



Mitos sobre la alimentación vegetariana en los niños y adolescentes

ALIMENTACIÓN VEGETARIANA: POSICION DE LA SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICION Avalada por la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires.

“El vegetarianismo es un tema de creciente interés en la sociedad. Aunque no hay datos de nuestro país, algunos estudios de países extranjeros indican que cerca de un 5% de la población general practica alguna forma de vegetarianismo. Las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluidas las dietas totalmente vegetarianas o veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades. Las dietas vegetarianas bien planificadas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital y también para los atletas. El patrón de dieta vegetariana está asociada con un perfil más favorable de factores de riesgo metabólicos como lípidos, HTA, diabetes tipo 2, sobrepeso y un menor riesgo de muerte por enfermedad isquémica cardíaca y tienden a tener un menor riesgo de sufrir cáncer en relación a la población general. Las dietas vegetarianas restrictivas y mal planificadas pueden ser insuficientes en términos de provisión de nutrientes e incluso pueden ser perjudiciales para la salud a largo plazo.”

Si desean leer las publicaciones completas con las recomendaciones nutricionales les invito a visitar la página de la SAN :

Sociedad Argentina de Nutrición *** www.sanutricion.org.ar



Recordemos que los niños y adolescentes son una población de riesgo, si esta elección no se toma con la responsabilidad que ello implica, su salud puede verse afectada.

Recurrir a un profesional formado en el tema es de suma importancia para aprender el modo más adecuado de combinar los alimentos.

Las proteínas juegan un rol fundamental en el crecimiento y desarrollo. Si se eligen no consumir carnes es preciso reemplazarlas por proteínas vegetales completas.

Alimentos fuente de proteínas para vegetariano:

- Leguminosas: soja, garbanzos, lentejas, porotos, etc.
- Lácteos y huevos (en lacto-ovo vegetarianos).
- Productos de soja como bebidas de soja, yogur de soja y tofu.
- Frutas secas: ej: nuez, almendra, maní, avellana.
- Semillas.
- Cereales integrales: arroz integral, trigo, polenta, quínoa, amaranto, cebada y avena.
- Alimentos fortificados .

Grilla semanal de menues



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN DE CARNE (se puede reemplazar por texturado de soja)	FOCACCIA INTEGRAL RELLENA 	POLLO AL HORNO	TIRABUZONES TRICOLOR CON SALSA DE ATÚN Y ROWMESAN	MEDALLON DE SOJA 
BUDIN DE CALABAZA Y CHOCLO 	ENSALADA DE HINOJO Y ZANAHORIA CON SEMILLAS DE ANIS	ESPARRAGOS GRATINADOS 		PURE MIXTO (PAPA Y ESPINACAS)
BANANA	POSTRE DE LECHE	DURANZOS EN ALMIBAR	KIWI	MANZANA

Pan de carne con budín de vegetales

Pan de carne

Vamos a mezclar:

- 1 kg de carne picada especial con 6 cdas de avena extra fina
- 2 huevos
- 1 cebolla rallada (si ! Rallada con su jugo)
- 2 cdas de mostaza
- 1 zanahoria rallada
- sal, orégano, a gusto

Hay que amasar con energía, y cuando este lista la pasta, la disponemos en un fuente para horno aceitada dándole forma de “pan”.

Se puede espolvorear por encima con pan rallado y queso rallado.



Soufflé de zapallo y choclo

- 1 taza de puré de zapallo (les recomiendo el de cáscara verde)
- Nuez moscada y sal a gusto.
- ½ taza de granos de choclo
- 3 huevos (si tienen batidora, las claras batidas le darán más esponjosidad)
- 4 cdas de queso rallado
- 4 fetas de queso mozzarella

En un bol colocar el puré de calabaza, el choclo, los condimentos y el queso de rallar. Agregar las yemas y mezclar. Añadir las claras batidas a nieve. Mezclar en forma envolvente. Colocar la mitad de la preparación en molde enmatecado y con pan rallado, agregar las fetas de mozzarella y luego agregar la otra mitad. Cocinar en horno precalentado medio fuerte durante 30 minutos aproximadamente.



