

Alimentación en Familia



Índice

- ALIMENTARSE CON SALUD Y EN FAMILIA
- DIETA EQUILIBRADA
- LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS
- EL ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO
- ALGUNAS RECETAS DE COCINA

Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Política Social - **Instituto Nacional del Consumo**. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la organización **Hispacoop**.

Alimentarse con Salud y en Familia

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud de las personas, y cuando se trata de los niños y las niñas adquiere todavía una mayor importancia.

La infancia es un periodo crucial para actuar sobre los hábitos alimentarios y adquirir un estilo de vida saludable que ayudará a definir la salud actual del niño y del futuro adulto.

Nos alimentamos para proporcionar al organismo las sustancias que le son indispensables para la subsistencia.

Nos alimentamos comiendo, que es un acto voluntario y consciente.

A través de la nutrición que es un acto involuntario e inconsciente, nuestro organismo recibe y transforma los nutrientes que contienen los alimentos, aportándonos energía, regulando nuestro cuerpo y ayudándonos a crecer y regenerar tejidos.



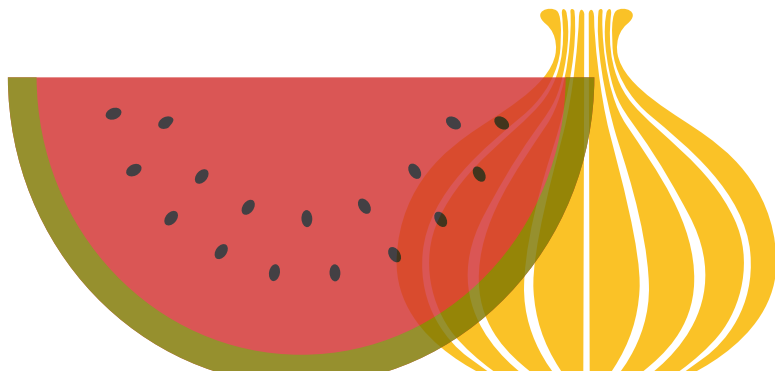
Alimentarse con Salud y en Familia

La variedad en nuestra alimentación es muy importante porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.

Cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una forma determinada.

El estilo de vida y de alimentación mediterráneos están recomendados por diferentes motivos:

- Combinan los ingredientes tradicionales y de la zona,
- contemplan recetas y maneras de cocinar saludables,
- integran cultura y estilos de vida típicos del Mediterráneo, y
- se complementan con la realización de actividad física.



Alimentarse con Salud y en Familia

Algunas pautas para que los niños y las niñas adopten el estilo de vida y de alimentación mediterráneos:

- Aliña los platos con aceite de oliva.
- Come vegetales en todas las comidas.
- Evita la monotonía y aprovecha la temporalidad en los alimentos frescos.
- Consume productos lácteos todos los días.
- Come más pescado y legumbres. Al menos dos veces a la semana.
- La fruta debe ser tu postre habitual.
- Bebe entre 6 y 8 vasos de agua al día. Es la bebida más sana y refrescante.
- Acompaña las carnes con verduras o cereales.
- Toma pan, arroz, pasta y cereales todos los días y que alguno de ellos sea además integral.
- Haz ejercicio todos los días. Es tan importante como comer bien.



Alimentarse con Salud y en Familia

Dieta Equilibrada

Para garantizar una buena salud, es fundamental que la alimentación sea la adecuada en cada momento fisiológico de la vida.

La alimentación de los menores de tres años, debe ser variada, equilibrada, y de acuerdo a su constitución y a las indicaciones pediátricas, para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados.

Durante el periodo escolar, los niños y las niñas realizan un importante desarrollo físico e intelectual, por lo que la ingesta de alimentos es mayor que en la etapa anterior, siempre adecuada a la edad y a los requerimientos individuales de cada menor.

En las diferentes etapas, el acto de comer debe ser un medio educativo familiar para la adquisición de hábitos saludables que repercutirán en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo.

Para una adecuada alimentación y nutrición en el periodo escolar, debería tenerse en cuenta:

- Que el intervalo entre comidas sea de unas 3 horas.
- Repartir los alimentos en 5 comidas al día, 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (a media mañana y a media tarde).
- La pirámide de alimentación saludable describe el equilibrio y la variedad alimentaria.
- La base de la pirámide muestra los alimentos que deben constituir el pilar de la alimentación diaria.

