

VIVE Sano



Hábitos de vida saludables y deporte en niños

Los hábitos relacionados con la alimentación y el ejercicio se aprenden. Los niños observan y hacen lo que hacen sus padres y sus hermanos, quieren comer lo que todos los demás comen, y quieren hacer lo que ven hacer a los otros miembros de la familia. El ayudar a los niños a crear un estilo de vida saludable, incluyendo los hábitos para comer y la actividad física, comienza en el entorno familiar. Sin embargo, es imprescindible que esta conducta se refuerce en el área del cuidado infantil como es el caso de la escuela. Por esta razón las personas responsables del cuidado del niño han de promover la actividad física entre los pequeños y enseñarles a seleccionar cuidadosamente los alimentos que formen parte de su dieta diaria.

Una de las fórmulas para evitar el sobrepeso y la obesidad es precisamente el ejercicio físico, la actividad, pero debe

ser instaurado en los niños desde la más temprana infancia. Aumentar la actividad física no resulta difícil y más cuando los medios para ello son los juegos y juguetes, algo que apasiona a los pequeños. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

Pero también hay que enseñarles a comer de manera saludable, servir las raciones adecuadas, ofrecer alimentos sanos y mantener un horario constante. No se debe restringir excesivamente lo que los niños comen. Se trata de promover buenos hábitos de alimentación, no una obsesión con la comida o el peso. Además, la comida no se debe usar como premio o castigo. De esta forma crear hábitos saludables no es tan difícil ni complicado.

Los niños crecen de manera diferente y en tiempos diferentes. Además, es normal que los niños aumenten de peso justo antes de un crecimiento repentino. Aquellos padres que estén preocupados por el peso de su hijo deben consultar a su pediatra. El pediatra evaluará el peso y la talla y las necesidades y/o requerimientos de ese niño. En base a ello, pautará una dieta específica. Este enfoque permite que la estatura de los niños vaya de acuerdo con el aumento de peso mientras que consumen suficientes calorías y se aportan los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento. Por tanto el ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.



Las actividades que desarrollan los niños actualmente son cada día más sedentarias. Practican menos deporte y pasan menos tiempo al aire libre, jugando o corriendo. Este ritmo de vida sedentario hace que no desarrollen su cuerpo de forma adecuada, que comiencen a almacenar grasas y, lo que es peor, que no adquieran el hábito de estar activos y cuidar su cuerpo. Por tanto la principal atención son los jóvenes de edades comprendidas entre los 13 y 18 años, ya que es la franja de edad donde se produce un mayor nivel de sedentarismo. Los profesionales en ciencias de la actividad física y del deporte han establecido un mínimo de 60 minutos al día de actividad física en los niños y adolescentes en edad escolar, incluso en niños activos. Todo esto acompañado de una disminución del comportamiento sedentario a un máximo de dos horas al día, garantizaría un estado de salud óptima de estos niños.

Como consideraciones generales del tipo de actividad física en esta etapa de la vida, podemos diferenciar tres grupos en función de las edades comprendidas:

- **2 a 5 años:** En esta etapa lo más importante no es aprender un deporte, sino desarrollar sus habilidades fundamentales. Por tanto, necesitan juegos y ejercicio que los ayude a continuar el desarrollo de sus habilidades motoras, lanzando y pateando la pelota, aprender a montar en bicicleta, juegos de baile y coordinación y correr a pillar...
- **6 a 9 años:** se hace el ejercicio necesario con tan solo jugar en el parque, saltar con cuerda, saltar sobre un pie, jugar a la pelota, correr carreras con obstáculos, nadar...
- **9 a 16 años:** lo ideal es que realicen varios deportes y fomentar el deporte en equipo con el objetivo de evitar el abandono del mismo.

Se ha demostrado que la actividad deportiva reporta beneficios indudables para la salud y hay estudios transversales que asocian la práctica del deporte y la actividad deportiva con el menor consumo de tabaco y



alcohol, así como el aumento de la masa mineral ósea y pérdida de peso en niños y adolescentes con obesidad. Si queremos que el niño utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables. Es decir, formar a los niños para que utilicen este recurso desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica que

le permita crecer y desarrollarse, prevenir y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta y favorecer la creación de espacios de socialización y de integración con otros niños.

