boa calidade nutricional.

A Organización Mundial da Saúde recomenda consumir un mínimo de 400 g de froitas e verduras ao día para previr enfermidades crónicas como o cancro, a diabetes e a obesidade. Para acadar este obxectivo, podedes preparar un prato con hortalizas e verduras, tanto para xantar como para cear e intercambiando as preparacións en cru (ensaladas de leituga, tomate, cenoria...) e cociñadas (pratos con coliflor, repolo, brócoli...). Polo xeral, é aconsellable preparar os pratos mais lixeiros para a cea. Non esqueza- des combinar as distintas cores para obter así todas as propiedades beneficiosas.



Ponte de cores

O consumo de 5 ou máis racións de verduras e froitas ao día pode previr moitos problemas de saúde no futuro. Por iso é moi necesario converter esta práctica en habitual dende a infancia. Con frecuencia e para facilitar a aceptación deste tipo de alimentos hai que recorrer á creatividade. Por exemplo, podemos preparar torradas de pan con tomate no almorzo; puré de pataca con cenoria e porro no canto de patacas fritas para acompañar a ración de carne; arroz con verduras; pasta con salsa de tomate natural etc.



Cada cor dos alimentos vexetais está asociado con distintas propiedades beneficiosas. Aproveitádeas mercando hortalizas variadas para combinar nos diferentes pratos, tanto cociñadas como crúas.

Os **vexetais de cor verde** son ricos en folatos, nutrientes indispensables para a saúde vascular. Os compostos presentes na coliflor, nos grelos, no brócoli e no repolo asóciáanse cun posible efecto protector fronte a enfermidades neurodexenerativas na idade avanzada e certos tipos de cancro.

Os **vexetais de cor vermella** axudan a unha boa saúde cardiovascular. A cor vermella do tomate, da sandía ou do pomelo débese ao seu contido en licopeno, un composto que ten capacidade antioxidante, e que está relacionado cun posible papel protector fronte ao cancro de próstata.

Os **vexetais de cor morada** achegan propiedades antiinflamatorias e vasoprotectoras polo que axudan a previr enfermidades cardiovasculares. Son ricos ademais en minerais, como o potasio e o magnesio.

Os **vexetais de cor amarela-laranxa** son ricos en substancias precursoras das vitaminas A e C. Protexen fronte ao dano oxidativo presente na arteriosclerose dos vasos sanguíneos. As súas funcións tamén axudan a manter unha boa función visual.

Algúns vexetais como as espinacas, o repolo e o aguacate (aínda que estean “tinguidos” de verde pola clorofila) conteñen cantidades importantes de pigmentos amarelos como a luteína e a zeaxantina, que se acumulan na retina e que están relacionados co mantemento da función visual.

Os **vexetais de cor branca**, como a cebola, o allo e o allo porro, están asociados á capacidade do organismo para combater infeccións. Conteñen tamén compostos con función hipotensora e antiagregante, que son particularmente ricos nas mazás, nas cebolas e nas uvas.

Ti razóns para tomar froitas, legumes e hortalizas

Estes grupos de alimentos achegan substancias moi beneficiosas para a saúde. Entre outras funcións poden axudar a previr o risco de certas enfermidades metabólicas e cardiovasculares



1. Baixa achega de sodio e elevada achega de potasio. Axudan a manter a tensión arterial en límites normais e a previr enfermidades cardiovasculares.

2. Protección fronte a moitas enfermidades graves.

3. Gran variedade de cores, sabores e texturas.



4. Fonte de ácidos graxos esenciais, vitaminas e minerais. Elevada densidade nuFonte de ácidos graxos esenciais, vitaminas e minerais.

5. Sen colesterol. Tamén axudan a manter a tensión arterial en límites normais e a previr enfermidades cardiovasculares. Consumo en calquera momento e lugarSen colesterol. Tamén axudan a manter a tensión arterial en límites normais e a previr enfermidades cardiovasculares.

6. Consumo en calquera momento e lugar Consumo en calquera momento e lugarConsumo en calquera momento e lugar



7. Sen glute.

8. Baixa achega graxa.

9. Boa relación calidade-prezo. Os legumes adoitan ter un prezo accesible todo o ano. Para as froitas e verduras aconsellamos adquirir as propias da tempada e as cultivadas no voso contorno máis próximo.



10. Fonte de fibra alimentaria. Un baixo índice glicémico e unha elevada achega de nutrientes como proteínas e fibra dietética, entre outros, fai dos legumes alimentos imprescindibles para axudar a previr certas desordes metabólicas como a diabetes ou a obesidade.

11. Admiten unha gran variedade de preparaci3ns. As preparaci3ns de culler coma as potaxes (combinando hortalizas, legumes e alimentos ricos en carbohidratos como a pasta e o arroz) poden constituír un prato 3nico sen necesidade de engadir carne ou peixe. Achegan os nutrientes necesarios en cantidade suficiente.

Imos ao supermercado!

No supermercado, intentade facer escollas saudables. A oferta variada, o colorido, o deseño dos envases e o atractivo dos expositores poden inducir elecci3ns non recomendables para os pequenos



Cando vaiades ao s3per:

- 1.** Planificade a compra familiar con anterioridade. Axud3devos polas gu3as e mercade alimentos que son realmente necesarios para os rapaces.
- 2.** Non vaiades con apetito. Antes do xantar non 3 un bo momento: son moitas as tentaci3ns!
- 3.** Elixide os alimentos non perecedoiros primeiro, logo os frescos e por 3ltimo, os conxelados.
- 4.** Evitade os envases abollados, lixosos, oxidados ou defectuosos. Alertade o comerciante para que os retire.
- 5.** Mant3devos alerta sobre produtos, reclamos e envases atractivos. Comparade o produto e o seu prezo:
 - Os de tempada adoitan ser m3is baratos. Os vexetais xa preparados son doados para consumir, pero adoitan ter un prezo maior!.
 - As marcas “brancas” teñen, polo xeral, menor prezo c3s outras, pero a3nda as3 consultade sempre a informaci3n que vos ofrece o envase (lista de ingredientes...).
- 6.** Consultade a etiqueta nutricional (contido en graxas, aporte de calor3as...) e as posibles calidades en forma de alegaci3ns nutricionais e de sa3de (“baixo contido en sal”, “fonte de fibra”).

Xogamos?

1

Buscamos galletas e biscoitos axeitados para os avós porque deben comer con pouco sal.

2

Comparamos cantas proteínas hai nun frasco de garavanzos e nun de pementos e comentamos para que serven certos nutrientes.

3

Observamos canto azucre teñen as nosas sobremesas preferidas.

4

Poñemos topes: na compra de hoxe non imos mercar galletas con máis de 15 g de graxas ou 10 g de azucres. Agora temos que atopalas nos estantes!

5

Probamos a mercar iogures sen azucres engadidos?