Se aconseja realizar un planteamiento semanal de las comidas, compaginando las que se realizan en casa con las que se hacen fuera. Hay que aprovechar las comidas que se hacen en familia para transmitir los hábitos de alimentación saludables.

El desayuno en casa. Los grupos de alimentos presentes en esta comida son cereales, lácteos y frutas. A media mañana debe complementarse con frutas, lácteos, cereales o frutos secos. El 25% de la energía diaria se aporta con el desayuno.

La comida es la ingesta principal del día, distribuida en tres platos. Un primero a base de cereales o verduras. Un segundo a base de pescados, legumbres, carnes o huevos. Y un postre a base de frutas. El 35% de la energía diaria se aporta con la comida.

La merienda contribuye a elaborar una dieta diaria equilibrada. Puede ser a base de cereales, frutas o lácteos. El 15% de la energía diaria se aporta con la merienda.

La cena es parecida a la comida en su composición, pero más ligera. Es importante saber combinar y no repetir los mismos alimentos, alternando cereales y verduras en los primeros platos, y pescados, carnes y huevos en los segundos. El 25% de la energía diaria se aporta con la cena.



Dieta Equilibrada

Para una alimentación saludable utilizaremos las técnicas culinarias que permitan aprovechar al máximo las propiedades nutritivas de cada alimento y disfrutar de platos sabrosos y apetecibles.

Frutas y verduras: Consumidas crudas se aprovecha al máximo sus vitaminas y minerales. El vapor, el horno y la plancha evitan la pérdida de nutrientes. Al hervir, conviene utilizar poco agua y aprovecharlo después para caldos y purés.

Carnes, pescados y huevos: Al cocinarse bien se facilita su digestión y se evitan intoxicaciones. La plancha, el horno y el guisado requieren menos aceite para cocinar.

Legumbres: Al remojarlas utiliza agua fría para evitar la pérdida de nutrientes. Guisadas, en ensalada o como puré, son algunas de las múltiples formas que se puede comer legumbres en familia.

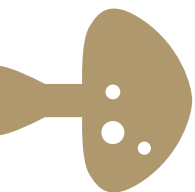
La Compra de los Alimentos

La compra de los alimentos también es un momento para transmitir hábitos saludables, por lo que es interesante hacer partícipe de este momento a los más pequeños de la casa:

Mostrándoles la gran variedad de alimentos que tenemos a nuestra disposición.

Enseñándoles cuales son los más adecuados para satisfacer las necesidades de nuestro organismo de forma saludable.

Fomentando su sentido crítico al seleccionar los alimentos en pro de su salud y bienestar, y haciéndoles partícipes de esta elección.



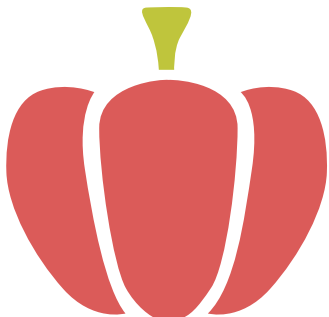
La Compra de los Alimentos

Al seleccionar los alimentos que vamos a consumir, es interesante tener en cuenta:

El ritmo de vida actual. La falta de tiempo no tiene por que estar reñida con la alimentación saludable. Conservas, congelados y alimentos envasados te lo ponen más fácil.

La economía. Una alimentación saludable puede adecuarse a todos los bolsillos. Interesa aprovechar la temporalidad de los alimentos, así como las ofertas o promociones especiales.

Los gustos y preferencias. La alimentación saludable y la gastronomía deben ir acompañadas para que la alimentación se realice de forma natural, placentera y no por obligación. Es importante tenerlo en cuenta al seleccionar los alimentos.



La Compra de los Alimentos

Para que la selección de los alimentos sea saludable, adecuada a las necesidades nutricionales y conforme a la economía familiar, te proponemos lo siguiente:

Planifica los menús en función de las comidas que se van a hacer en casa.

