

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



Mamá, papá ¿Qué comemos hoy?

Guía práctica de **alimentación saludable** en familia

Meridiano

GRUPO ASV

La presente publicación pertenece a Meridiano Seguros y está bajo licencia de Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional de Creative Commons. Por esta razón está permitido copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento. El contenido de esta publicación se puede reproducir total o parcialmente por terceros, citando su procedencia y haciendo referencia expresa a Meridiano Seguros y su sitio web: <https://www.segurosmeridiano.com>. Dicho reconocimiento no podrá en ningún caso sugerir que Meridiano Seguros presta apoyo a dicho tercero o apoya el uso que hace de su obra.

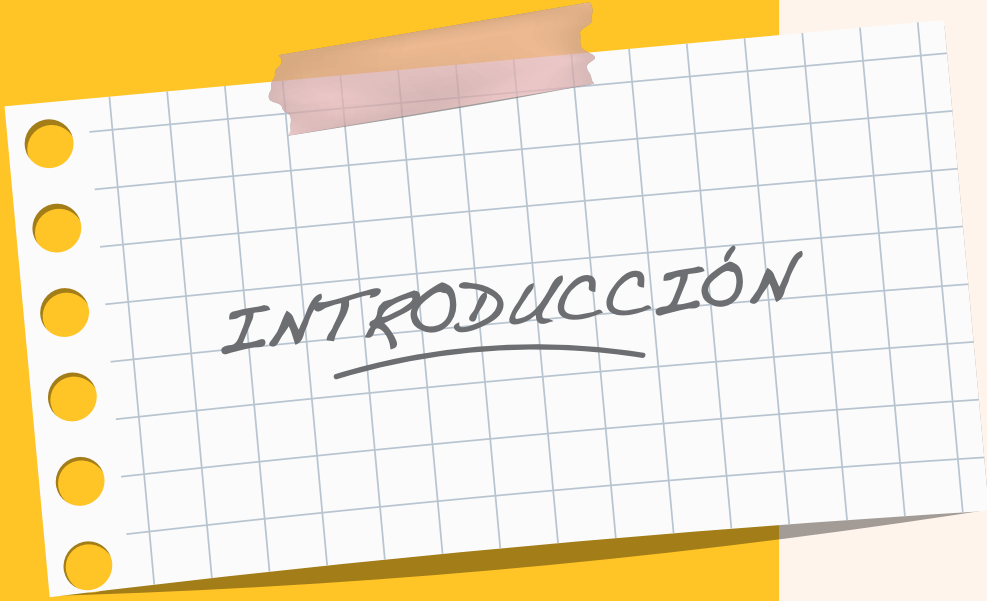
Uso No Comercial. El material original y los trabajos derivados pueden ser distribuidos, copiados y exhibidos mientras su uso no tenga fines comerciales.

Compartir Igual. Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuirla bajo esta misma licencia.

Al reutilizar o distribuir la obra, se deben asumir y compartir los términos de esta licencia. alguna de estas condiciones puede modificarse si se obtiene el permiso de Meridiano Seguros como titular de los derechos de autor.

Contenido

INTRODUCCIÓN	4
Contexto social sobre el panorama actual de la alimentación.	4
La alimentación en las diferentes etapas de la vida.	5
Comer bien desde pequeños para ser adultos sanos.	6
RIESGOS Y CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN	7
Alimentarse o alimentarse bien.	8
Enemigo silencioso: los ultraprocesados.	10
Azúcar, la gran pandemia de nuestra alimentación.	11
Ponle sal a la vida, ¡pero solo una pizca!	13
MITOS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE	14
Falsos mitos.	15
Alimentación equilibrada, ¿en qué me baso?	18
ALIADOS EN LA COCINA	20
Optimizar el tiempo en la cocina: Batch Cooking.	21
Consejos para un cocinado saludable.	21
Utensilios para preparar platos infantiles.	22
Consumir alimentos de temporada.	23
SNACKS PARA EL COLE	24
Consejos para educar el paladar de los más pequeños de una forma atractiva y divertida.	24
Cómo preparar almuerzos saludables para el cole que les aporten energía.	25
PLAN SALUDABLE EN FAMILIA	30
Alimentación en familia: ser un ejemplo.	30
Vida activa: actividades en familia.	31
FUENTES	32
OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE	32
SOBRE MERIDIANO	33
SOBRE NUTT	33



INTRODUCCIÓN

Contexto social sobre el panorama actual de la alimentación



La salud ocupa un aspecto destacado en nuestras vidas. Y como parte de ella, la alimentación es uno de los pilares que nos ayuda a desarrollarnos adecuadamente y a mantenernos sanos y vitales.

Ser conscientes de su importancia nos debe llevar a cuidar lo que comemos. Pero lo cierto es que, con un ritmo de vida cada vez más acelerado, menos tiempo para cocinar y toda una oferta de productos preparados al alcance de la mano, podemos caer en patrones de alimentación poco o nada recomendables.

A través de esta guía queremos ofrecer consejos e información práctica que ayude a configurar hábitos de vida saludables y fáciles para toda la familia, basados en una correcta alimentación y un estilo de vida activo.

En definitiva, conseguir que los niños disfruten comiendo bien, pero también que padres y madres no se desesperen a la hora de planificar el menú semanal y, sobre todo, prepararlo.