El niño con una buena salud siempre está haciendo ejercicio ya que de forma espontánea tiende a hacer trabajo físico cuando juega y a descansar cuando se fatiga. Esta conducta natural puede modificarse fácilmente por diversas costumbres sociales de nuestro entorno, tanto por un exceso de inactividad o, en el polo opuesto, por exceso de ejercicio. En la actualidad, el fácil acceso a diferentes alimentos atractivos a la vista pero de un dudoso aporte nutricional, la educación permisiva y la existencia de nuevas tecnologías ha dado lugar a que aparezcan cada vez mayor número de niños obesos, inactivos y desmotivados para la realización de cualquier actividad física. Y a la vez, existen niños que realizan una actividad física excesiva (sobre todo los que hacen deporte de competición) que no siempre es completa ni correcta, siendo posible que aparezcan problemas que interfieran en los procesos de crecimiento.

Para prevenir alteraciones indeseables en la salud del niño en edad escolar habría que tener en cuenta las siguientes consideraciones generales:

- Los niños de 5 a 11 años tienen una buena flexibilidad, músculos débiles, poca concentración mental y mucha movilidad. Durante esta etapa los niños juegan mucho y deberán pasárselo bien sin presiones.
- De 11 a 15 años, etapa prepuberal, forman un grupo muy heterogéneo en cuanto al desarrollo corporal y maduración biológica y psicológica. Debido a la falta de equivalencia entre edad cronológica y biológica, deben ser considerados de forma individual respecto a sus entrenamientos, competiciones etc.
- A partir de los 15 años tiene lugar la finalización del periodo del crecimiento muscular que en ocasiones puede llegar hasta pasada la veintena. En este periodo, si las condiciones personales lo permiten, se pueden intensificar los entrenamientos tanto en potencia como en resistencia y flexibilidad, así como favorecer la especialización en algún deporte.

Pero ¿cuánto ejercicio debería hacer el niño a diario?

Los niños y los adolescentes necesitan como mínimo 60 minutos la mayoría de los días, y preferiblemente todos los días. Estas actividades pueden incluir jugar en casa, los juegos en la escuela, participación en clases y deportes organizados. La mejor forma para que los niños realicen actividades físicas es incorporar ejercicio de forma regular dentro de sus rutinas.

Respecto de la cantidad de ejercicio, si nos apoyamos en las recomendaciones de diferentes organismos relacionados con la salud, los niños y adultos deberían hacer o acumular en su rutina por lo menos 30 minutos de actividad física aeróbica, a ser posible, de intensidad moderada, mejor todos los días de la semana. Pero una actividad física aeróbica de intensidad moderada es todo ejercicio físico (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta,...) realizado a una intensidad que haga trabajar al corazón en un rango de pulsaciones comprendido entre el 55 y el 85% de la frecuencia cardíaca máxima. Es decir, por ejemplo para un niño sano, caminar para lograr este objetivo de media hora diaria de ejercicio de intensidad moderada, tendría que ser cuando camina en un terreno irregular, con cuestas, para que su corazón trabaje lo necesario ya que por ejemplo si camina en llano sería un trabajo insuficiente.

Si especificamos por rango de edades, teóricamente:

EDAD	FC máxima (lat/min)	PULSACIONES del 55 al 85% de la FC máxima
10	210	116-179
15	205	113-114

No obstante, se puede obtener más beneficios para la salud si se añaden diariamente más minutos de ejercicio moderado o si se incluye ejercicio físico algo más intenso. Si pretendemos además hacer hincapié en la situación actual que la sociedad vive en cuanto a la obesidad infantil, cabe preguntarse cuánto ejercicio físico debe hacer a diario un niño sano como medida preventiva. En tal caso, es difícil

conocer qué cantidad de actividad física diaria es la que protege contra la obesidad. Lo que sabemos es que un niño engorda cuando la mayor parte de los días come más calorías de las que quema y sus pasatiempos favoritos son ver televisión y jugar con los videojuegos, actividades que gastan muy pocas calorías. ¿Qué hacer para evitar el sobrepeso en este niño?: reducir drásticamente los alimentos de alto contenido energético y con muy pocos nutrientes o ninguno ("chucherías"), lo que unido a una actividad física diaria extra harán que su peso permanezca estable. Los niños que participan de un modo más comprometido en un deporte tienen menos grasa corporal que los niños de su misma edad que son sedentarios. Por lo tanto, el cuidado de los alimentos que toma un niño cada día será tan importante como el ejercicio que realiza.

