

Depende, depende

"Los huevos fritos, prohibidos". No hay que exagerar. La recomendación es que intentes aficionarle a recetas con huevo más ligeras (cocidos o escalfados) pero, en general, si el pediatra no te dice lo contrario, no hay problema en que de tarde en tarde el niño de 3 años en adelante coma un rico huevo frito (mejor en la comida que en la cena). Un huevo contiene unas 80 calorías y al freirlo pasa a contener unas 120. Las calorías aumentan, pero no tanto como para no poder darse alguna vez un homenaje.

"Guisos no, que tienen mucha grasa". No tiene por qué ser así. Los platos calentitos son fantásticos para la temporada otoñal. En tu mano está evitar que sean demasiado grasos. ¿Cómo? Un truco sencillo es, antes de servir el plato, retirar de la cazuela la capa superior de caldo, donde se concentra la grasa. Otros son quitar las pieles de las aves y la grasa de las carnes antes de guisarlas y utilizar la cantidad justa de aceite. Ideas de guisos nutritivos y poco grasos: lentejas con vegetales, pavo a la jardinera o conejo con champiñones.

"Los alimentos grasos son malos". No todos. Es preciso distinguir entre grasas saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Si bien hay que limitar al máximo el consumo de las primeras (están en los embutidos, la bollería y en muchas comidas preparadas), se pueden dar en mayor cantidad las grasas monoinsaturadas (aves, aceite de oliva) y más aún las poliinsaturadas. El pescado azul es rico en este último tipo de grasa y conviene incluirlo en la dieta dos veces por semana.

"¡Chucherías, ni una!". Que un niño no pruebe las chucherías es misión imposible. Lo ideal es retrasar todo lo que se pueda la



entrada de estos productos en su vida, lo que suele ser complicado a partir de los 3 años. Desde entonces, no las dejes a su vista, administraselas tú y escoge las menos malas: un poco de regaliz (favorece la digestión), unas chocolatinas (aportan calcio) o una piruleta (al chuparse, el azúcar no se pega tanto a los dientes como en el caso de los caramelos). Evita en la medida de lo posible las gominolas, las moras, los chicles y las nubes.

"Evita los helados, que engordan y no alimentan". Depende del helado. Si es de calidad siempre resulta nutritivo y digestivo. Su base es la leche, por lo que son ricos en

calcio, fósforo y proteínas, además de vitaminas A, D, B2 B12 y C. Si hablamos de los polos, su base es el agua y en este caso es preferible tomar sorbetes, que aportan además zumo de frutas. Ah, y los helados no engordan tanto como puede parecer (los de leche, más calóricos que los de agua, aportan unas 200 calorías por cada 100 gramos). Eso sí, no le des más de uno al día (no todos los días) y nunca antes de las comidas, para que no le quiten el hambre.

"De postre, siempre fruta". Desde luego, la fruta es esencial en la alimentación y los niños deben tomar dos o tres piezas al día. No obstante, si es un niño inapetente puede aburrirse al comer la fruta siempre de postre. En estos casos es mejor idea ofrecérsela en distintos momentos cada día y presentada de formas diferentes. Por ejemplo, un día puede tomarla como compota en el desayuno, otro en zumo, al mediodía, otro en macedonia como merienda... Y ¿qué puedes darle de postre si ese día no le toca fruta? Hay muchas opciones ricas y sanas: desde el socorrido yogur a unas natillas caseras pasando por un helado o un poco de queso con miel.

Sandra Sánchez

Asesora: Rosario Hellín, nutrióloga



Información en "Dónde lo encuentro"