La alimentación en las diferentes etapas de la vida

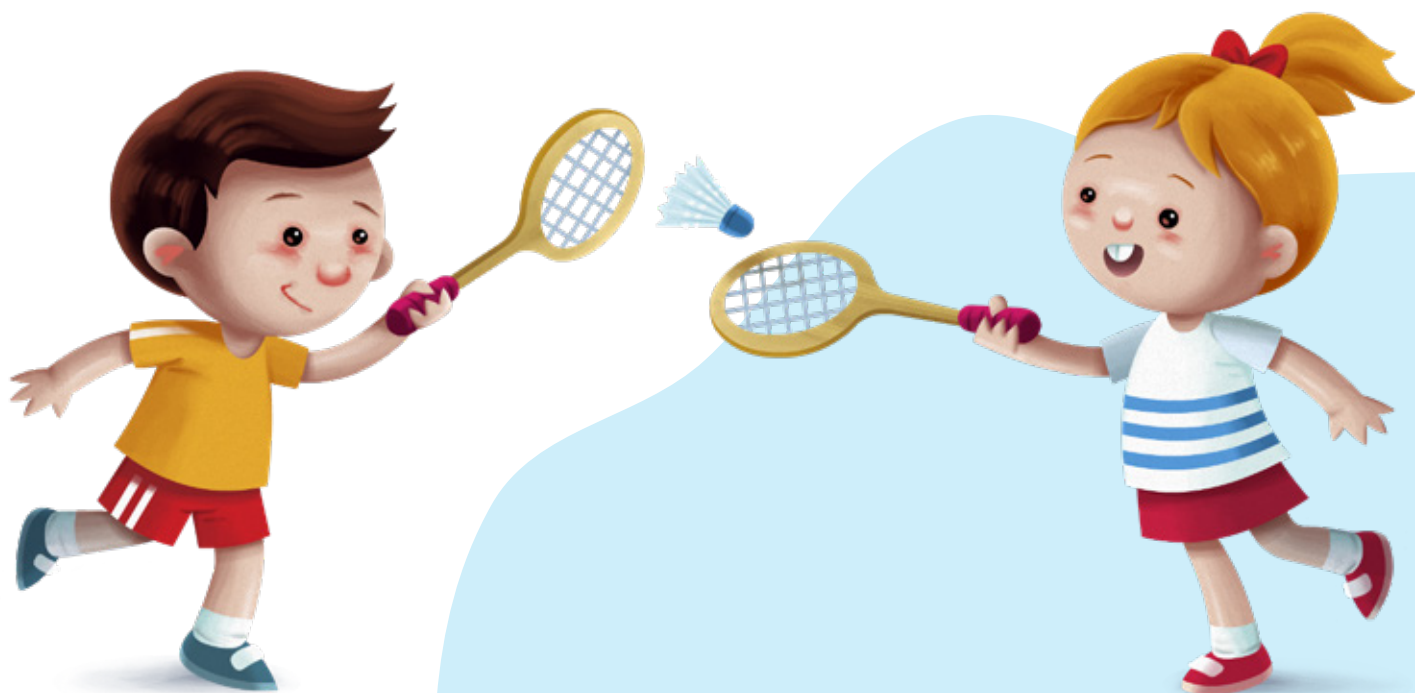
Desde que nacemos y a lo largo de nuestra vida, vamos experimentando cambios no solo a nivel físico, sino también social o emocional. Por eso, la manera en la que nos alimentamos debe adaptarse a cada momento de la vida

En edades tempranas, marcadas por una actividad física intensa y un gran derroche de energía, es importante que la alimentación contemple los nutrientes y las calorías necesarias para el día a día. En esta etapa se debe fomentar el consumo de alimentos frescos, naturales y poco o nada procesados.

A medida que crecemos y vamos adoptando un estilo de vida con menor actividad física, especialmente si nuestro trabajo o hábitos tienden a patrones sedentarios, deberemos adecuar lo que comemos a la nueva situación sin abandonar esta premisa de que cuantos más alimentos frescos y naturales, mejor para nuestra salud general.

Además, en contraposición a lo que nos marca la aceleración propia del estilo de vida actual, debemos tener en cuenta que hay otros aspectos de la alimentación igualmente importantes y saludables. Hacer comidas en familia o en compañía, sentarse a la mesa con tranquilidad, sin distracciones o pantallas se ha demostrado que ofrece grandes beneficios no sólo para nuestra salud física y asimilación de los alimentos, sino para nuestra salud emocional y social.

Otros aspectos como la utilización de alimentos locales y de temporada en nuestra dieta también favorece un estilo de vida más equilibrado y saludable. Debemos tener en cuenta que, cuanto mayor tiempo y distancia debe recorrer un alimento para llegar a nuestra mesa, más procesos de conservación soportará.



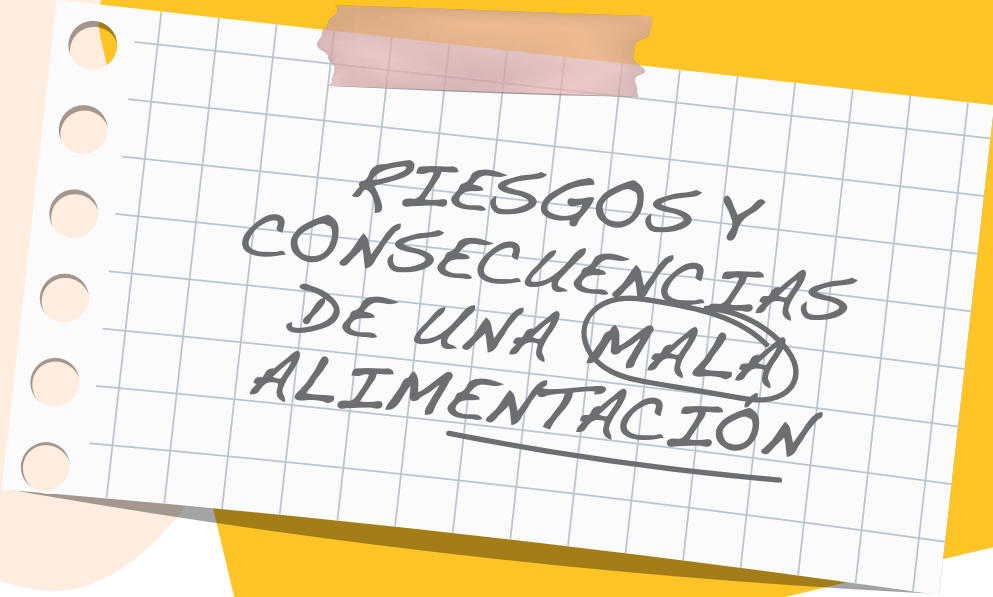
Comer bien desde pequeños para ser adultos sanos



En los últimos años se ha puesto gran énfasis en la necesidad de cuidar la alimentación especialmente en las primeras etapas de la vida del niño. El aumento de enfermedades como diabetes a edades tempranas o el alto índice de sobrepeso en niños ha hecho saltar las alarmas de científicos, nutricionistas, educadores y padres.

En la infancia es cuando se construye la base de hábitos de consumo que una persona mantendrá para el resto de la vida. Pero además, una alimentación adecuada y equilibrada desde edades tempranas puede ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles a lo largo de la vida.

