



Último asalto: Mamá y
papá 0 \ Manolito 1

bienvenidos

Lola López Ruiz, Dietista-Nutricionista

-Último asalto: Mamá y papá 0 \
Manolito 1

- ✓ Las verduras frescas, importancia y recomendaciones de consumo
- ✓ Clasificación: No todas son iguales.
- ✓ El mejor ejemplo es la familia;
- ✓ Cómo introducirlas en su menú de forma divertida;
- ✓ Los peques en la cocina
- ✓ Recetas súper chulas para niños y adultos.

1. Verduras frescas: Importancia y recomendaciones

- La última Encuesta Nacional sobre Hábitos Alimentarios en la infancia y adolescencia (Estudio Enkid), pone de manifiesto que el consumo de frutas y verduras entre niños y adolescentes es insuficiente.
- Alimentación equilibrada garantiza alcanzar un potencial máximo en crecimiento y desarrollo. Además ayuda a prevenir enfermedades importantes en la edad adulta así como estados de obesidad tempranos.
- Educar a los niños en sabores diferentes y variados.

1. Verduras frescas: Importancia y recomendaciones

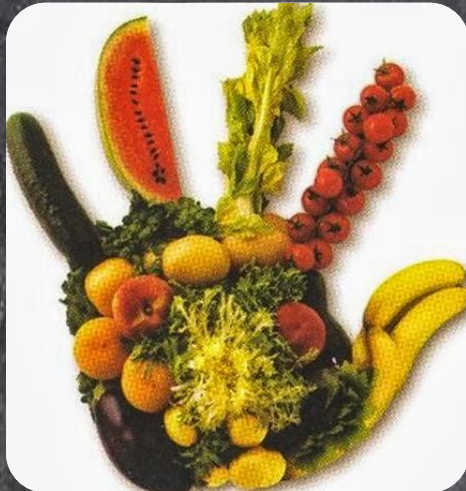
•Las verduras y hortalizas constituyen, junto con las frutas, una fuente primordial de vitaminas variadas, sales minerales, fibra y elementos antioxidantes. Su déficit se relaciona con la aparición y desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta: aterosclerosis, diverticulitis, colon irritable, osteoporosis, anemias, cáncer, etc.

•Las vitaminas son sustancias que en su mayoría no podemos sintetizar y que necesitamos incluirlas a través de la alimentación. Antes se creía que el papel de las vitaminas era exclusivamente nutricional pero en la actualidad destaca su influencia en el freno del desarrollo de la mayor parte de las enfermedades crónicas.

1. Verduras frescas: Importancia y recomendaciones

•No hay que obsesionarse, ni ingerirlas de manera sintética, deben consumirse naturales y a través de la alimentación.

•Una alimentación adecuada es suficiente para que las reservas de vitaminas y minerales estén completas: Necesitamos una pequeña cantidad.



2 Raciones de verdura y 3 de fruta al día:

Ejemplo:

-Fruta en el desayuno, merienda y postre.

-Ensalada a medio día para compartir.

-Verdura para completar la cena.

2. Clasificación de las verduras:

Frutos:
pimiento
berenjena

Bulbos:
Ajo,
cebolla

Coles y
tallos
jóvenes

Hojas y
tallos:
lechuga

Pepónides
:calabaza

Raíces:
patata

2. Clasificación de las verduras:

LOS VEGETALES

PROPIEDADES
POR COLOR



VERDE

Contienen luteína, un antioxidante que refuerza la visión. También tienen potasio, vitaminas C y K y ácido fólico.



NARANJA

Ricos en vitamina C y betacaroteno ayudan a conservar una buena visión, mantener la piel sana y reforzar el sistema inmunitario.



ROJO

Son ricos en fitoquímicos como el licopeno y las antocianinas, que mejoran la salud del corazón y disminuyen el riesgo de cáncer.



VIOLETA

Sus antioxidantes y fitoquímicos combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de cáncer y preservan la memoria.



BLANCO

Son ricos en fitoquímicos y potasio, que ayudan a reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y prevenir la diabetes.

