

# Nutrición ICT: La importancia de la hidratación



Acá les traigo un extracto de un interesante libro publicado en la biblioteca de CESNI, sobre la hidratación en los niños. Los invito visitar su página donde encontraran valiosa información sobre nutrición infanto juvenil. [www.cesni.org.ar](http://www.cesni.org.ar)

“El agua es el constituyente más abundante del organismo. Desde una perspectiva fisiológica, existen cambios significativos desde el nacimiento hasta la adolescencia tanto en la composición corporal de agua, como en la dinámica de sus diferentes mecanismos regulatorios.

La hidratación saludable es un hábito que se aprende en los primeros años de la vida, con la ayuda de la familia y en un medio ambiente favorable y que(...)tiene una particular importancia para la salud y la calidad de vida. “

“La sub-hidratación se acompaña de cambios fisiológicos que ayudan a su diagnóstico. La disminución de la diuresis, el aumento de la densidad urinaria y de la intensidad del color de la orina son indicadores sensibles que han demostrado ser útiles para evaluar cuantitativamente el estado de hidratación”.

“Ha sido posible demostrar que la sub-hidratación compromete tanto la capacidad de respuesta cognitiva como la performance deportiva en el corto plazo y que, si se instaura crónicamente, incrementa el riesgo de litiasis renal y de insuficiencia renal crónica.”

*“Una deshidratación del 2% –que en un niño de 8 años puede representar un balance negativo de medio litro de agua– disminuye las tareas relacionadas con la atención, la memoria inmediata y su estado de ánimo [5]. “*

“Un estudio reciente sobre indicadores urinarios en población escolar de EE.UU. demostró que el 84% de los niños llegaban en estado de sub-hidratación a la escuela, y que las respuestas cognitivas mejoraban en los niños que incrementaban su ingesta de agua durante la jornada escolar.”

“Un segundo aspecto, no menos importante, vinculado con el consumo de agua es el aporte de calorías y su posible relación con la obesidad. Ya no se trata de la cantidad de líquido que se consume sino el posible papel de las bebidas como un vehículo de calorías.

En los niños la obesidad es la principal causa de síndrome metabólico y en estudios prospectivos ha demostrado ser un factor predisponente para el desarrollo de diabetes II en la vida adulta [16].

No se trata de prohibir alimentos, sino de promover reemplazos más saludables. En este sentido, reservar el consumo de bebidas azucaradas para ocasiones especiales, llevar la jarra de agua a la mesa, contar con agua fresca en la casa, propiciar el consumo de agua al salir del hogar, antes y después del ejercicio o juego, o antes de dormir, pueden ser estrategias a nivel familiar útiles para cambiar el patrón de consumo.”



## GRILLA SEMANAL DE MENUES



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Cuscús con vegetales salteados	Milanesitas de peceto	Canastitas de de atún	Falafels : bocaditos de garbanzos 	Bastoncitos de pollo con sésamo 
	Ensalada de repollo colorado y tomate cherry		Ensalada chaucha y huevo	Coliflor gratinado (crema, jamón y parmesano mmmmm 😊)
Manzana verde	Mandarina sin semillas	banana	Postre de leche	Gelatina con fruta

## Cuscús con vegetales salteados

- El cuscús es un alimento hecho base de sémola de trigo. Es de textura suave y de sabor similar a la vitina. Es muy fácil de preparar y se lleva muy bien con las verduras.
- Una vez cocido incrementa su tamaño unas 4 veces, así que cuenten algo así como un pocillo crudo como medida de porción.
- En los comercios y dietéticas se consigue precocido, por lo que su cocción es rápida.
- Les recomiendo cocinarlo en caldo de verduras de manera similar al arroz, y dejarlo reposar tapado unos minutos luego de apagar el fuego para que termine de absorber el caldo.
- Los vegetales: Elijan los que más les gusten a sus pequeños. Les sugiero:
- Salteado de cebolla, morrón rojo, zanahoria, zapallitos, calabaza. Todos en bastoncitos. Si a los chicos no les gustan las verduras, prepararlos rallados con rallador de queso, así ni se van a ver!
- Luego se mezcla todo y listo el plato.



### Tip Nutricional

¿QUÉ SON LOS CEREALES? Son las semillas o granos de las plantas gramíneas (trigo, arroz, maíz, avena, cebada, centeno). Cada grano está compuesto por varias capas: las envolturas o salvado que contiene la mayor parte de la fibra, el endosperma que contiene el almidón y la mayor parte de la proteína del cereal; y el germen, solo el 3%, pero concentra varios nutrientes: proteínas, vitamina B1, Vitamina E. Son ricos en hidratos de carbono, fuente principal de energía de nuestro organismo.

## Milanesas de peceto con ensalada de repollo colorado y tomate

- Preparen las milanesas como saben hacerlo. Les recomiendo agregar al rebozado un poco de avena extra fina para enriquecerlas.
- El repollo hay que cortarlo con una mandolina y si no cuentan con ella, con una cuchilla bien pero bien finito!!
- Es un vegetal súper crujiente y muy rico en agua, se lleva muy bien con los tomates y si les gusta le pueden agregar también zanahorias ralladas.
- *A no olvidarse del aceite, que usándolo crudo en ensaladas es súper sano para los chicos.*
- *Y si se animan, un puñado de pepas de girasol pelado.*



### Tip Nutricional

Las buenas grasas están presentes en muchos alimentos, aportan calorías, ácidos grasos esenciales, como el Omega 3, y transportan vitaminas A, D, E y K.