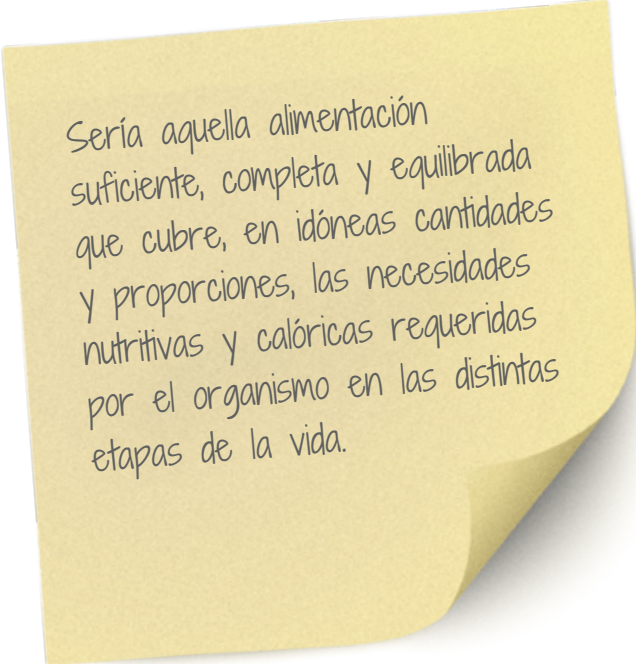




RIESGOS Y CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Antes de entrar a desgranar los riesgos de una mala alimentación, conviene preguntarse,
¿qué es una buena alimentación?

Rescatamos la definición que incluye la “Guía Pequeños cambios para comer mejor” de la Agencia de Salud Pública de Cataluña:



Sería aquella alimentación suficiente, completa y equilibrada que cubre, en idóneas cantidades y proporciones, las necesidades nutritivas y calóricas requeridas por el organismo en las distintas etapas de la vida.

Alimentarse o alimentarse bien

Son dos ideas contrapuestas en nuestro estilo de vida en el que, muchas veces, prima la rapidez frente a la calidad. Con cada vez más tiempo dedicado al trabajo y al ocio, hemos ido reduciendo el tiempo para la planificación y preparación de las comidas. Y es ahí donde los alimentos poco saludables se han colado por la puerta de atrás. Ofrecemos un snack ultra procesado como merienda a los más pequeños o nos comemos un plato precocinado pensando que, por esa vez no pasa nada.

Estos cambios han ido acompañados de una disminución de la actividad física, especialmente ligada al uso de las pantallas como principal fuente de ocio pasivo. Un cóctel que puede resultar fatal para nuestra vida.



VS



Soluciones rápidas de hoy que pueden ser problemas en el futuro.

Además de los riesgos más conocidos de estos malos hábitos, como los de padecer hipertensión, desarrollo de enfermedades como diabetes o todo un abanico de dolencias cardiovasculares en la edad adulta, hay que añadir las consecuencias sobre nuestro bienestar. Una alimentación poco saludable viene acompañada de un empeoramiento en la calidad de vida que se va acentuando con los años con síntomas como cambios de humor, depresión o sensación crónica de cansancio.

Por ello, conviene animar a las familias a hacer un cambio, recuperando hábitos de alimentación más naturales y pausados frente a la sobreoferta de productos con un perfil nutricional bajo.

El patrón alimentario caracterizado por consumo de azúcares añadidos, grasas poco saludables y una ingestión escasa de pescado y aceite de oliva es el predominante en la mayoría de niños pequeños europeos¹



¹ (Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M, Peñalvo JL, Mozaffarian D. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2018 Mar 29;13(3):e0194555. doi: 10.1371/journal.pone.0194555. eCollection 2018)

Enemigo silencioso: los ultraprocesados

¿Qué son los ultraprocesados?

Un alimento ultraprocesado es aquél cuya preparación alimentaria se elabora industrialmente a partir de sustancias derivadas de otros alimentos y que suele incluir una carga importante de azúcares añadidos, sal, grasas y aditivos.

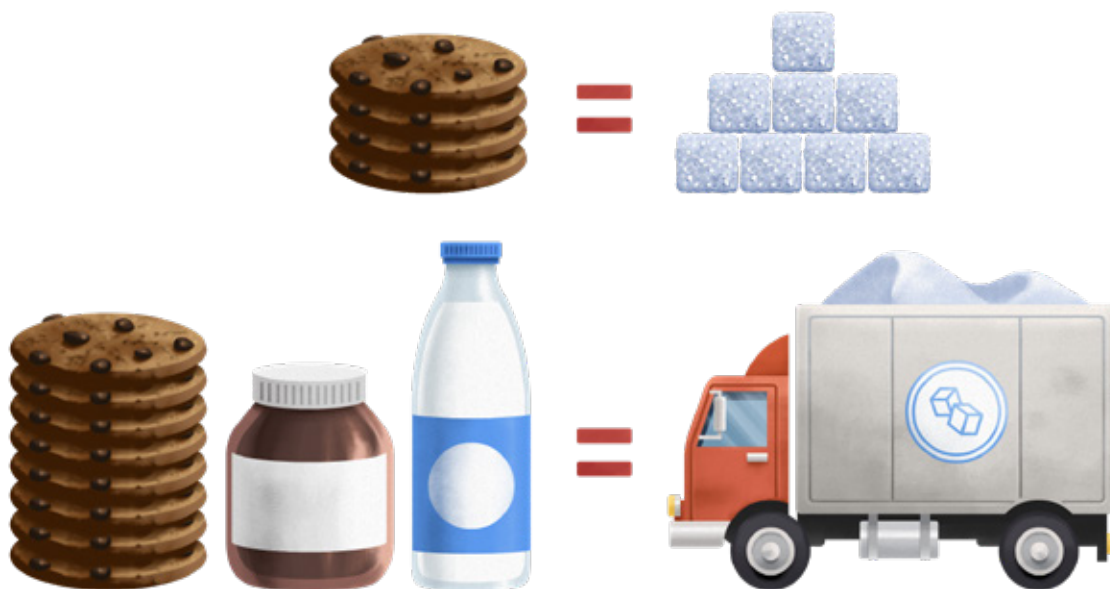
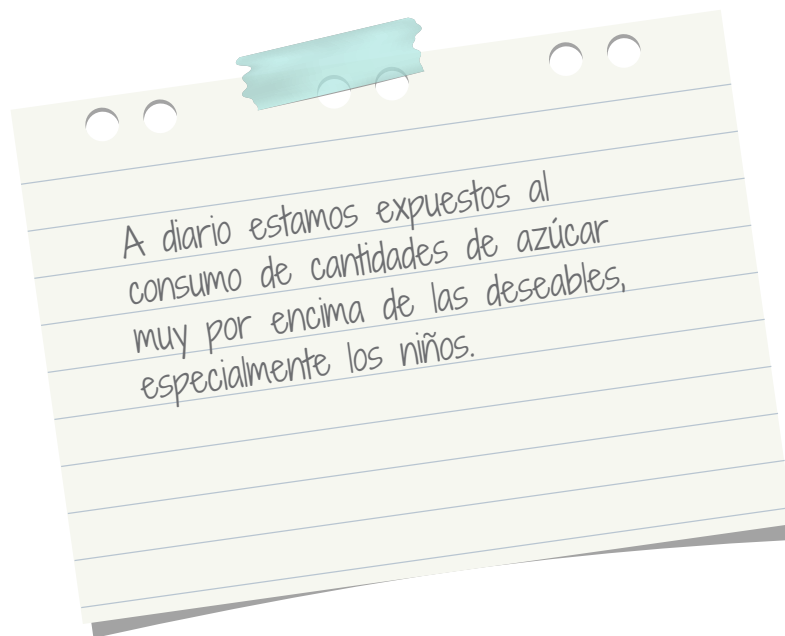
Los ultraprocesados son una amenaza silenciosa para nuestro sistema inmunitario. Bajo la apariencia de alimentos "tradicionales", se esconde toda una lista de productos que ponen en riesgo nuestra salud. Los ultraprocesados atacan nuestro sistema inmunitario de forma lenta y silenciosa, pudiendo dar lugar a problemas graves a largo plazo.