OTOÑO

frutas y verduras de temporada

Frutas

Verduras

e c o l ó g i c o



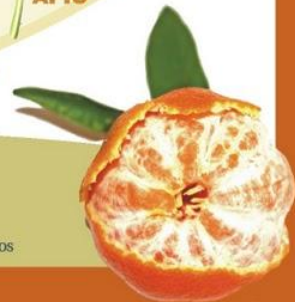
e c o l ó g i c o

Colabora:



facpe 

Federación Andaluza
de Consumidores y Productores Ecológicos



2. Clasificación de las verduras:



- Cada verdura dependiendo de su origen tiene propiedades diferentes: ejmp: las raíces como la patata o la zanahoria tienen un alto contenido en carbohidratos complejos y las hojas como las espinacas tienen un alto contenido en agua.
- La clave está en la variedad y el color.

3. El mejor ejemplo es la familia



La alimentación es un acto social, y los mamíferos aprendemos por imitación.

Los niños van a querer comer lo que coma su familia.

No pretendas que tu hijo coma algo que tú no comerías.

No le obligues a comer, no le sobrealimentes, no le fuerces, NO PREMIAR NI CASTIGAR con la comida, de ese modo se crea una mala relación con la comida e irán apareciendo comportamientos cada vez más caprichosos.

PACIENCIA

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

3. El mejor ejemplo es la familia:

Un 70% de los niños admite comer más del apetito que tiene, el 25% ha vomitado alguna vez tras ese esfuerzo.



Buena filosofía

La hora de comer ha de hacerse en familia si se puede, y lejos de televisión, móviles o distracciones.

Hay que ser consciente de lo que se come, alimentar con paciencia y ofrecer alternativas saludables.

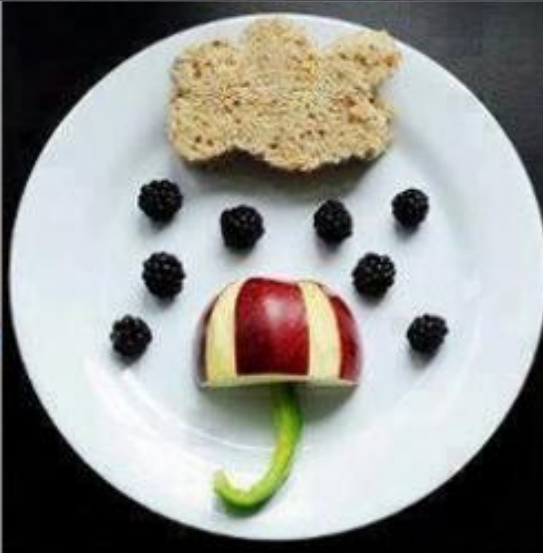
4. ¿Cómo introducir las de forma divertida?



A partir de la edad preescolar pueden aparecer comportamientos caprichosos.

Ofrecer los alimentos de manera divertida pero sin enmascarar demasiado:

- Deben saber lo que están comiendo.
- Si rechazan un alimento, lo ideal es prepararlo de diferentes maneras hasta que lo consuma.
- La presentación es muy importante



5. Los peques en la cocina



-Animales a participar en la cocina, cortar las verduras con cortadores de galletas es una forma fácil y divertida.

- Diferentes texturas, y colores son la clave para ir introduciendo y probando alimentos, déjales jugar y experimentar.

- Planea recetas con ellos, elabora masas caseras, déjales amasar.

6. Recetas súper chulas para todos

Muffin salados de espinacas: 10-12 unidades

- 450 g de harina
- 3 cucharaditas de levadura
- 50 g de queso rallado
- 80 g de espinacas
- 275 ml de leche o bebida vegetal
- 3 huevos, 12 tomates cherry
- 70 g de aceite de oliva y sal

Mezclar las espinacas cortadas con el resto de ingredientes, horneamos a 180 grados 20 minutos.



6. Recetas súper chulas para todos

Croquetas de coliflor:

- Media coliflor cocida
- Cebolla, ajo,
- Nuez moscada,
- sal
- 5 cucharadas de harina integral
- Pan rallado
- 1 huevos



En una sartén salteamos las verduras, agregamos la harina y la mareamos. Pasados 2 minutos añadimos parte del caldo de cocción de la coliflor. Cocinamos hasta que espese. Dejamos enfriar, formamos las croquetas y las horneamos.

