

INFOGRAFÍA CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS COMAN LEGUMBRES

Este año 2016, la FAO lo ha proclamado cómo “Año Internacional de las Legumbres” con el fin de fomentar el consumo de este importante alimento que no debe faltar en la alimentación de ningún niño/a del mundo. Ricas en proteínas de origen vegetal e importantes en el control de enfermedades coronarias, diabetes y cáncer, las legumbres, en ocasiones no se caracteriza por ser uno de los alimentos favoritos de niños y niñas, pero todo depende de cómo se las presentemos. Aquí van algunos consejos para hacer más fácil que los peques las coman:

- La forma tradicional de comer legumbres en España suele ser en potajes o pucheros, estos platos pesados y con demasiados añadidos cárnicos, además de no ser muy adecuados, suelen ser rechazados por los pequeños. No hace falta que la legumbre sea el ingrediente principal, lo que sí es importante es que los niños y niñas se acostumbren a ellas. Por eso se aconseja añadirlas a sopas de verduras o de cocido junto con fideos
- Otra forma de que los niños coman verduras es hacer un puré, esta textura es más agradable para los niños, los de garbanzos, lentejas y guisantes les gustarán.
- Alimentos como el arroz, la pasta o el cuscús están entre los favoritos de los niños, además casan perfectamente con las legumbres: lentejas salteadas con arroz y verduras, arroz con garbanzos y pollo, cuscús con guisantes, garbanzos y pollo o ensaladas de pollo con lentejas naranjas son platos fáciles de preparar y que seguro les gusta a los niños; los fideos ya sean caldosos, tipo fideuá o la paella quedarán riquísimos si les añadimos alguna legumbre previamente cocida
- Hamburguesas y croquetas son sin duda unos de los platos favoritos de los niños, pero ¿qué tal si cambiamos los ingredientes cárnicos por legumbres?, les entrará fácilmente por el ojo y además están buenísimas. Bastará con preparar las hamburguesas una vez cocidas las legumbres, tal como hacemos con la carne. También las croquetas son uno de los platos favoritos de los niños, y se pueden preparar utilizando legumbres para la masa, añadiendo patata cocida para dale consistencia, y luego empanarlas con huevo y pan rallado como preparamos cualquier otra variedad de croquetas.
- El hummus es una receta original y fácil de preparar, que por su aspecto nunca va a parecer a los ojos de nuestros hijos un plato hecho a base de legumbres. Es una crema fina, muy suave, de sabor y apariencia exótica, hecha a partir de un puré de garbanzos. Además, la podemos acompañar con un poco de pan crujiente o pan de pita, y el hecho de comerla así, untándola en el pan, resultará muy atrayente y divertido para los niños. Otro plato exótico para los niños, y que les entrará por los ojos, son los falafels, que se hacen con el garbanzo crudo, una vez puesto en remojo y triturado, aliñado con comino, perejil y huevo, hasta obtener una masa compacta que podemos freír o hacer al horno. Se pueden acompañar con salsa de yogur o también de tomate en la que mojar los falafels.



Sopas con algunas legumbres sueltas
(sin que sea el ingrediente principal)



Purés de garbanzos, lentejas o guisantes



Añadir junto a alimentos "aliados"
como fideos, arroz , pasta o cuscús



Ensaladas coloridas con
alubias, garbanzos
o lentejas naranjas



Hamburguesas y croquetas:
éxito asegurado



Platos exóticos:
hummus y falafel

www.coaching-nutricional.com