Azúcar, la gran pandemia de nuestra alimentación

Hoy en día resulta prácticamente imposible encontrar un alimento procesado que no contenga grandes cantidades de azúcar añadido. Incluso en aquellos productos que, aparentemente no contienen azúcar, como el pan, la podemos encontrar en su lista de ingredientes en cualquiera de sus formas.

Productos como los cereales para el desayuno, las galletas u otro tipo de alimentos o refrescos contienen grandes cantidades de este elemento. También productos considerados popularmente saludables, como la miel, los zumos o los concentrados de fruta se han demostrado no ser tan sanos como se cree por su alto contenido en azúcar.



Cómo actúa el azúcar en nuestro organismo

El consumo de azúcares añadidos resulta perjudicial para nuestro cuerpo debido a varios factores. El principal es su alto índice glucémico. Es decir, cuando consumimos azúcar de absorción rápida, como la que se encuentra en productos procesados, ésta es metabolizada también de manera rápida por nuestro organismo, llegando en un corto periodo de tiempo a la sangre. Estos picos glucémicos producen un desequilibrio en el funcionamiento del organismo, que puede desencadenar en todo tipo de problemas en el futuro.

Resulta común ver a niños actuando de manera hiperactiva después de haber tomado una elevada cantidad de azúcar y que luego su comportamiento se torne irascible a medida que el efecto de “subidón” inicial va disminuyendo.



El azúcar de frutas y verduras, que está naturalmente presente en ellas no presenta ningún problema para la salud, a diferencia de los azúcares añadidos de otros productos, ya que se trata de azúcares de absorción lenta.

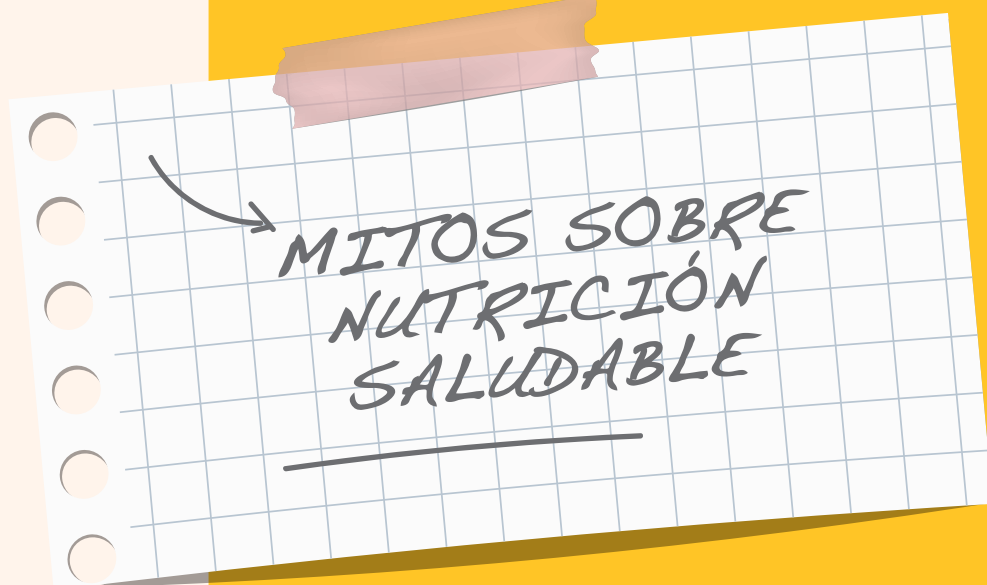
Además de este efecto más inmediato, los productos con índice glucémico alto, suelen presentar un perfil poco saciante, debido a esta rapidez de absorción y metabolismo. Esto produce que volvamos a tener hambre en un corto período de tiempo y volvamos a comer. Por tanto, nos exponemos a un mayor consumo de alimentos que acaba siendo almacenado en el cuerpo si no se quema y, por tanto, dando lugar a problemas de sobrepeso.

Otro gran problema del azúcar es su efecto potencialmente adictivo. Los productos con azúcares añadidos nos resultan más agradables al paladar y producen un efecto placentero que puede desencadenar en nuestro cerebro patrones de adicción, especialmente en los niños de edades cortas.

Ponle sal a la vida,
¡pero solo una
pizca!

Otro de los grandes problemas que tiene la alimentación actual es la gran cantidad de sal que contienen los alimentos procesados o preparados. Snacks, pizzas, aperitivos y todo tipo de oferta de platos pre-cocinados contienen cantidades de sal que los hacen más apetecibles pero que, a largo plazo, pueden provocar hipertensión y ser origen de enfermedades cardiovasculares

Educar al paladar en niveles de sal y azúcar más moderados será el primer paso para identificar estos excesos. Y también, como ya hemos mencionado anteriormente, sustituir los procesados por alimentos naturales ayudará a reducir el consumo de sal en nuestra dieta.



El aumento de consciencia sobre la necesidad de adoptar una alimentación más sana y equilibrada ha llevado a las familias a buscar información que, lejos de aportar luz, muchas veces genera más y más dudas.

Existe una gran cantidad de falsos mitos sobre alimentación que se han ido abriendo paso apoyados por la facilidad de difusión de la información a través de la red y por las diferentes corrientes teóricas. En algunos casos, estos falsos mitos responden a tendencias o teorías que se van modificando a medida que se estudia sobre ellas.