En este sentido hay que hablar de la **motivación** del niño. ¿Qué motiva a los niños a realizar ejercicio y que se mantengan activos? Destacar 3 claves importantes:

1. Escoger la actividad apropiada para la edad del niño para que no se canse o se frustre.
2. Proporcionarle opciones para mantenerse activo: que sus padres les faciliten las actividades que elijan brindándoles el equipamiento y llevándolos a lugares donde puedan jugar y realizar deportes activos.
3. Que mantengan la diversión y que disfruten.

Cuando los niños disfrutan de una actividad, quieren hacerla con más asiduidad y además quieren mejorar las habilidades o su destreza en ella. Sienten que han cumplido un objetivo, especialmente cuando el esfuerzo es reconocido. Estos buenos sentimientos generalmente hacen que el niño quiera continuar con esa actividad y además se sienten motivados a participar en otros deportes.



Consideraciones generales de los deportes más practicados entre niños

Atletismo:

Es un deporte muy completo, ya que en él se unen la carrera, el salto y los lanzamientos. En términos generales se aconseja su iniciación a partir de los 10 años.

Baloncesto:

Es un deporte muy aconsejado y divertido. Se suele iniciar a los 7-8 años como juego. El entrenamiento más regular para alcanzar un buen nivel se realiza a partir de los 12 años.

Ciclismo:

La forma de entrenamiento debe ser suave hasta que la persona no esté completamente desarrollada (no antes de los 17 años).

Gimnasia:

Antes de los 7 años los niños solo tienen que jugar. A partir de esa edad se aconseja realizar gimnasia por lo menos dos veces a la semana. La gimnasia de competición requiere una gran dedicación y muchas horas de práctica a la semana.

Esquí:

Se puede empezar desde niño como diversión. Los entrenamientos más en serio no deben iniciarse hasta que el niño no complete su desarrollo. En términos generales los buenos resultados deben empezar a partir de los 19-20 años.

Fútbol:

Antes de los 11 años se practicará este deporte solo como juego, sin que se compita. A partir de los 12 años se puede participar en competiciones infantiles, con una duración más corta, un balón especial, y en un campo más pequeño. A partir de los 15 años ya se puede competir de forma más real, pero dejando transcurrir suficiente tiempo entre partido y partido (48-72 horas).

Judo:

Si se acepta la edad de inicio a los 6 años, solo debe practicarse como juego, y nunca para competir. El comienzo en la competición lo debe de marcar el desarrollo físico del niño.

Natación:

Lo apropiado es que los niños comiencen a nadar entre los 3-4 años. El entrenamiento más intenso no debe iniciarse antes de los 10-12 años, según el grado de desarrollo del niño.

Tenis:

Se puede aceptar la edad de comienzo entre 6-7 años, pero no de forma intensa. Es un deporte asimétrico que necesita compensación. Si se quiere llegar a algún nivel de competición a partir de los 12 años hay que comenzar a entrenar una hora al día.

Patinaje:

Se puede comenzar la actividad desde los 4-5 años. Es una actividad que aporta coordinación y equilibrio. Según la destreza del niño, a partir de los 6-7 años puede elegir entre las distintas modalidades de patinaje: recreativo, velocidad, artístico o hockey sobre patines.

Beneficios del deporte. Ventajas de la actividad física

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental.

La actividad deportiva es beneficiosa desde pequeños, aunque en los primeros años (entre los 2 y los 5), no se realice de manera intensa. El objetivo del deporte a esta edad es estimular la percepción sensorial, la coordinación motriz y el sentido del ritmo. Se debe fomentar, sobre todo, la agilidad y flexibilidad del organismo.



Pero para poder practicar cualquier deporte sin cansar excesivamente al organismo, es necesaria una alimentación adecuada. Los deportistas profesionales son muy conscientes de ello y cuidan en extremo su dieta. De igual modo, conviene vigilar la alimentación de un niño que practique deporte con regularidad, ya que su cuerpo necesita un aporte extra de calorías.

