

VIVE Sano



La cocina para niños

Siempre me han inculcado el amor a la cocina, de hecho mi primer libro de recetas me lo regalaron las Navidades que cumplía 7 años. Disfrutaba en la cocina, me ponía un delantal a medida, cascaba los huevos, batía las claras y ayudaba a mezclar metiendo las manos en la masa...

La cocina es un espacio mágico dónde los niños pueden ser creativos, pueden tocar y hacer las cosas con las manos, se pueden manchar y pueden jugar con los colores y las formas y esto es muy divertido para ellos. La revolución gastronómica ha llegado a los más pequeños, el placer de conocer y experimentar con la comida atrae a muchos niños de ahora pero la curiosidad infantil por la cocina existe desde tiempos inmemoriales. **Si los niños aprenden a divertirse cocinando y a comer sano regularmente desde pequeños**, tienen muchas más probabilidades de continuar con esos hábitos en la edad adulta. La enorme preocupación que nos asalta con respecto a los hábitos alimenticios de nuestros pequeños nos induce a buscar opciones que nos faciliten nuestra labor de alimentarlos apropiadamente y de enseñarlos a disfrutar de la comida sana. Frases como *"Comer es aburrido"* ya no será esa sentencia que pueden expresar muchos niños y convencerlos sobre las bondades de los alimentos ya no resultará una batalla perdida. La cocina para niños debe ser provocativa, saludable, nutritiva y sencilla.

A diferencia de cualquier otra etapa de la vida, en esta son los cambios en los hábitos alimentarios una de las características más destacables. Es importante que en

los cambios se involucre todo el grupo familiar. Hay que mostrarles la gran variedad de alimentos existentes y estimular su interés por probarlos. Cuando se le ofrezca un nuevo alimento y el niño lo rechace, hay que volver a intentarlo. La presentación repetida del alimento, en distintas formas y preparaciones logrará que en algún momento termine por aceptarlo. Es importante también que el ambiente sea agradable y tranquilo para disfrutar lo que se come.

"Enseñarles a comer" es la asignatura que recordarán toda su vida, sobre todo, si lo que aprenden es divertido. Y puede serlo si un día, con tiempo y paciencia, se les acompaña a que sean ellos mismos los que decidan qué quieren comer, cómo, y de qué manera. Y para eso, primero hay que llevarlos al mercado, que vean con detalle la exposición de verduras, frutas, pescados, carnes... Hablarles de la comida y enseñarles a elegir los alimentos que formarán parte de su dieta diaria. Es una buena idea que participen en todo lo relacionado con la alimentación, para que entiendan la importancia que tiene comer todo tipo de alimentos. Todo lo concerniente a la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc., es una oportunidad para que aprendan y para que disfruten de la comida.

En general, los alimentos que gozan de menor aprecio entre los niños son las hortalizas junto con los pescados, además de las frutas. La cultura gastronómica de las verduras, siempre ha empezado en la huerta y es lo que hay que enseñar actualmente a los niños... Un niño puede partir la lechuga con formas fantásticas, o

convertir un tomate y unas rodajas de pepino en algo divertido y sugerente, ensaladas y pizzas caseras donde los protagonistas son los vegetales... Importante alimento y fácil para los niños son las patatas, que sí que adoran los pequeños. Pero no han de faltar en su dieta las verduras por excelencia, es decir, las de hoja, desde las lechugas y demás integrantes de ensaladas como espinacas, acelgas, coles... Frutos de vaina, como guisantes, habas frescas... otro tipo de frutos como tomates, calabacines o pimientos y, por supuesto, flores de calabacín, alcachofas, coliflor, brécol... Verduras de muy distintas procedencias, sabores, texturas y colores que además hacen fácil componer un plato atractivo y divertido.

Otro aspecto que se debe cuidar en las dietas infantiles es la técnica culinaria. Los alimentos mejoran su duración pero pierden algo de sus características tales como el sabor, el color y ciertos valores nutritivos sobre todo en algunas formas de cocinado. Se trata de estudiar las posibilidades culinario-gastronómicas de la despensa y de los alimentos por temporada. La ciencia demuestra que la alimentación más saludable es la que se parece más a la de nuestros abuelos, basada en los vegetales que se cultivaban en el lugar donde vivían, alimentos de gran pureza y muy poco manipulados. Los auténticos alimentos se van a encontrar con la competencia de los altamente procesados. Es necesario conocer el efecto sobre la salud de todos los grupos de alimentos y el modo de cocinarlos, escogiendo aquellos de calidad por su frescura y menor manipulación.