A lo largo de las siguientes líneas vamos a ir desgranando algunos de estos mitos para aportar algo de luz.

Falsos mitos

1

EL ZUMO DE FRUTAS ES UNA BUENA ALTERNATIVA QUE OFRECER A LOS NIÑOS CUANDO NO LES GUSTA COMER FRUTA.

En contra de lo que se suele pensar, los zumos de frutas, envasados o no, sí presentan una gran cantidad de azúcares que, ingeridos de manera rápida en forma de licuado, no son asimilados correctamente por el organismo.

Por tanto, es más recomendable encontrar maneras alternativas para que los más pequeños tomen frutas en su formato original. Las frutas enteras, además aportan fibra, antioxidantes y demás compuestos que disminuyen el índice glucémico y ayudan a la correcta absorción y funcionamiento digestivo.



VS



2

LOS ALIMENTOS SIN AZÚCAR SON MÁS SANOS.

Tradicionalmente, nuestra ingesta de glucosa solo provenía del consumo de frutas y, muy de vez en cuando, de algo de miel o cacao. Hoy en día, nuestro consumo se ha disparado porque procede del azúcar añadido.

Existe la idea de que los alimentos etiquetados “sin azúcar” son alimentos sanos. Pero este mensaje puede esconder una realidad no tan saludable. Muchas veces, los fabricantes sustituyen el azúcar por otros ingredientes ultraprocesados que ayudan a que los productos sigan siendo agradables al paladar. Pero estos edulcorantes pueden resultar incluso más perjudiciales para la salud que el azúcar. Por eso, conviene detenerse un momento a leer la etiqueta de aquellos productos que nos intentan vender propiedades saludables para que no nos den gato por liebre.



3

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ES MEJOR ELIMINAR LOS HIDRATOS DE CARBONO Y LAS “HARINAS”.

Esta es una creencia muy extendida, en parte, fomentada por la tendencia que han tenido en los últimos años las dietas “milagro” para perder peso o estar en forma. Pero conviene recordar que la base de una buena salud es una alimentación variada y que los hidratos de carbono son necesarios para nuestro organismo, por lo que debemos consumirlos en su justa medida.

Aunque sí se recomienda reducir el consumo o evitar los hidratos de carbono simples, de fácil absorción como el azúcar, los dulces, los pasteles, los caramelos, los refrescos, etc. Y sustituir, siempre que sea posible, los hidratos procedentes de harinas refinadas por otros elaborados con harinas integrales u otras formas de hidratos.

También conviene recordar que, siempre que se desee empezar una dieta, ya sea para perder peso o con cualquier otra finalidad, lo mejor es consultar con un especialista en nutrición.

4

EL DESAYUNO ES LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA.

Recientemente, algunos estudios contradicen esta idea, considerando que todas las comidas del día son igualmente importantes. Por tanto, lo más saludable es respetar nuestro propio biorritmo y comer cuando realmente tengamos hambre. En el caso de los niños, es posible que no deseen tomar nada justo al levantarse y, sin embargo, prefieran hacer el desayuno pasado un rato. Esto no entraña ningún problema y lo único que debemos hacer es proporcionar al niño una alternativa de desayuno que pueda llevarse consigo para tomarla cuando realmente lo necesite.

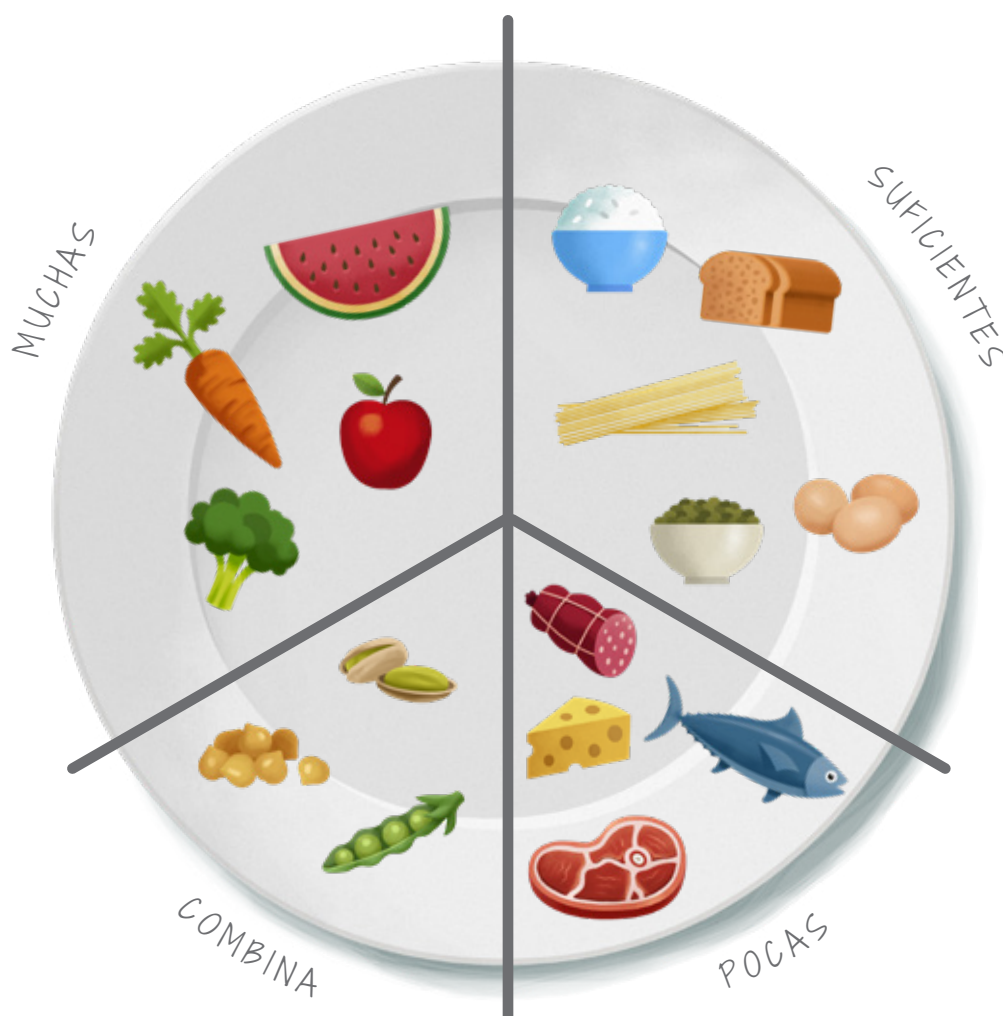
Asimismo, debemos tener en cuenta que un desayuno a base de cereales, leche, cacao, galletas, bollos o cualquier otro alimento de alto índice glucémico, no les estará aportando una alternativa de desayuno saludable.