Haz la lista de la compra haciendo partícipes a todos los miembros de la familia.

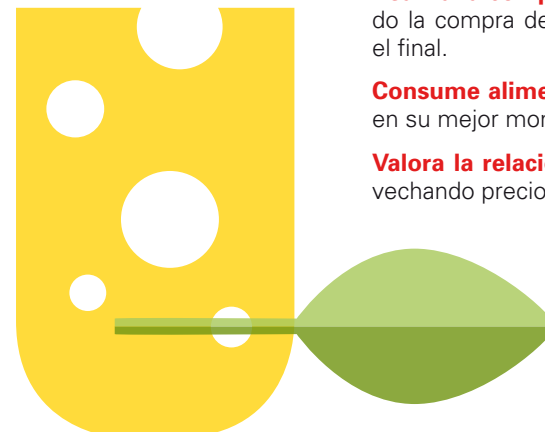
Revisa la despensa para no comprar productos que todavía hay en cantidad suficiente.

Selecciona los alimentos utilizando el etiquetado básico y el etiquetado nutricional.

Realiza la compra sin prisas y de forma ordenada, dejando la compra de los productos frescos y congelados para el final.

Consume alimentos frescos de temporada, ya que están en su mejor momento, en todos los sentidos.

Valora la relación calidad precio de los productos, aprovechando precios especiales y ofertas.



El Estilo de Vida Mediterráneo

El estilo de vida mediterráneo es mucho más que una pauta nutricional, ya que combina ingredientes, formas de cocinar y comer en familia. Además, la práctica de actividad física moderada al aire libre, favorecida por un clima agradable, completa este estilo de vida que la ciencia moderna nos invita a adoptar en beneficio de nuestra salud.

Algunas pautas recomendadas:

Realiza actividades en familia que favorezcan la incorporación de la actividad física y la ingesta de alimentos saludables, como hacer un picnic en la montaña o en la playa.

Comparte vivencias del día y conversa en familia, alrededor de la mesa, ya que favorece la transmisión de hábitos de alimentación y de comportamiento, de forma natural y agradable.

Fomenta la participación en la cocina, ya que ayuda a aprender de forma divertida a combinar y conocer nuevos alimentos.

En las celebraciones alrededor de la mesa puedes sustituir los alimentos más ricos en grasas, azúcares y pobres en nutrientes, por alimentos saludables como brochetas de frutas o hamburguesas de mar...



El Estilo de Vida Mediterráneo

Educación en hábitos de alimentación empieza en casa y debe continuar en la escuela. Es una tarea que hay que realizar con responsabilidad, tiempo y dedicación, para que resulte divertida y didáctica a la vez.

Para ello, es interesante saber:

Los menores siempre tienden a imitar a los adultos, especialmente en la forma de comer. Si adoptamos estilos de alimentación saludables, daremos un buen ejemplo a nuestros pequeños.

Construyendo imágenes positivas en torno a la comida, fomentaremos que la incorporación de los alimentos saludables en la dieta sea de forma más natural y placentera.

Es responsabilidad de los padres y educadores transmitir hábitos de alimentación saludables, supervisando qué comen y cómo lo hacen.

El Estilo de Vida Mediterráneo

Ensalada de lentejas y garbanzos con vinagreta de comino



Es necesario educar en las pautas de comportamiento en la mesa, para que la alimentación se realice de forma saludable y natural, ya que cómo comer es tan importante como qué comer:

- Utilizar el salero o el azucarero en la mesa no es aconsejable.
- Premiar o castigar con algunos alimentos no es positivo.
- Evitar la televisión u otras distracciones mientras se come.
- Conversar y compartir las vivencias del día, de forma agradable y tranquila.
- Padres y familiares son un referente, predicar con el ejemplo es básico.
- Establecer los horarios de las comidas, evitando picar entre horas.
- La adecuada higiene y el correcto uso de los cubiertos, complementa la educación en la mesa.

