



La dieta
mediterránea
para tu hijo

En el plato,

NO DEJEMOS QUE LA COMIDA RÁPIDA Y LOS PLATOS PRECOCINADOS DESBANQUEN A NUESTRA DIETA, LA MEDITERRÁNEA, QUE ES LA MÁS SALUDABLE. HABITUAR A NUESTROS HIJOS A ELLA ES GARANTIZARLES UNA SALUD DE HIERRO Y UN CORRECTO DESARROLLO.

Dos noticias sobre la dieta mediterránea: la primera, que ha sido declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco; la segunda, que España es uno de los países que más se están alejando de ella en los últimos años.

Para reconducir esta tendencia debemos ir sustituyendo la comida rápida y los platos precocinados por los "pucheros de la abuela", hechos en casa a fuego lento. Aunque ello nos exija más esfuerzo y nos lleve

más tiempo merece la pena: entre otros beneficios, concienciaremos a nuestros hijos de la importancia de seguir unos hábitos alimenticios saludables desde pequeños.

¿EN QUÉ CONSISTE?

La dieta mediterránea se caracteriza por ser tan sana como variada:

▲ Exige la planificación de lo que vamos a comer en los próximos días, por el sencillo motivo de que "una dieta planificada es una dieta más variada, completa y equilibrada", como aseguran los expertos.

▲ Se basa en el empleo del aceite de oliva y en la combinación de ingredientes en el mismo plato, con un consumo abundante de productos vegetales, seguido del de carnes magras, pescados, lácteos y huevos.

▲ Recomienda la elección de los alimentos de temporada en su estado natural y muy frescos.

▲ Aconseja el uso de hierbas aromáticas en vez de sal para aderezar.

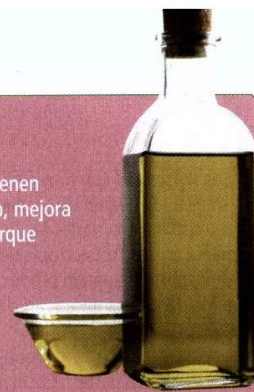
▲ Aboga por la cocción, el hervido y el horneado, que son los métodos que mejor conservan las vitaminas y los nutrientes de los alimentos.



Aceite de oliva: el ingrediente estrella

Es el llamado "jugo de la vida" y uno de los ingredientes más sanos: contiene grasas monoinsaturadas, que intervienen en la formación de los tejidos, y vitamina E, que es cardiosaludable. Además previene problemas de estreñimiento, mejora las funciones del páncreas y del hígado y contribuye al fortalecimiento óseo. Es el aceite más adecuado para freír, porque contiene muy pocos ácidos poliinsaturados, que son los que se degradan con el aumento de la temperatura.

SUGERENCIAS. El mejor modo de consumirlo es crudo. Los niños pueden empezar a tomarlo así desde los 5 meses, en su puré de verduras. Conviene elegir para ellos uno de baja graduación, para que tenga un sabor más suave. Podemos usarlo como aliño para ensaladas, panachés de verduras, cremas frías o base de diferentes salsas. También es muy útil para enriquecer las patatas, las carnes y los pescados antes de introducirlos en el horno.



Verduras y hortalizas: ¡defensas!

Riquísimas en vitaminas, en sales minerales y en fibra. Ayudan a fortalecer las defensas, regulan el tránsito intestinal, hidratan... Los niños pueden empezar a comerlas en puré a partir de los 6 meses (salvo las muy flatulentas, como la lombarda y el repollo, y las espinacas, que son difíciles de digerir). Como cualquier alimento nuevo, hay que introducirlas de una en una (así, si no toleran bien alguna, enseguida sabremos cuál es). Lo ideal es que las tomen dos o tres veces al día, a ser posible frescas y de temporada.



SUGERENCIAS. Si ya mastican bien, sin atragantarse, es buena idea ofrecer a los pequeños diferentes verduras partidas en un mismo plato. La variedad de colores es un reclamo que les incita a probarlas todas. Los palitos de zanahoria mojados en queso de untar son una merienda de lo más sana. Y hay que tener siempre presente que las verduras pueden ser la guarnición de cualquier plato de pescado o de carne.

Huevos: muy nutritivos

Aportan proteínas, aminoácidos esenciales, vitaminas y calcio. Los niños pueden empezar a tomar la yema cocida desde los 9 meses y a partir del año, el huevo cocido entero o en tortilla. Frito y pasado por agua no conviene dárselo hasta los 3 años, porque puede resultarles pesado e indigesto.