Alimentación equilibrada, ¿en qué me baso?

Como ya hemos mencionado anteriormente, una alimentación equilibrada nos debe aportar lo que necesitamos en las medidas y proporciones adecuadas. Es decir, una dieta variada, donde podemos comer de todo en su justa medida y en la que estén presentes una mayor proporción de frutas y verduras, seguido de cereales, legumbres y en menor medida, carnes, lácteos y por último, los alimentos procesados.

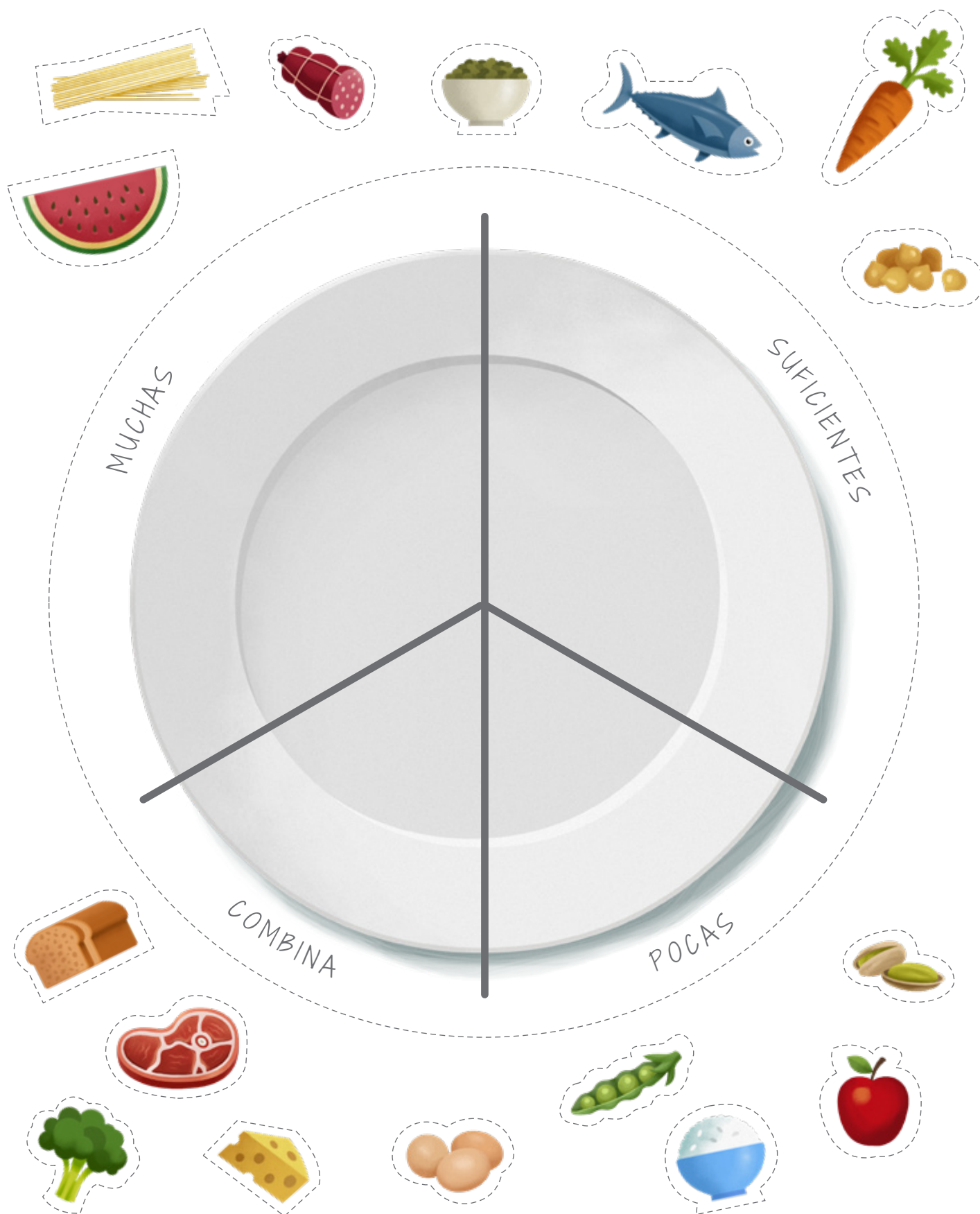
Según el estudio realizado por la “Iniciativa Europea de vigilancia de la obesidad infantil” (A Snapshot of European Children’s Eating Habits):

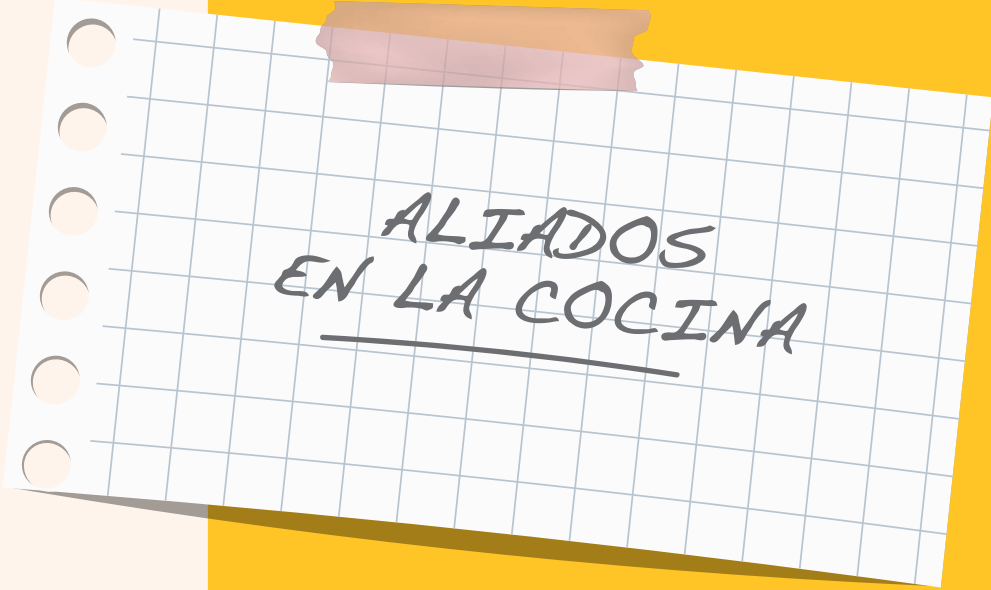
Solo cuatro de cada diez niños europeos consume fruta fresca a diario, y únicamente dos de cada diez toma verduras todos los días. Los datos han mostrado que menos de la mitad de los niños (42,5%) consume fruta y menos de una cuarta parte (22,6%) consume verduras frescas.