Cómo debe ser la alimentación del niño deportista

En general una dieta equilibrada y sana que incluya proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales es una dieta adecuada. No debe ser distinta de la de un niño que no practique deporte, aunque sí debe asegurar un consumo extra de calorías porque queman más energía.

Los niños están en una fase de crecimiento y desarrollo que les impone ingerir determinadas calorías por kilogramo de peso por día, a las que debemos sumar las que necesiten según el tipo de deporte que se realice, para así evitar una baja de peso por la pérdida de grasa corporal y disminución de la masa magra que conduzca a estados de malnutrición.

Más calorías = más energía

Estas necesidades calóricas variarán según la edad, el sexo, el deporte y el tiempo en que se ejecute, pero nunca deben estar por debajo de 2.000 calorías por día.

En cuanto a la distribución de los alimentos, los carbohidratos deberán proporcionar un aporte energético del 55 al 60% del total de las calorías ingeridas; la proporción de grasas se sitúa en el 30% del total del aporte energético diario; y las necesidades de proteínas deben constituir del 12 al 15%. Se debe respetar una proporción de, al menos, el 50% de proteínas animales para asegurar un aporte suficiente de aminoácidos esenciales.

Y el reparto de los alimentos debe ser en general de la siguiente manera: el desayuno deberá contener el 25% de las calorías totales del día; la comida, el 30%; la merienda, el 20% y la cena, el 25%.

La fuente de energía fundamental ha de ser los hidratos de carbono complejos. Los hidratos de carbono se convierten en la moneda esencial para mejorar el rendimiento deportivo: aumentan el glucógeno hepático que proporcionará la glucosa a la sangre y de ahí a la síntesis de glucógeno hepático. Cuando hay un aporte deficiente se consumen proteínas como fuente energética y se liberan cuerpos cetónicos por consumo de grasa. Deben ingerirse antes y durante el ejercicio (especialmente si este es prolongado), ya que si en reposo suministran un 40% de las necesidades energéticas, llegan al 50% en el ejercicio leve y moderado y son fundamentales en el intenso (70%).

Las proteínas pueden obtenerse del pescado, huevos, lácteos y carne.

Las grasas necesarias deben proceder de aceites vegetales como el de oliva, girasol, etc.

Los azúcares sencillos y grasas saturadas se deben tomar con moderación.

El aporte de vitaminas y minerales es fundamental ya que juegan un importante papel estructural y funcional, principalmente a nivel metabólico; el de agua, dado que la misma es el medio donde se desarrollan todas las reacciones físico-químicas y como elemento estructural del organismo, así como para evitar problemas de termorregulación. Por otro lado, el aporte de fibra es imprescindible para un correcto tránsito intestinal de los alimentos por el intestino, permitiendo la adecuada eliminación de los productos de desecho, ayudando a los procesos de desintoxicación orgánica y, por tanto, de recuperación.

Hay dos nutrientes muy importantes para los niños, en especial para aquellos que hacen deporte:

- **Calcio** para desarrollar huesos fuertes. Lo encontramos en lácteos y en verduras de hoja verde oscura, sardinas en conserva y pescados pequeños comidos enteros, legumbres, así como en los alimentos enriquecidos en este mineral.

En esta edad, el objetivo tiene que ser alcanzar el mayor pico de masa ósea posible. La ganancia de masa ósea durante la niñez y la juventud puede ser determinante para el contenido de masa ósea del hueso en la edad adulta/3ª edad. Sabemos que la masa ósea de una persona aumenta durante la infancia y la adolescencia, alcanza un pico en la tercera década de la vida y, a partir de ese momento, comienza a descender progresivamente. Dado que el contenido de mineral óseo en la época prepuberal es determinante del que se tiene con posterioridad y por tanto indicativo de la resistencia ósea a la desmineralización, es tremendamente importante evitar estos estados deficitarios en dichas etapas, cuidando la ingesta de dicho nutriente y evitando el entrenamiento intensivo. Los niños que practican una actividad física de forma

regular tienen más densidad ósea y por tanto tienen un hueso más fuerte. Al mismo tiempo debe acompañarse de una alimentación adecuada rica en calcio y vitamina D y debe evitarse el déficit de vitaminas D, B6, B12 y K porque puede contribuir a desarrollar la osteoporosis.

