

Guía de alimentación **saludable** en la infancia y adolescencia

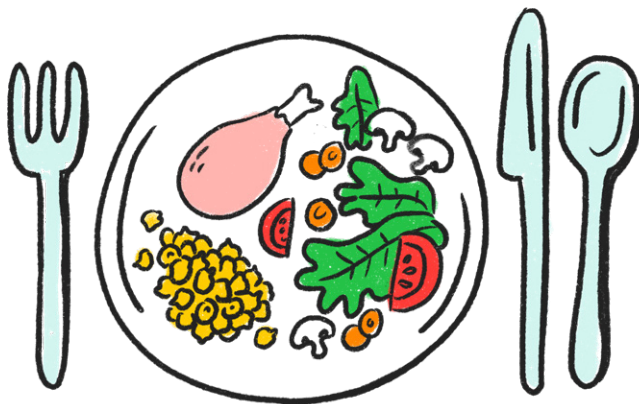


En colaboración
con **Futurlife21**

 todos
contra
el cáncer



No es lo mismo alimentarse que nutrirse



La nutrición y la salud están estrechamente relacionadas, por lo que es nuestra responsabilidad enseñar a los más pequeños la importancia de cuidarse a través de los buenos hábitos.

La infancia y la adolescencia son épocas cruciales del desarrollo, por tanto, es esencial establecer unos **hábitos de vida saludables desde edades tempranas**, ya no sólo porque pueden ayudar a maximizar el desarrollo y el crecimiento óptimo, sino porque pueden influir mucho en su **calidad de vida presente y futura**. (1)(2)(3)(4)(5). Según el Código Europeo contra el Cáncer, es posible reducir el riesgo de cáncer en la edad adulta hasta en un 18 % a través de una alimentación sana (3), por lo que es esencial establecer buenos hábitos alimentarios desde la primera infancia.

La influencia del entorno es fundamental, ya que tiene un papel muy importante en cómo nos comportamos (6) (7)(8). **Las redes sociales, el marketing y el fácil acceso a productos ultraprocesados dificultan que las familias tomen decisiones saludables**. Por ello, es fundamental establecer unas bases sólidas en alimentación para mejorar la salud, fortalecer el sistema inmune y maximizar el desarrollo, mientras contribuimos a crear sociedades más saludables que **priorizan cuidarse**. (1)(6)(7)

Pilares fundamentales

Los pilares fundamentales para el crecimiento y el desarrollo óptimo de los niños son el **ejercicio físico, el descanso y la nutrición** (1)(7)(9):



Ejercicio físico

Debemos potenciar el movimiento, el juego activo y favorecer que practiquen mínimo **60 min de actividad física** moderada al día. Reduciendo el uso de pantallas y juegos digitales y favoreciendo **el juego al aire libre y con otros niños** (1)(8).

Descanso

Dormir es clave para la recuperación y la asimilación de lo aprendido durante el día.

Es esencial para el desarrollo del lenguaje, el rendimiento académico y la mejora en el comportamiento personal y social. Es importante dar **prioridad y respetar las horas de sueño** de los niños.



Nutrición

Los alimentos no solo sacian el hambre, sino que son la **materia prima que llegará a nuestras células** para que todas funcionen correctamente, ayudando a potenciar la **salud, el desarrollo y el crecimiento** a todos los niveles.



¿En qué influye la alimentación de nuestros hijos?



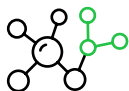
1 Crecimiento muscular y óseo

Si no están bien nutridos no pueden alcanzar su desarrollo óptimo, las vitaminas y minerales de los alimentos naturales son esenciales para su crecimiento físico.



2 Sistema inmunitario

Una alimentación nutritiva es clave para mantener una microbiota equilibrada y un sistema inmunológico fuerte.



3 Funcionamiento hormonal

Las hormonas se forman a partir de nutrientes esenciales como la grasa, que son cruciales en ciertas etapas del desarrollo.



4 Desarrollo mental

El buen funcionamiento de las neuronas y de las células del cerebro depende de un equilibrio adecuado de nutrientes. Para mejorar la concentración y la memoria, es esencial instaurar buenos hábitos.



5 Buena relación con la comida

Si desde pequeños educamos sus paladares y normalizamos la comida saludable en nuestras casas, que mantengan estos hábitos de mayores será mucho más sencillo.



¿Cómo debe ser la alimentación de los más pequeños?

La alimentación de los más jóvenes debe ser **rica y variada**:

Frutas y verduras

Deberán tomarse **cada día en comida y cena**. Se recomienda variar y tomarlas crudas y cocinadas para maximizar el aporte de nutrientes. La fruta siempre mejor al natural, masticada y no en zumo.

Aceite de oliva virgen extra

Debe ser la grasa más utilizada. Es rico en **ácidos grasos omega 6 y omega 9**. Aporta multitud de beneficios a la salud por su efecto **antioxidante y cardioprotector**.