Es necesario consumir grasas y aceites de buena calidad, todos los días, en cantidades moderadas.

Los niños las necesitan en su dieta especialmente los más pequeños ya que interviene en el desarrollo del sistema nervioso central y del cerebro.





## Canastitas de atún



- Vamos a necesitar:
- Atún fresco o enlatado, 200 gr
- 1 cebolla chica
- Unas tiritas de morrón chico a gusto
- 1 huevo duro
- 1/lata de tomate perita
- Un puñado de aceitunas (sin carozo!)
- Una varita de apio, 1/2 zanahoria rallada, 1 vara de puerros, perejil, orégano, tomillo.
- Aceite de oliva, 2 cdas
- Sal y pimienta, a gusto
  
- Para prepararlas empezamos por picar el morrón, la cebolla y el puerro, lo salteamos en la sartén. Le agregamos el resto de las verduras ralladas y picadas. Incorporamos el atún desmenuzado. Condimentamos. Agregamos la salsa de tomate. Por último, finalizamos la cocción y agregamos las aceitunas y el huevo duro.
- Pueden hacer repulgue tradicional o canastitas.



### Tip Nutricional

Las aceitunas son un alimento muy rico en grasas monoinsaturadas, que son las grasas cardioprotectoras. Pueden incorporarse en múltiples preparaciones y hasta consumirse entre horario como snack.

El atún es un pescado muy magro y rico en proteínas como todas las carnes, ideal para quienes deben cuidar su peso.

Para ello recomiendo siempre comprar el que viene al agua.



## Falafels : bocaditos de garbanzos con ensalada de chaucha y huevo

- Siempre estoy buscando como incorporar las legumbres en la dieta cotidiana de una forma diferente que los potages o guisados.
- Esta receta me encanto para los peques, ya que las albóndigas en todas sus formas son bien aceptadas.



- **Necesitaremos:**
- 1 taza de garbanzos cocidos (siempre prefiero los remojados en casa, pero si les resulta más fácil pueden otra por los enlatados cocidos), 1 cebolla, 2 dientes de ajo, cilantro y perejil fresco, comino molido, canela en polvo, pimienta, pimentón, una cucharada de levadura, harina o pan rallado, sal y aceite.
- Trituramos con mixer los garbanzos, y después seguimos picando la cebolla y los ajos. Finalmente echamos las especias y la levadura y mezclamos. Dejamos reposar esta masa en la heladera para que se enfríe y sea mas fácil armar las bolitas.
- Pasado este tiempo damos forma redonda a los falafel y los pasamos por la harina o el pan rallado y freímos en abundante aceite hasta que estén dorados y crujientes. Antes de servirlos los ponemos sobre papel de cocina.
- Para la ensalada les recomiendo elegir la chaucha fina que es más tierna. Si las cocinan al vapor, serán más sabrosas y crujientes. Una variante para el huevo es hacerlo a la plancha y cortarlo en tiritas para la ensalada.



### Tip Nutricional

Las legumbres son alimentos muy completos. Tienen un alto contenido de proteínas (20%) y de hierro (6-8 mg%) por lo que, nutricionalmente, pueden ser el sustituto vegetal de las carnes, siempre que se los consuma con cereales y vitamina C para mejorar la absorción del hierro. La mayoría tienen poca grasa y, al ser vegetal, grasas de las buenas. Son una buena fuente de fibra soluble, por lo que se constituyen en alimentos beneficiosos para las personas con diabetes o colesterol elevado.



## Bastoncitos de pollo con semillas con coliflor gratinado



Para el coliflor vamos a utilizar:

- 1 tazón de arbolitos de coliflor limpia
- 1 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza de crema de leche
- Jamón natural a gusto
- 1 taza de queso rallado
- Sal y pimienta negra



**Bastoncitos de pollo con ketchup** Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo en tiritas
- 1 cda. sopera de semillas de sésamo
- 1 cda. de semillas de sésamo integrales
- sal marina y pimienta a gusto

Preparación:

Primero salpimentamos las semillas, luego vamos a untar las tiritas de pollo con ketchup para poder rebozarlas con las semillas.

Si prefieren utilizar menos semillas o atenuar su sabor pueden mezclarlas con un poco de rebozador y pasar las tiritas de pollo por huevo y el mix de semillas con pan rallado.

Vayamos cambiando el hábito de que los vegetales siempre deben cocinarse por hervido!

El vapor y el horno son métodos que propician más la percepción de sus sabores y sus texturas.

Esta vez cocinemos el coliflor en arbolitos pequeños en fuente para horno con aceite de oliva o girasol.

Una vez que se han asado, lo sacamos del horno y le agregamos la crema condimentada con sal y pimienta, el queso rallado, el jamón picado. Al horno de vuelta para el gratinado.



hogarutil.com

### 6 BENEFICIOS DE LA COLIFLOR

- 1 Verdura **DIURÉTICA** que ayuda a evitar la retención de líquidos, siendo buena contra la **GOTA**, e **HIPERTENSIÓN**.
- 2 Alto contenido en agua y bajo aporte calórico, siendo apta en dietas de **CONTROL DE PESO**.
- 3 Verdura **ANTIOXIDANTE**, fuente de vitamina C.
- 4 Fuente de fitoquímicos que reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, y diversos tipos de cáncer.
- 5 Su contenido en folatos refuerza el **SISTEMA INMUNE** frente a radicales libres, aconsejados en el embarazo.
- 6