SUGERENCIAS. En tortilla o revuelto ayuda a camuflar los alimentos que los niños rechazan. También se puede utilizar para rebozar la carne y el pescado y para elaborar postres y bollos caseros.



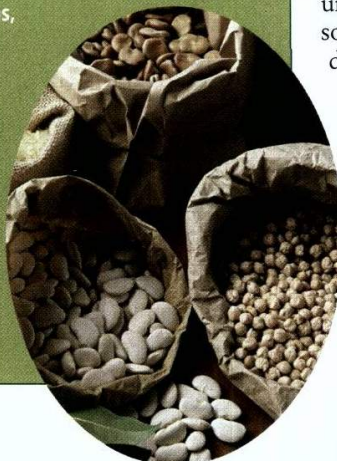
▲ Insiste en lo saludable que es beber agua a lo largo del día y escoger ésta como bebida fundamental durante las comidas más fuertes.

lo mejor

Legumbres: energía sana

Son abundantes en hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro y vitamina B. No engordan tanto como a veces se cree: 100 g de lentejas aportan unas 300 calorías y 100 g de guisantes, unas 80. Conviene combinarlas con cereales mejor que con embutido, ya que así se convierten en un plato más equilibrado. Salvo contraorden del pediatra, los niños pueden empezar a comerlas desde los 15 meses. Para que no les resulten flatulentas debemos dejarlas en remojo un par de horas antes de cocinarlas, cocerlas muy bien y quitarles los hollejos. Y hay que dárselas para comer, no para cenar, porque tardan en digerirse y pueden dificultar el sueño. Dos o tres veces a la semana es lo recomendado.

SUGERENCIAS. Los guisantes resultan ideales para acompañar la tortilla y convertir este plato frugal en plato único. Y las habitas mini incitan a los niños a comer con los dedos y a masticar. Las cremas de legumbres, con un chorrito de leche para que estén más suaves y unos cuadraditos de pan para que se entretengan "pescándolos", suelen encantar a todos los pequeños.



ES UNA FORMA DE VIDA

Pero la dieta mediterránea es mucho más que un patrón alimentario, constituye un estilo de vida que combina los ingredientes de la agricultura local y las recetas tradicionales que se han ido transmitiendo de generación en generación con otros buenos hábitos, como la práctica diaria de ejercicio físico y la costumbre de comer en familia.

Y es que para evitar el sobrepeso, tan eficaz resulta seguir una dieta sana como huir del sedentarismo.

Igualmente, reunirnos todos alrededor de la mesa es un hábito que descubre a los niños que comer es un acto muy importante: social (la sociabilidad es otro "condimento" de la dieta mediterránea) e imprescindible para mantenernos sanos.

¡CUÁNTOS BENEFICIOS!

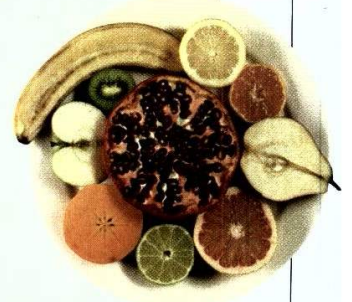
Alimentándonos de esta manera tan sana nuestro organismo funciona mucho mejor. Así, está demostrado que los niños que siguen esta dieta padecen menos enfermedades respiratorias y alergias, se mantienen en un peso adecuado y no tienen



Frutas: un abanico de posibilidades

Sus nutrientes son muy similares a los de las verduras, pero como tienen un sabor más dulzón, suelen agradar más a los pequeños. Deben empezar a tomarlas desde los 5 meses, en papilla. Y una vez que echan los primeros dientes, conviene darles las de textura más suave (uvas, sandía, pera...) en trocitos diminutos, para que se habitúen a masticar. Las frutas tropicales y las fresas no deben introducirse en la dieta de los pequeños hasta después de los 2 años, porque pueden producirles reacciones alérgicas. Y los frutos secos tampoco, por esta misma razón. Hasta que los pequeños aprendan a masticar bien hay que dárselos muy picaditos, para que no se atraganten.

SUGERENCIAS. Macedonia, rodajitas de naranja con azúcar, melocotón y pera en almíbar, gajos de mandarina mojados en chocolate caliente... Cocinar con fruta es otra buena opción para incluir este alimento en la dieta de los pequeños que la rechazan: tartas y bizcochos caseros, tortillas de manzana, salsa de ciruelas, manzanas asadas...