Tip Nutricional:

La soja texturizada puede reemplazarse por la carne picada en partes iguales o completamente si no las consumen. Es un alimento muy completo ya que sus proteínas vegetales son similares a las de las carnes. La concentración proteica de la soja es la mayor de todas las legumbres. Luego de varios estudio la OMS estableció que la proteína de soja contiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades suficientes para alcanzar los requerimientos de ingesta de proteínas acordes a las necesidades de edad y situación biológica.

Es preciso hidratarla con agua hirviendo o hervirla directamente con caldo en polvo, salsa de soja o hierbas aromáticas, antes de utilizarla. Al absorber el agua duplica su tamaño, por lo que deben calcular cada 1 medida de texturizado 2 a 3 de agua..

Focaccia integral rellena con ensalada de hinojo y zanahoria



- Para la masa:
- Si saben hacer masa para pizza, siguen la receta tradicional solo que reemplazan la mitad de la harina 0000 por harina integral fina. Sino, vienen pre mezclas súper fáciles de preparar. Hasta puedes conseguir los bollos hechos en algunas casas de pasta... así que no hay excusas!
- Lista la masa y habiendo leudado, le damos la forma a nuestra focaccia.
- Pueden estirar la masa en una placa para horno aceitada rellenarla y luego agregar la segunda masa. Otra opción es bollar porciones individuales abrirlas al medio rellenarlas y volver a cerrarlas.
- Relleno, hay infinitas opciones yo les traigo dos opciones, pero se puede adaptar a los gustos de la familia.
- Para el relleno: Primero untamos la masa de abajo con salsa fileto y le agregamos:
 - opción 1: jamón natural, muzzarella, huevo duro, champiñones salteados.
 - Opción 2: cebolla salteada, morrón, espinacas, salsa blanca y queso de rallar.
- Pintamos con aceite de oliva la masa de arriba y le agregamos tomates cherry en rodajas con algunas ramitas de romero o de orégano (si es fresco mucho mejor) o aceitunas negras y verdes en rueditas, todo depende del relleno. Finalizamos con un puñado de sal entrefina.
- La ensalada es bien fresca para acompañar la focaccia: zanahoria rallada finita finita, hinojos cortados finitos finitos, aceite, limón y si se animan algunas semillitas de anís.

Tip Nutricional

El hinojo es un vegetal que tiene reducido aporte energético y es muy rico en fibras, que favorecen el tránsito intestinal, producen mayor sensación de saciedad, colaboran a excretar el colesterol.

La variedad y cantidad vitamínica es discreta y sobresalen en su composición los folatos, la vitamina B3 y la provitamina A, aunque en menor cantidad que en la mayoría de las verduras. Además del potasio, el mineral más abundante con diferencia, el hinojo también contiene humildes cantidades de fósforo, calcio y magnesio





Pollo al horno con espárragos gratinados

- El pollo al horno es un clásico que no falla nunca, a los chicos les encanta.
- Podemos cocinarlo “a la sal gruesa” sal abajo y por encima mojada como si fuera una pasta, que irá absorbiendo la grasa.
- Es bien recomendable retirar la piel una vez cocido, ya que durante la cocción actuará de barrera para que la carne se cocine con su propia vapor y no se seque.
- Otra opción: lo trozamos, le quitamos la piel y lo envolvemos en papel metálico con hierbas aromáticas, dientes de ajo aplastados y sal.
- Los espárragos, como todos los vegetales, les aconsejo prepararlos al vapor, que queden firmes, una vez cocidos, los disponemos en fuente para horno, le agregamos unos cubos de manteca, queso rallado, y queso fresco.

Tipo Nutricional

Los espárragos tiene un reducido aporte calórico.

Poseen **vitaminas** A, C, E, del grupo B (B1, B2, B6), minerales como el hierro, calcio, fósforo, sodio y antioxidantes.

Es por su contenido en **potasio** que favorece la eliminación de líquidos, por lo que tienen propiedades diuréticas.

También si se consume el tallo tiene un buen aporte de fibra.



Tirabuzones con salsa de atún

Elegimos la pasta favorita de los chicos, acá les traje la idea de los tirabuzones 3 vegetales.

Para la salsa:

2 bastones de cebolla de verdeo

1 cebolla morado chica

Morrón verde a gusto

6 tomates perita concasse o 3 tomates redondos

4 cdas de aceite de girasol

Salteamos las cebollas y el morrón. Una vez dorado, le agregamos el tomate concasse. Para ello ponemos a hervir agua cuando rompe el hervor introducimos los tomates con un corte en cruz en parte de abajo. En un momentito verán que a la cáscara se le hacen unos globitos, los retiran y los pelan. Ahora si están listo para cubetear. En reemplazo pueden utilizar el tomate perita enlatado.

