

Recetas saludables para preparar con los niños esta navidad

La navidad es una de las celebraciones más importantes del año, ya que es la instancia donde las familias y seres queridos se organizan para disfrutar de un lindo encuentro.

En este periodo es donde la comida se convierte en uno de los ítems fundamentales donde en oportunidades se come a deshoras comenta la directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA, Alexia Hananias. "Estas fiestas generan desordenes en los ho-

rarios de ingesta de los alimentos y muchas veces optando por consumir preparaciones altas en grasas saturadas y azúcares simples, provocando un exceso energético que afecta a niños y adultos", dice

Bajo este contexto, la profesional del área de salud comenta que es importante privilegiar alimentos más saludables que tengan un efecto beneficioso para la salud "por ejemplo, la incorporación de frutas y verduras en las recetas que nos acompañen esta Navidad.

Estos alimentos son bajos en calorías, libres de grasas, tienen un menor aporte de sodio y aportan vitaminas, minerales y fibra".

Asimismo, la experta de Universidad de Las Américas añade que cada fruta y verdura aporta distintos nutrientes, "por eso la recomendación es consumir ambos alimentos en distintos colores para así obtener los beneficios de cada una de ellos, Además, son muy útiles para motivar a los niños a realizar preparaciones entretenidas y saludables".

RECETAS SANAS Y DIVERTIDAS



Vejito pascuero

Ingredientes:

- Frutillas 5 unidades grandes
- Crema chantilly sin azúcar o crema batida sin azúcar
- Semillas de amapola 12 unidades

Preparación:

- Lavar las frutillas
- Cortar las puntas de cada frutilla y guardarlas
- Cortar cada frutilla por la mitad
- Colocar la crema chantilly en las puntas y en la mitad de cada frutilla
- En cada frutilla hacer los botones con la crema chantilly sin azúcar
- Añadir las semillas de amapola en la crema Chantilly para hacer los ojos

Árbol Navideño

Ingredientes:

- Kiwi
- Arándanos
- Frambuesas
- Cerezas
- Manzana
- Piña
- Palitos de moldadientes o de brocheta pequeños

Preparación:

- Lavar todas las frutas y verduras
- Pelar los kiwis y partirlas en cuadrados
- Pelar la piña y cortarla en rodajas
- Cortar una de las puntas de la manzana y extraer la coraza y hacer un agujero
- Pelar la zanahoria e introducirla en el agujero de la manzana y fijarla con los palitos moldadientes para que no se mueva
- Luego colocar los palitos desde la manzana hasta la punta de la zanahoria
- Finalmente comenzar a colocar las frutas en cada palito hasta completar



Brochetas de frutas Navideñas

Ingredientes:

- Frutillas
- Plátano grande
- Palitos de moldadientes
- Uvas
- Malvaviscos pequeños

Preparación:

- Lavar las frutillas y las uvas
- Eliminar cascara del plátano
- Cortar en rebanadas el plátano
- Cortar la base y la punta de las frutillas
- En el palito de moldadientes insertar 1 uva, 1 rebanada de plátano, 1 frutilla y 1 malvavisco pequeño
- Servir en plato o bandeja