6. Recetas súper chulas para todos

Hummus con pimiento rojo:

- Garbanzos cocidos
- Ajo, sésamo, limón
- Pimiento rojo asado
- Rábano y aceitunas para decorar

Trituramos los garbanzos con
El ajo, el sésamo o pasta de
sésamo, y el zumo del limón.

Lo presentamos como en la imagen



6. Recetas súper chulas para todos

Tallarines de calabacín:

- Un calabacín
- Ajo, cebolla
- Pimiento rojo, amarillo y verde
- Tomate
- Aceite de oliva
- Orégano y sal

Cortamos los tallarines con una mandolina, o con un cuchillo afilado, los hervimos y los mezclamos con el sofrito.



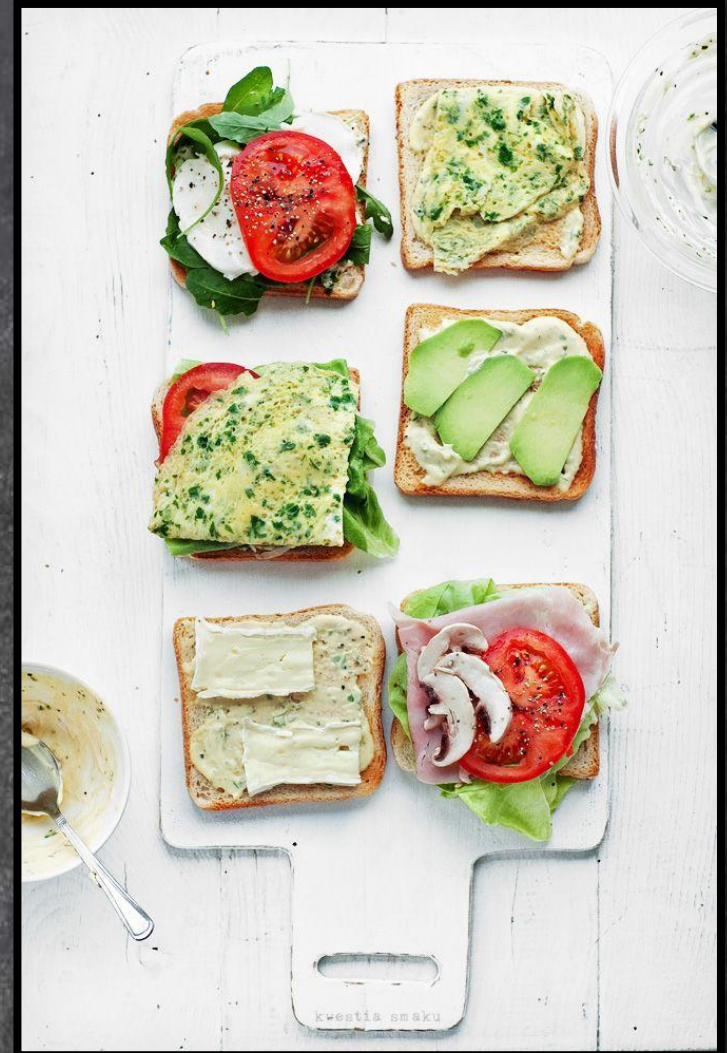
6. Recetas súper chulas para todos

¿Qué toman tus niños en el colegio?

-Las verduras y frutas son una Alternativa saludable y muy Nutritiva que ofrecerles:

-Sándwich de:

- Canónigos, queso fresco y tomate
- Salsa casera de yogur y aguacate.
- Lechuga, tomate, pavo y champiñón.
- Tomate y tortilla de lechuga.



- Aumento y pérdida de peso
- Alimentación infantil
- Nutrición deportiva
- Educación nutricional:
-charlas y talleres

Haz ejercicio

vive saludable

Lola López Ruiz

descubre recetas

Bebe agua

Descansa

Nutricionista
+34 618131030

Déjate asesorar y vive saludable