Cereales

Se deben priorizar los de grano entero e integral. Así aprovechamos el máximo aporte nutricional de estos, el contenido en **fibra** y su concentración en **vitaminas y minerales**.

Proteínas

Carnes: deben ser magras. Evitar las carnes procesadas por su efecto negativo sobre la salud.

Pescados y mariscos: muy ricos en vitaminas y minerales y algunos como los pescados azules, ricos en ácidos grasos omega 3.

Huevos: presentan proteínas, vitaminas y minerales como el hierro y el calcio.

Legumbres: contienen hidratos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales.

Frutos secos

Son de alto poder nutricional. Además de proteínas, aportan **grasas saludables** y son muy **ricos en vitaminas y minerales**. Ofrecer molidos antes de los 5 años.

Lácteos

Son alimentos **ricos en calcio**, esencial para la salud ósea. Elegir los no edulcorados. Los yogures y algunos quesos están fermentados, por lo que además aportan **microorganismos beneficiosos para nuestra microbiota** y son mucho más digeribles.

Agua

Es la bebida por elección, su aporte debe ser adaptado a cada edad y a situaciones de mayor necesidad (calor, ejercicio físico, etc.).



6 trucos para que los peques coman saludable



Explicar el por qué

Las células que forman nuestro cuerpo necesitan nutrientes para funcionar.

Si no los tomamos, no los tendrán disponibles.

Si entienden por qué deben comer saludable, será más fácil para ellos asimilarlo. Hay muchos cuentos que pueden ayudar con esto.



Reeducar el paladar

La mayor sensación de dulzor diaria debe ser la fruta. Si su paladar está acostumbrado, será mucho más difícil que tengan necesidad de dulzor constante.



Ofrecer siempre opciones sanas y ricas

Hay peques que tienen apetencias concretas. Si todas las opciones que les ofrecemos son **saludables y ricas, ellos pueden elegir, pero nosotros nos aseguramos de que siempre van a estar bien nutridos.** No todos los niños tienen los mismos gustos, pero si las opciones son: macarrones integrales con boloñesa de verduras, lentejas con verduras o quiché de verduras y salmón, no hay problema en que el niño tenga preferencia por un plato que por otro.



Preparar recetas que les gusten

Elegir juntos qué quieren tomar. Si sabes qué tipo de recetas son sus favoritas, **llénalas de nutrientes!**



Cocinar juntos y comer en familia

Se comparten **experiencias maravillosas en la cocina y en la mesa.** Si cocináis juntos aumentará exponencialmente la probabilidad de que les guste lo que habéis preparado.



Sé ejemplo

El ejemplo educa. Si quieres que tu hijo coma saludable, todos en casa deben comer igual. **La clave es educar para la salud desde la cocina.**



Salsas con verduras

Incluir verduras en las salsas para la pasta, carnes o pescados e incluso en los guisos.



Boloñesas y rellenos

Albóndigas con verduras, boloñesas con verduras o empanadillas rellenas con proteína y verduras.



Masas y panes

Pizzas con base de coliflor o zanahoria o panes y masas que incluyan verduras.



Pasteles y tortillas

Pasteles/quiches de carne o pescado con verduras o tortillas enriquecidas con más verduras.

Algunas ideas saludables

Ideas saludables propuestas por Futurlife21 para desayunos, meriendas o snacks. En las siguientes páginas encontrarás **recetas de platos completos y nutritivos** para comidas o cenas que encantarán a los más pequeños.

Desayunos



BOWLS

Avena con
yogur, fruta y
frutos secos



TOSTADAS

Pan integral,
AOVE, aguacate
y queso de
Burgos, huevo
o bonito



BATIDOS

Batidos
completos de
fruta, yogur y
frutos secos



TORTITAS

Tortitas
rápidas de
avena y fruta

Meriendas o snacks



HUMMUS

Con zanahorias
o picos
integrales



BOCATAS

Saludables de
pan integral,
AOVE,...



REPOSTERÍA

Bizcochos
o galletas
caseras
endulzadas
con fruta



FRUTA

Con yogur
natural,
chocolate
negro, queso
fresco o leche



PRESENTACIÓN

Presentar en un plato decoradas con perejil.



CONGELA:
Sí



NEVERA:
4 días

6 RACIONES

Lentejas con Verduras



INGREDIENTES

- 1 calabacín pequeño
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 2 Cp pimentón dulce
- 2 dientes de ajo
- 350 g lentejas secas
- 4-6 Cs AOVE
- 1,5 l de agua
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner a remojo las lentejas pardinas durante 1 hora (dependiendo del tipo de lenteja puede que este paso no sea necesario).
2. Pochar en AOVE el calabacín, el pimiento rojo, el pimiento verde, la cebolla, las zanahorias y el ajo.
3. Añadir el pimentón dulce, las lentejas escurridas y mezclar todo 2 min. Salpimentar.
4. Añadir 1,5 litros de agua. Si se evapora, se puede añadir más.
5. Cuando hierva, bajar a fuego medio y dejar cocinar semitapadas durante 1 hora o un poco más hasta que se queden blanditas.
6. Si se quieren más melosas, sacar 2 cazos de lentejas y batir con una batidora de mano, incorporar después al guiso y mover suavemente.