RECURSO IMPRIMIBLE

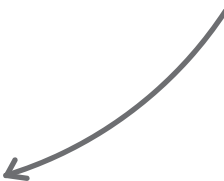
Recorta los elementos y coloca cada alimento en el lugar que le corresponde en el plato.





ALIADOS EN LA COCINA

Otro de los grandes problemas que encuentran las familias para planificar sus menús es la disponibilidad de tiempo. El trabajo y el ocio han acaparado prácticamente la totalidad de nuestro tiempo del día a día, por lo que resulta un reto encontrar el momento para planificar y cocinar un menú saludable para toda la familia. Por eso, queremos ofrecer algunas herramientas que resulten útiles para lograr la conciliación entre el estilo de vida actual y una alimentación saludable.



Optimizar el tiempo en la cocina: Batch Cooking

Reducir el tiempo en la cocina y optimizar los recursos destinados a la alimentación familiar. Este es el principal objetivo del Batch Cooking, una corriente que ha ganado fuerza en los últimos años en muchos países.

Se trata de realizar una planificación del menú para varios días y dedicar un espacio de tiempo a la semana para cocinar todos los platos de manera conjunta. Una vez cocinados, se conservan para ir consumiéndose a lo largo de la semana. El Batch Cooking busca aprovechar los recursos disponibles, planificando la compra según los platos a elaborar. Es una actividad que se puede hacer en familia, ayudando a que todos los miembros se involucren en la planificación y favoreciendo el aprendizaje hacia una alimentación saludable para los más pequeños.

BENEFICIOS DEL BATCH COOKING

- ✓ Permite optimizar los recursos económicos y de tiempo.
- ✓ Puede convertirse en una actividad familiar con la que pasar tiempo juntos.
- ✓ Ayuda a tener una mayor conciencia de lo que comemos.
- ✓ Ahorra tiempo en la preparación de los platos.
- ✓ Ayuda a tener una alimentación más casera y rica.
- ✓ Reduce el desperdicio alimentario, ya que se planifican los menús en base a los alimentos y cantidades necesarias.

Consejos para un cocinado saludable

Además de todo lo mencionado anteriormente sobre potenciar el consumo de unos alimentos frente a otros, otra de las bases de una dieta saludable es la manera de preparar los alimentos. Por ejemplo, si tomamos verduras pero siempre las cocinamos fritas o rebozadas, estaremos aportando una gran cantidad de grasas en la ingesta de estos alimentos y, por tanto, desaprovechando todo su potencial nutritivo.

Una herramienta que nos puede ayudar a la correcta preparación de los alimentos es la vaporera, que favorece que tanto verduras como otro tipo de productos como pescados o carnes se cocinen de manera ligera y sana.

Utensilios para preparar platos infantiles

Madres y padres se enfrentan cada día a uno de los grandes problemas para que los niños coman frutas y verduras. En las diferentes etapas de desarrollo de los niños van aceptando o rechazando este tipo de alimentos, por lo que a veces, puede resultar un verdadero reto incluirlos en su dieta.

Por eso, uno de los grandes aliados en la cocina es la creatividad. Hacer que los alimentos resulten atractivos para los más pequeños puede ayudar a que coman frutas y verduras. Dar a los alimentos formas divertidas o encontrar una relación entre los diferentes productos y los ídolos de nuestros hijos puede abrir la puerta a que los niños coman de manera más fácil lo que les ofrecemos.

Utensilios imprescindibles para preparar snacks de fruta en un segundo: ↙



Cortador de manzana y frutas redondas.



Cortador de piña



Moldes con formas

Consumir alimentos de temporada.

A lo largo del año vemos en supermercados y fruterías como los alimentos que llenan los estantes de productos frescos van cambiando. Resulta interesante apostar por los alimentos de temporada, ya que estos nos cubren las necesidades específicas en cada momento del año. Por ejemplo, en invierno encontramos alimentos como calabazas, patatas o crucíferas, que nos aportan calorías y en verano es más frecuente frutas y verduras con mucha agua, como sandía, melón, melocotón o cerezas, que nos aportan azúcares naturales y nos ayudan a estar hidratados.

Adecuar nuestra alimentación a los productos disponibles nos ayudará, por un lado, a planificar nuestra dieta, ahorrando en la compra semanal y, por otro, a mantener un equilibrio entre nuestras necesidades estacionales y los alimentos que ingerimos

Frutos secos: un puñado cada día es una muy buena opción.

Los frutos secos naturales sin tostar son una excelente fuente de energía y azúcares naturales, esenciales para una dieta equilibrada. Además son fáciles de tomar y de llevar con nosotros a todas partes.



Verduras



Pescado



Frutos secos



Huevos



Frutas de temporada



Ejercicio



Refrescos



Embutidos



Harinas



Snacks



Pantallas tecnológicas



Carnes



SNACKS PARA EL COLE

Consejos para educar el
paladar de los más
pequeños de una forma
atractiva y divertida.

1

Introduce elementos
divertidos como
nombres o formas

2

Deja que los niños se
impliquen en la
elaboración

3

Estrategia Popeye.
Encuentra vínculos entre su
alimentación saludable y las
cosas que les gustan. Dar a
los alimentos aspectos que
les recuerden a sus
personajes favoritos

*Cómo preparar
almuerzos saludables
para el cole que les
aporten energía*



Galletas de avena y plátano

INGREDIENTES:

- 20 gr. de copos de avena
- 3 plátanos maduros
- Cacao puro crudo en polvo (opcional)
- Semillas de sésamo (opcional)



Elaboración

En un cuenco grande, machacar bien los plátanos con un tenedor y añadir el cacao al gusto. Mezclar todo con los copos de avena hasta conseguir una masa uniforme. En este punto también se puede añadir semillas de sésamo si se desea para un sabor más rico.

Hacer bolitas con pequeñas porciones de la masa y colocar en una bandeja de horno previamente engrasada o sobre papel de horno. Una vez tengamos todas las bolitas, aplastar para dar la forma de galleta y hornear durante 20 minutos a 180°.