Ingredientes:

- **150 g** de Garbanzo cocido
- **150 g** de Lenteja cocida
- **120 g** de Pimiento rojo asado (1 unid)
- **80 g** de Hoja verde (lechuga, espinaca, canónigo...)
- **75 g** de Tomate pera o canario (1 unid)
- **50 g** de Cebolla tierna (1 unid)
- **50 ml** de Zumo de limón (1 vasito de café)
- **30 ml** de Aceite de oliva (3 cucharadas soperas)
- **5 g** de Hoja de perejil fresco

Preparación:

- Cortar los pimientos en tiras, picar bien las hojas de perejil, cortar en cubitos el tomate y la cebolla. Colocar todo dentro de un cuenco. Añadir los garbanzos y lentejas lavados y escurridos. Cubrir con film y dejar enfriar en la nevera, aproximadamente 1 hora.
- *Para preparar el aliño:* tostar las semillas de comino en una sartén caliente sin aceite, remover, hasta que empiecen a saltar y desprender su aroma. Una vez listas, machacarlas dentro de un mortero y añadir el zumo de limón, la sal, el aceite de oliva y la pimienta. Mezclar bien.
- Incorporar el aliño a la ensalada y remover. Dejar que los garbanzos y las lentejas se impregnen bien del sabor del aliño. Ya está lista para servir.



Albondiguillas caseras



4 | FÁCIL | 25' | ±5,5

Ingredientes:

- **300 g** de Carne picada de pollo
- **200 g** de Tomate triturado natural
- **100 g** de Arroz
- **100 g** de Cebolla (1 unid)
- **80 g** de Zanahoria(1 unid)
- **20 g** de Pan rallado (2 cucharadas soperas)
- **20 ml** de Aceite de oliva (2 cucharadas soperas)
- **10 g** de Ajo picado (2 dientes)
- **10 g** de Perejil fresco
- **2 g** de Sal yodada (1 cucharada de café al ras)
- **1 g** de Orégano
- **1 g** de Pimentón dulce o picante
- **0,5 g** de Pimienta negra molida (opcional)

Preparación:

- Mezclar muy bien en un bol: la carne picada, el pan rallado, 1 diente de ajo y el perejil bien picaditos, la cebolla cortada en tacos muy pequeños y la pimienta. Hacer las albondiguillas del tamaño de una nuez entera. En una sartén con 1 cucharada de aceite, dorar por todos sus lados las albondiguillas, cuando estén listas, reservar en un plato.
- Poner una cazuela con abundante agua, y cuando rompa hervor, añadir el arroz, cuando esté al dente el grano, retirar y escurrir. Reservar.
- Dorar la cebolla en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Añadir la zanahoria rallada, el ajo restante picadito, mezclar y cocinar unos 6 minutos. Incorporar la cucharada de pimentón y dejar cocinar 2 minutos más. Agregar el tomate triturado, el orégano y salpimentar. Dejar cocinar 15 minutos y añadir las albondiguillas. Tapar, dejar cocinar 15 minutos a fuego entre medio y bajo. Apagar el fuego y dejar reposar.
- *Para presentar:* sobre un plato hondo, hacer una base de salsa. Encima servir un poco de arroz (se le puede dar forma con una taza untada en aceite de oliva y luego desmoldar) y alrededor servir las albondiguillas.

Hamburguesa de mar con ensalada de hojas verdes



4 | MEDIA | 30' | ±5,5

Ingredientes:

- **150 g** de Salmón fresco (o atún, trucha, salmonete...)
- **150 g** de Merluza fresca (o rape, lenguado, bacalao...)
- **80 g** de Canónigo
- **80 g** de Tomate pera (2 unid)
- **75 g** de Puerro (1 unid)
- **75 g** de Queso fresco sin sal (3 cucharadas soperas)
- **30 g** de Maíz dulce en grano (3 cucharadas soperas)
- **20 g** de Oliva negra (1/2 lata pequeña)
- **15 g** de Nuez pelada (1 cucharada sopera)
- **20 g** de Pan rallado (2 cucharadas soperas)
- **20 ml** de Aceite de oliva (2 cucharadas soperas)
- **10 ml** de Salsa de soja (1 cucharadas sopera)
- **5 g** de Perejil fresco
- **2 g** de Sal yodada (1 cucharada de café al ras)
- **0,5 g** de Pimienta negra molida (opcional)

Preparación:

- Quitar la piel de los pescados y picarlos muy bien con una picadora o cuchilla afilada. Reservarlo en un cuenco cubierto con film en la nevera.
- Lavar y cortar en juliana el puerro. Dorar en una sartén con 1 cucharada de aceite. Una vez listo, incorporarlo con el pescado junto al perejil picado y el pan rallado. Salpimentar, mezclar bien y formar las hamburguesas. Cocinarlas en una sartén sin aceite (no le hace falta porque el pescado lo aporta).
- En un cuenco colocar las hojas de canónigos junto al tomate y queso fresco cortados en cubitos, el maíz, las nueces partidas y las aceitunas negras. Aliñar con aceite de oliva y salsa de soja.
- *Para presentar:* servir en un plato llano 2 hamburguesas y acompañar de la ensalada.

Brochetas de fruta con yogur estrellado



4 | FÁCIL | 10' | ±2,5

Ingredientes:

- **200 g** de Yogur
- **100 g** de Manzana (1 unid)
- **100 g** de Naranja(1 unid)
- **100 g** de Kiwi (2 unid)
- **100 g** de Fresa (5 unid)
- **100 g** de Plátano (2 unid)
- **5 g** de Sirope de fresa (o cualquier otro que nos guste)

Preparación:

- Pelar y cortar las frutas en trozos generosos, luego ensartarlas alternando las variedades de las mismas en 4 brochetas. Reservar.
- *Para presentar:* sobre un plato para postre, servir una base de yogur. Por encima posar pequeñas gotas de sirope y con un palillo ir pasando por encima para dibujar pequeños corazones o estrellas. Apoyar delicadamente una brocheta. Ya está lista para servir.

Daditos de piña y queso fresco con almíbar de cítricos



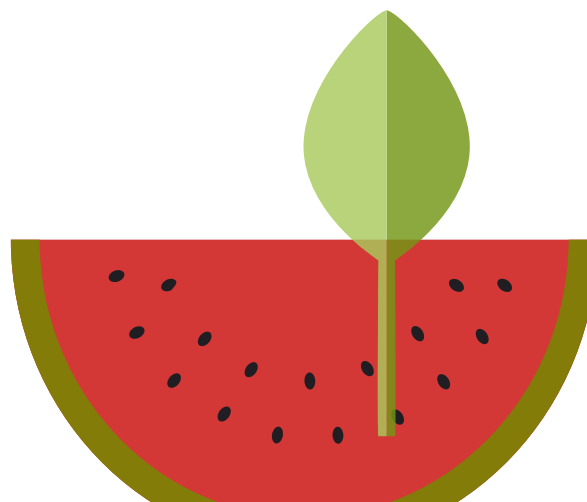
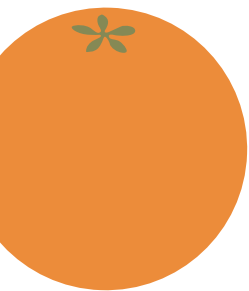
4 | MEDIA | 20' | ±3

Ingredientes:

- **280 g** de Piña natural (4 rodajas)
- **150 ml** de Zumo de mandarinas (o de piña)
- **150 ml** de Zumo de naranja
- **100 g** de Queso fresco sin sal
- **20 g** de Azúcar (2 cucharadas soperas)
- **3 g** de Hojas de menta fresca

Preparación:

- Colocar los zumos en una cazuela junto al azúcar y cocinar hasta que se forme un almíbar ligero. Cuando esté listo dejar enfriar.
- En un cuenco añadir la piña y el queso fresco cortados en daditos pequeños. Incorporar el almíbar, mezclar y dejar macerar unas horas en la nevera. Reservar.
- *Para presentar:* servir en una copa un poco de los daditos de piña y queso. Decorar con unas hojitas de menta fresca.



Confederación Española
de Cooperativas
de Consumidores
y Usuarios



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y POLÍTICA SOCIAL



Este programa ha sido subvencionado por el Ministerio de Sanidad y Política Social - **Instituto Nacional del Consumo**. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la organización **Hispacoop**.

La alimentación
es uno de los pilares
fundamentales de la
salud de las personas,
y cuando se trata de
los niños y las niñas
adquiere todavía
una mayor importancia.