Condimentamos con sal y pimentón dulce.

Agregamos una lata de atún al aceite y unas aceitunas negras y verdes.

Disponemos la pasta lista en una fuente, le agregamos la salsa y luego lo espolvoreamos con parmesano vegano.



El Rawmesan : queso parmesano vegano

Una buena manera de seguir incorporando las semillas a la alimentación de los chicos y de agregar un alimento súper nutritivo a dieta: la levadura nutricional.

La **levadura nutricional**, es un producto natural con **mucho valor nutritivo**.

Rica en proteínas y **vitaminas hidrosolubles del grupo B**.

Contienen todos los **aminoácidos** considerados **esenciales**

Alto contenido de **fosfatos, potasio, azufre, magnesio y calcio**

Calidad de **pre-biótico**, favoreciendo la instalación en el intestino de bacterias prebióticas benéficas.

Les aconsejo incluirla en esta y cualquier otra preparación. En especial para aquellos niños y jóvenes que no sean grandes consumidores de carnes.

La recomendación del consumo de levadura como suplemento diarios es de una cucharada sopera al día.

Necesitaremos para elaborarlo:

- 4 cucharadas de Semillas de girasol
- 2 cditas de té de semillas de sésamo
- 1/2 cucharadita de Sal Marina
- 2 cucharadas de Levadura nutricional

Esa es la base, si quieren le pueden agregar un poco de cúrcuma, o romero o escamas de ajo deshidratado.

- Pasamos todo por el mixer hasta que quede similar consistencia al queso rallado.
- Hay quienes utilizan molinillo como el del café para hacer la molienda.
- La idea es prepararlo y consumirlo, para que no se oxide el aceite de las semillas. Se puede conservar en la heladera en envase tapado.

Medallones de soja caseritos con puré verde



Acá les traigo otra opción con harina de soja, también pueden utilizar el texturizado de soja. En caso de hacerlo, recuerden hervirlo primero.

Necesitaremos:

Para los medallones:

- 1 taza de Harina de soja
- 2 cdas. de Harina Leudante
- 2 cdas. de manteca
- 2 cdas. de Queso rallado (pueden utilizar el **rawmesan**)
- 3 huevos
- Perejil picado, a gusto
- 1 vara del verdeo, en julianas finitas, a gusto
- 1 Cebolla bien picada, a gusto
- Sal, Pimienta, Pimentón, Orégano, Tomillo, Nuez Moscada
- Pan rallado para rebozar



Para el puré mixto:

- 1 kg de papa + 1 atado de espinacas.
- Sal, manteca, nuez moscada.



Nota: También pueden preparar el puré en escamas comercial y agregarle las espinacas congeladas pasadas por agua hirviendo, llegamos al mismo resultado!

Preparación:

- Tamizamos sobre la mesa la harina de soja junto con la harina leudante. Hacemos un hueco en el centro y agregamos 1 huevo y todos los condimentos, la cebolla y el verdeo picados, también la manteca bien blandita.
- Manos a la masa, la trabajamos hasta que quede homogénea, si hace falta le agregamos un chorrito de leche para unir.
- Como toda masa la dejamos descansar en la heladera unos 20 minutos.
- Entre tanto podemos ir preparando el puré.
- Hervimos las papas en agua con sal cortadas bien pequeñas. Cuando ya casi están cocidas agregamos la hojas de espinaca bien lavadas. Le damos una breve cocción y escurrimos todo.
- En un bol disponemos las papas y las espinacas, agregamos nuez moscada, sal, una pizca de pimienta, manteca y aceite de oliva. Si tienen mixer lo procesan bien, sino lo preparan con el pisa papas.
- Retiramos la masa de la heladera. Espolvoreamos la mesada con harina leudante. Tenemos 2 opciones:
 - 1.- Estiramos la masa y la cortamos con cortapastas
 - 2.- hacemos un gran cilindro y con la cuchilla la cortamos en discos bien finitos.
- Por último, las rebozamos con huevo batido y pan rallado.
- Cocinamos al horno en placa aceitada.