Fuente:

<https://www.directoalpaladar.com.mx/postres/galletas-avena-chocolate-platano-receta-facil-saludable-solo-tres-ingredientes>



Tartaleta de yogurt helado con fruta

Elaboración

Mezclar los copos de avena con el sirope de arce y la crema de cacahuete para hacer la base de las tartaletas.

Cuando tengamos una masa homogénea, poner en los moldes con una pequeña cantidad y aplastaren el fondo hasta cubrir la base.

Añadir una capa de yogurt hasta 2/3 partes del molde. y cubrir con las frutas cortadas en trozos pequeños.

Meter las tartaletas al congelador unas 4-5 horas hasta que el yogur quede completamente sólido. Las tartaletas se pueden mantener en el congelador e ir consumiéndolas cuando se desee.

Para la merienda se puede acompañar las tartaletas con frutos secos.

INGREDIENTES:

- Frutos rojos
- Kiwi
- Mango
- (Cualquier fruta al gusto)
- Una taza de copos de avena
- Un yogurt natural
- 1/4 de taza de sirope de arce
- 1/4 taza de crema de cacahuete

Fuente:

<https://veggieworldrecipes.com/frozen-yogurt-fruit-cups/>

Hummus y crudités

INGREDIENTES:

- 1 bote de garbanzos cocidos (como alternativa también puedes cocer los garbanzos en casa).
- 1 cucharada de tahini
- Zumo de limón
- Ajo
- 1/2 cucharada de comino
- Pimentón dulce
- Sal
- Un chorro de aceite de oliva
- 1 zanahoria
- 1 pepino o pimiento según gustos

Como alternativa, también se pueden usar palitos, pan o cualquier otro alimento para acompañar.



Elaboración

En el vaso de la batidora, poner los garbanzos junto con el tahini, el zumo de medio limón, la sal, el comino y el ajo picado y batir todo hasta conseguir un puré fino. Si la masa queda muy espesa, puedes añadir un poco de agua para hacerla más ligera.

Una vez conseguida la textura deseada, servir con un chorro de aceite de oliva y pimentón al gusto.

Fuente:

<https://saborgourmet.com/receta-humus/>



Nuggets de verdura con queso

Elaboración

Precalienta el horno a 220° mientras preparas la mezcla.

Corta el brócoli en trozos pequeños. Añade los huevos y el pan rallado o, si lo prefieres, pan cortado en trozos pequeños. Pon sal o cualquier otro sazónador al gusto.

Mezcla todo bien hasta conseguir una pasta homogénea.

Coloca pequeñas porciones de la masa en una bandeja de horno y ve aplastándolas para darles la forma deseada.

Hornea los nuggets durante 20-25 minutos y ya estarán listos. Puedes acompañarlos con algún tipo de salsa casera para darles más sabor.

Para un buen almuerzo o merienda, complementa los nuggets con unos trozos de fruta y un puñado de frutos secos.

INGREDIENTES:

- Brócoli
- 3 Huevos
- Queso cheddar
- Pan rallado
- Sazónador al gusto
- Sal

Fuente:

<https://www.laurafuentes.soy/nuggets-queso-brocoli-sin-gluten/>



PLAN SALUDABLE EN FAMILIA

Alimentación en familia: ser un ejemplo.

Conviene recordar que los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les explica. Es decir, en este caso vale más ser un ejemplo que mil palabras. Mantener hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada y natural, así como un estilo de vida activo será el mejor aprendizaje para ellos. Con nuestro ejemplo les estaremos sentando las bases que les servirán a lo largo de la vida para estar sanos y activos.

Comer en familia, conversar, implicar a todos los miembros en la planificación y elaboración de los platos, además de ser un excelente aprendizaje, también resulta una herramienta valiosa para una buena salud emocional y social de los más pequeños.

Vida activa: *actividades en familia*

Aunque a lo largo de esta guía nos hemos centrado en los aspectos más importantes de la alimentación, lo cierto es que no se puede desvincular una vida saludable del ejercicio. Fomentar que los niños dejen las pantallas y opten por actividades más físicas es una tarea de toda la familia. Más allá de las actividades extraescolares que, muchas veces suponen una carga para niños y padres, salir al campo a caminar, planear actividades al aire libre o en el parque que impliquen correr, saltar o ir en bicicleta les ayudará a adquirir hábitos para una vida activa.

Realizar estas actividades en familia también contribuye a una mejor salud emocional de todos los miembros y un aprendizaje que les será útil a lo largo de toda la vida.



FUENTES

- *Alimentos, Planeta, Salud* (Informe elaborado por EAT. Resumen adaptado de la Comisión Alimentos en El Antropoceno: la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles.)
- Asociación Española de Pediatría.
- *Come comida real* de Carlos Ríos.
- Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M, Peñalvo JL, Mozaffarian D. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2018
- Estudio Nutricional en Población Infantil Española. (EsNuPi)
- *Guía Pequeños cambios para comer mejor* de la Agencia de Salud Pública de Cataluña.
- *Iniciativa Europea de vigilancia de la obesidad infantil*. Oficina Regional de la OMS para Europa
- *La Alimentación saludable en la etapa escolar* de la Agencia de Salud Pública de Cataluña.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son 17 retos cuyo fin es erradicar la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas del mundo sin distinción gocen de paz y prosperidad. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) constituyen una iniciativa de la Organización de Naciones Unidas (ONU), que está canalizada a través del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y se suscribieron en enero de 2016, estableciendo las políticas y la financiación necesarias para la consecución de esos objetivos a lo largo de los 15 años siguientes y actuando en unos 170 países y territorios de todo el planeta.



Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades



Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles

SOBRE NUTT

Nutt lo forma un equipo de nutricionistas y farmacéuticos con una amplia experiencia dedicados a cuidar de la salud a través de la alimentación. Gracias a un estudio personalizado y una escucha activa, consiguen mejorar hábitos nutricionales y así poder alcanzar los objetivos propios de una alimentación saludable.



SOBRE MERIDIANO

Meridiano es una de las compañías especializadas en seguros de decesos más importantes de España, con 50 años de experiencia, más de 600.000 clientes y 80 oficinas repartidas por todo el territorio nacional.

Fundada en en 1966, ha experimentado una notable evolución abriendo paso a nuevos segmentos. Desde 2003 pertenece a GRUPO ASV, líder en servicios funerarios y transporte sanitario en Levante y Andalucía.

Meridiano