Cereales: fundamentales

Imprescindibles durante el crecimiento por sus aportes de vitaminas, proteínas, minerales, fibra e hidratos de carbono de absorción lenta, que proporcionan a los pequeños energía sana y duradera. Los bebés pueden empezar a tomarlos, sin gluten, a partir de los 4 meses y medio o 5. Y con gluten, desde los 9 meses. Celebrado el primer cumpleaños, el arroz, la pasta, los cereales del desayuno y el pan deben formar parte de su dieta habitual.

SUGERENCIAS. Sopas, cremas, papillas, pizzas, galletas... No hay por qué dar siempre a los niños un plato entero de pasta o de arroz: unas cucharadas de estos alimentos son una deliciosa guarnición para los filetes.



Lácteos: no sólo leche

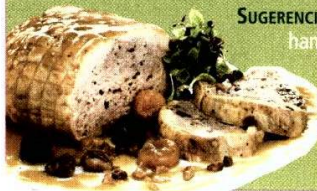
Además de la leche, la dieta mediterránea recomienda consumir yogur a diario. Los dos alimentos son ricos en calcio, proteínas y vitaminas, pero el yogur, además, protege la flora intestinal, aumenta las defensas y se digiere mejor que la leche. Por eso los niños pueden empezar a consumirlo sobre los 7 meses, mientras que la leche entera no deben tomarla antes del año.



SUGERENCIAS. Batidos caseros, tostadas con queso, tortilla con un chorrito de leche... Las ensaladas con queso y nueces son otra opción muy sana. En cuanto al yogur, con mermelada está exquisito, y batido con algo de sal se transforma en una salsa ideal para aderezar la carne.

Carne: proteínas y hierro

La dieta mediterránea aconseja tomar carnes magras y de ave en detrimento de las rojas, que solamente deben consumirse de forma ocasional. La carne es muy rica en proteínas, hierro y vitamina B. Los peques pueden empezar a tomar las variedades más tiernas (jamón de York, ternera blanca, pollo, pavo...) en su puré de verduras desde los 6 o 7 meses. Conviene darles carne dos o tres veces a la semana, en días alternos con el pescado.



SUGERENCIAS. Albóndigas en salsa, hamburguesas, filetes rusos... Los trocitos de jamón de York son un excelente tentempié. Los estofados de ternera y los filetes con salsita también suelen gustarles.

➔ colesterol. Además se habitúan más fácilmente a comer de todo y a no limitar sus comidas a tres o cuatro posibilidades, puesto que la dieta mediterránea es muy variada.

También se sabe que tiene propiedades antioxidantes que retrasan el envejecimiento, que ayuda a prevenir algunos cánceres y que es una buena aliada contra la hipertensión, porque evita el abuso de sal, y contra la diabetes, porque los hidratos de carbono y el aceite de oliva ayudan a normalizar el nivel de glucosa.

UN ORGULLO Y UN COMPROMISO

Como veis, hay razones de sobra para acostumbrarnos a alimentarnos de esta manera y para acostumbrar a nuestros hijos a hacer lo mismo desde pequeños. Por motivos de salud y porque el que hayan declarado nuestra dieta como Patrimonio de la Humanidad no es sólo un orgullo, sino también un compromiso que conlleva la responsabilidad de transmitir a las generaciones venideras nuestro mejor legado.

Silvia Cándano

Pescado: primero, el blanco

El azul es el más aconsejado por la dieta mediterránea, porque es muy rico en ácidos Omega-3 (favorecen el funcionamiento del cerebro), pero los niños no deben probarlo hasta los 2 años. Hay que iniciarles primero en el blanco, sobre los 10 meses, que es más suave y fácil de digerir (gallo, pescadilla, lenguado, merluza...) y deben tomarlo dos o tres veces a la semana, en días alternos con la carne. ¡Mucho cuidado con las espinas!

SUGERENCIAS. Rebozado en tiritas, para que los niños lo cojan con los dedos. Picadito, mezclado con los demás ingredientes de la ensalada. O en bocadillo con un poco de lechuga. El pescado cocido en agua con aceite de oliva, sal y perejil está exquisito.





O.J.D.: 36613

E.G.M.: 219000

Tarifa (€): 24000

Fecha: 01/02/2011

Sección: NUTRICION

Páginas: 32-34,86

En el plato, lo mejor, pág. 32

Dos libros sobre la dieta mediterránea:
■ "El libro de la dieta mediterránea:
la salud y el placer en un mismo plato",
A. Plaza Valtueña, Editorial Drac, 11,95 €.
■ "Contra el colesterol: dieta sana
y mediterránea", Gloria Cabezuelo y Pedro
Frontera, Editorial Alianza, 19,50 €.
Y una página web que da información
tan interesante como práctica:
■ www.fdmed.org