- **Hierro** porque el déficit de este mineral provoca fatiga y decaimiento físico. Lo encontramos en la carne roja, huevos y frutos secos.

Estos requerimientos pueden satisfacerse al incrementar el aporte energético con una dieta equilibrada, basada en la pirámide de la alimentación saludable. No hay que olvidar que el ejercicio físico actúa sobre la digestión y absorción de los nutrientes, ya que durante el mismo se modifica la motilidad intestinal y especialmente la irrigación esplácnica. Ello obligará a modificar los ritmos de las comidas y adaptarlas a los periodos de ejercicio. Finalmente, hay que señalar que el riesgo nutricional y, por tanto, la necesidad de vigilancia, es importante en aquellas especialidades en las que, para mantener la flexibilidad, se exige al niño (más frecuentemente a la niña), mantener un peso y una grasa corporal por debajo de lo normal. En ellas es posible detectar la llamada triada de las atletas jóvenes: anorexia, anemia y amenorrea, a veces difícil de distinguir de la anorexia nerviosa.

Una buena hidratación

La hidratación adecuada es la ayuda ergogénica que se ignora con más frecuencia.

El agua es esencial antes, durante y después del ejercicio, ya que nuestro organismo está compuesto fundamentalmente por agua, en mayor cantidad cuanto más pequeño se sea.

Al sudar, se pierde agua y el cuerpo puede llegar a deshidratarse. Por eso, si en el deportista adulto es importante la adecuada hidratación, en el niño lo es mucho más, ya que esta es importante en la termorregulación corporal. La pérdida de un 2% del peso corporal supone ya una limitación importante en el rendimiento deportivo. Puede reponerse simplemente con agua o con suero glucosado, ingiriéndolo (aun sin sed) en cantidades pequeñas y repetidas durante los entrenamientos y la competición. El aporte de electrolitos no se ha demostrado que mejore el rendimiento, salvo en los casos de deficiencia por excesivo incremento de la sudoración.

La mejor bebida es el agua ya que no contiene ni calorías ni azúcares aunque también es refrescante el jugo de frutas mezclado con agua.



La alimentación durante el ejercicio

Cuando sea el momento de practicar o jugar, se obtiene la energía necesaria para ello de los alimentos que se comieron durante toda la semana pero aún así los días concretos en que se realice algún deporte, hay que tener más cuidado con la alimentación. Hay que comer unas 2 o 3 horas antes de practicar cualquier tipo de ejercicio, puesto que con el estómago lleno es más difícil moverse y puede incluso sufrirse un corte de digestión. Así mismo tampoco se debe acudir a la cita deportiva con el estómago vacío, ya que ocurrirá el efecto contrario: no se tendrá la energía suficiente. Si se trata de competiciones o actividades largas, que puedan llegar incluso a durar varias horas, es conveniente llevarse un tentempié: una fruta, medio sándwich o un puñado de nueces.

Y, antes de empezar, evitar los alimentos con azúcares simples ya que aportan energía rápida al instante, pero esa sensación se va rápidamente y luego aparece el cansancio. En definitiva, por la influencia que tiene la actividad física sobre el crecimiento y maduración del niño, es necesario conocer las pautas generales sobre su alimentación según la edad, nivel de crecimiento y estado nutricional, además de las consideraciones especiales para el entrenamiento y nivel de competencia de los que se dediquen a ello de manera profesional.

Como norma general debe ser:

- Una alimentación variada, equilibrada y suficiente
- Realizar cinco comidas al día
- Comer alimentos en horarios regulares con el fin de asegurar los depósitos de glucógeno y una glucemia constante
- Una buena hidratación

Recomendaciones para la alimentación del pequeño deportista:

- **Tomar un desayuno adecuado.** Debe consistir, como mínimo, en una bebida, fruta o zumo de fruta, un producto lácteo y cereales.
- **Refuerzo de lácteos.** Para evitar la deficiencia de calcio, deben tomar de 3 a 4 raciones diarias de productos lácteos (1 ración = un vaso de leche = 2 yogures = 30 gramos de queso manchego semicurado = 150 gramos de queso de Burgos)
- **Tomar un tentempié a media mañana y por la tarde.** El tentempié de la mañana suele ser útil para los que desayunan temprano y el de la tarde, evita el picoteo. Los tentempiés pueden consistir, por ejemplo, en productos lácteos, fruta o una barra de cereales con frutos secos.
- **Almuerzo y cena bien equilibrados.** Estas comidas principales deben aportar las proteínas suficientes, esenciales para el crecimiento. Las necesidades proteicas para los niños son de 1,0 - 1,2 gramos por kilogramo de peso y día. Para un niño de unos 30 kilos esto correspondería a entre 30 y 36 gramos de proteínas, lo que equivale a comer 75 gramos de carne + 1 huevo + 2 productos lácteos + 2 rebanadas de pan.

- **Beber agua** en abundancia.
- **Incorporar alimentos ricos en vitaminas.** Los zumos de fruta aportan vitamina C; el cacao soluble, vitamina B6; los cereales, todo el complejo de vitaminas de tipo B; y la mantequilla, los huevos y los productos lácteos, aportan vitamina D.

Si la actividad física se realiza a primera hora de la tarde, se debe modificar ligeramente la distribución de los alimentos que componen cada comida para evitar la incompatibilidad entre la digestión y el esfuerzo físico. Una posible distribución sería la siguiente:

- **Un desayuno fuerte:** cereales, productos lácteos, bebida con cacao soluble y frutas.
- **Un tentempié a media mañana:** barra de cereales, frutas, frutos secos, productos lácteos, etc.
- **Un almuerzo ligero:** arroz, pasta o patatas y un yogur o una fruta.
- **Después de la actividad:** pan con chocolate, productos lácteos, zumos de fruta, fruta natural, etc.
- **La cena** debe incluir verduras y carne o pescado.



Recetas adecuadas

SPAGHETTI POMODORO CON BOLOÑESA DE CARNE

Ingredientes

- 100 g de tomate natural triturado y ligeramente frito en aceite de oliva junto a cucharadita de orégano a ser posible fresco
- 400 g de carne picada de ternera
- ½ cebolla picada muy finamente
- 1 diente de ajo picado muy finamente
- 50 g de jamón serrano picado muy finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite
- Queso parmesano rallado

Preparación

En un sartén se sofríe el ajo y la cebolla con el aceite, agregar la carne de ternera hasta que esté cocinada y jugosa. Añadir el jamón serrano fuera del fuego, ya que sólo con el calor se hará lo necesario. Condimentar con sal y pimienta, después agregar esta carne a la salsa de tomate natural y orégano y cocinar durante unos 3 minutos. Añadir esta salsa de carne a la pasta y servir con el queso parmesano al momento de servir.

CREMA DE FRUTAS CON BARQUILLO

Ingredientes

- 2 plátanos
- 1 pera
- 1 manzana
- 1 naranja
- 5 fresas
- 8 galletas
- 1 vaso de leche
- Hojas de menta
- 4 barquillos de galleta

Preparación

Pelar los plátanos, la pera y la manzana. Trocear y colocar en una jarra. Picar las fresas e incorporarlas. Exprimir la naranja y verterlo sobre la fruta. Trocear las galletas e incorporarlas. Añadir la leche y triturar todo con una batidora eléctrica. Servir en recipientes individuales, un poco de puré y un barquillo. Adornar con unas hojas de menta.

SOLOMILLO IBÉRICO CON MIEL

Ingredientes

- 2 solomillos ibéricos
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- una pizca de pimienta y sal

Para el adobo:

- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de azúcar
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de ketchup

Preparación

Limpiamos y cortamos los solomillos en trozos. Los sazonamos y los ponemos en un bol donde los maceraremos con todos los ingredientes del adobo. Lo dejaremos un mínimo de 2 horas y un máximo de 12 en frío. Cuando los saquemos, los ponemos en una bandeja. Mezclamos la miel y el vinagre con el adobo y pintamos los trozos. Horneamos a 180 °C durante 10 minutos. Damos la vuelta, pintamos y horneamos de nuevo otros 10 o 15 minutos. Servir acompañados de ensalada variada.

INSTITUTO TOMÁS PASCUAL
para la nutrición y la salud