60'



Quiche de Salmón



INGREDIENTES

- 150 g calabacín
- 150 g zanahoria
- 150 g puerro
- 150 g salmón
- 100 g queso feta
- 30 g queso tierno
- 6 huevos
- Sal
- Pimienta
- 20-30 g queso para hornearlo

ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Pochar la verdura en AOVE durante 15-20 minutos hasta que esté blandita. Batirla junto con el resto de ingredientes a potencia media durante 1 minuto en un robot de cocina.
3. Verter sobre un molde con la base cubierta de papel de horno con un chorrito de AOVE.
4. Poner queso por encima y meter al horno 45 minutos.
5. Esperar a que se enfríe para tomarla.

PRESENTACIÓN

Poner sobre una tabla decorada con rúcula.



CONGELA:
Sí



NEVERA:
4 días

6 RACIONES





60'



PRESENTACIÓN

Servir en una fuente decorado con perejil o curry espolvoreado.



CONGELA:
Sí



NEVERA:
4 días

4 RACIONES

Pollo al Curry con Quinoa



INGREDIENTES

- 600 g pechuga de pollo
- 700 ml leche de coco
- 2-3 Cp curry
- 100 ml leche
- 3 zanahorias
- 3 puerros
- 3 Cs AOVE
- 4 Cs yogur griego
- 2 Cs harina de eselta integral*
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Salpimentar el pollo cortado en dados. Saltear con el AOVE en una sartén hasta que cambie ligeramente de color. Reservar.
2. En una olla, sofreír los puerros y la zanahoria con AOVE unos 20-30 min a fuego medio hasta que se quede todo muy pochado. Verter la leche de coco y el yogur. Dejar hervir unos 20 min. Añadir el curry y la sal al gusto.
3. En un vaso, mezclar la harina con 100 ml de leche. Remover hasta disolver completamente, añadir a la olla y dejar hervir hasta que espese. Si se quiere más denso, se puede añadir más harina previamente disuelta en leche o agua.
4. Batir todo con una batidora. Cuando se obtenga una textura cremosa añadir el pollo. Mezclarlo bien con una cuchara y dejar que hierva todo junto unos 5 min.
5. Tomar acompañado de quinoa, legumbre, arroz o colirroz.

*Se puede utilizar harina de centeno integral, de avena, de quinoa o de garbanzo.



Lasaña de Calabacín

INGREDIENTES

- 250 g carne picada (ternera, pollo, pavo...)
- 1 bote (1 kg) de tomate entero pelado
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2-3 Cs AOVE
- 150 g queso tierno
- Orégano
- Pimienta y sal

ELABORACIÓN

1. Sofreír los ajos, la berenjena y la cebolleta cortados en brunoise. Cuando estén pochados, añadir la carne picada y saltear hasta que cambie de color, sin cocinar mucho.
2. Descartar el líquido del bote de tomate, batir los tomates con una batidora y añadirlos a la sartén. Dejar a fuego medio 20-30 min hasta que la boloñesa quede sin líquido, pero jugosa. Salpimentar al gusto. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Cortar los calabacines con un pelapatatas en tiras anchas (del ancho del pelapatatas).
4. En una fuente, cubrir la base con las tiras de calabacín. Poner una capa de la boloñesa, encima queso rallado, orégano y pimienta.
5. Añadir otra capa de calabacín y repetir el paso anterior. Hacer las capas que se quiera.
6. Batir dos huevos, mezclar con 50 g de queso rallado, pimienta, bien de orégano y sal. Verter esta mezcla sobre la boloñesa como "capa final".
7. Cocinar en el horno 20 min hasta que cuaje el huevo y se dore.



PRESENTACIÓN

Presentar en la misma fuente con orégano espolvoreado.



CONGELA:
Sí



NEVERA:
4-5 días

4 RACIONES





todos
contra
el cáncer



PUEDES VER
LAS **REFERENCIAS**
A LOS ESTUDIOS A
TRAVÉS DE ESTE
CÓDIGO QR

Contenido (guía y recetas) supervisado por
Laura del Horno Plaza, dietista-nutricionista,
miembro de CODINMA.

Ilustraciones de:

lyona

Creado con:

futur²¹life
SYSTEM

En colaboración con:



nutribullet.



Una iniciativa de:

asociación
española
contra el cáncer