A partir de los 3 años, deben aprender a saborear diferentes verduras por separado, separar también la carne roja, el pescado y el pollo. Es decir se debe introducir la idea de 1-2 platos en cada comida importante o empezar por platos combinados que se componen de diferentes alimentos en diferentes porciones o unidades. Se deben incluyendo a partir de los 3-4 años, las comidas en guiso, mezclar carne o pescado con verduras, pastas, pasta, o bien cereales con verdura pero no para servir en forma de puré sino en forma de comida conjunta. Este tipo de comida facilita la palatabilidad y desarrolla el gusto. Además de todos estos cambios, hay otros factores que pueden modificar para bien o para mal la alimentación infantil, por lo que desde la acción y el sentido común se deben modular, para conseguir los mejores objetivos.



La textura es otro factor importante en la cocina para niños. Los alimentos que presentan textura suave, a menudo consistencia acuosa y sabor ligero son más fáciles de consumir y ser aceptados para ellos pero la complejidad va incrementándose tanto en sabores como en texturas en un proceso gradual que culmina cuando el niño come la misma dieta que el adulto. El objetivo en la educación del niño y en educar su paladar es que la dieta de los niños se base en los alimentos familiares. Los niños, como los adultos, no son receptores pasivos de alimentos. Naturalmente deciden activamente si aceptan o rechazan ciertos sabores pero en lo que hay que insistir es en que su alimentación sea lo más sana y variada posible y siempre teniendo en cuenta sus requerimientos nutricionales.

Alimentación es igual a educación, es igual a constancia y paciencia y demostrarles que hay que comer equilibradamente de forma variada, diversa y esperanzados fundamentales en la expresión de los aromas.

qué es lo que comen y por qué. Que es necesario comer pasta, pan, cereales y arroz y combinados con las verduras porque les aportarán la energía que necesitan. Hablarles del pescado, de la carne y de los huevos, que son la principal fuente de proteínas y que son muy necesarias para su crecimiento. Explicarles que son importantes mediante frases como "que así estarán más fuertes..." y de esta forma les haremos entender la importancia de consumirlos ya que van a formar sus células, sus tejidos y sus músculos. Hacer referencia al otro gran componente de la dieta, las grasas, imprescindibles porque son energía concentrada y el vehículo de muchas vitaminas, pero que es más importante la calidad que la cantidad. Hablarles de las menudas caseras, de galletas hechas en casa con ellos, de bizcochos caseros y de intentar no comer productos de bodega industrial como bollos rellenos de chocolate y cremas, productos elaborados con alto contenido en grasas poco saludables.

Los niños toman cada día con más frecuencia las decisiones sobre lo que comen, una tendencia que se incrementa a medida que se hacen mayores ante las dificultades de los padres por reconducir la situación. El estilo de vida actual impone tanto a los padres como a sus hijos un ritmo acelerado donde es difícil planificar las comidas de la semana y se acaba por recurrir a la rapidez y comodidad que ofrecen la cocina rápida y los productos preparados y congelados. No obstante, la principal preocupación de las madres actuales es que sus hijos coman de todo sin preocuparse de la cantidad o el momento son los adecuados. No hay que obligarles a comer "alimentos sanos" siempre y de forma insistente. Los niños son niños y como tales necesitan un aprendizaje.

Transmitir nuevos sabores de forma divertida: la cocina práctica con un chef

Con los niños es importante crear un entorno agradable para que el sabor de los nuevos alimentos vaya entrando poco a poco, de forma natural, una manera de transmitir nuevos productos de forma divertida y amena para ellos.

Importante y destacable es el interés por hacer que la cocina vuelva a ser el espacio centralizador de la vida social de los hogares. Consideramos que es muy importante recuperar la cocina como un espacio dentro de la casa en el que los niños pueden familiarizarse con los alimentos y fortalecer la relación con sus padres. En este sentido es interesante actividades de formación y prácticas como los talleres de cocina con un chef. Las recetas que los niños aprenden se pueden poner fácilmente en práctica en sus casas y así acostumbrarse a ser pinches de cocina junto a sus padres.

Esta "socialización" del niño constituye una gran ventaja dado que, en estas edades, muchos de ellos presentan grandes cambios en su alimentación, pasando de no tomar algunas frutas y verduras a ser grandes aficionados a ellas, simplemente por el hecho de cambiar la forma de preparación (ej. gratinadas, mezclas de colores, zumo, puré o ensalada) o de servirlas (ej. cortadas en forma y tamaños diferentes), o porque su amigo o hermano también las comen o, simplemente, porque es un nuevo

"juego" que nos hemos inventado y en el que deberíamos participar todos a la hora de la comida.

Nos parece importante enseñar el proceso, la cocción de los alimentos y su elaboración porque, con ello, acaban comiendo de todo.

- Descubrir los nuevos sabores: variar los colores y los modos de preparación y presentación, servirlos como primer plato y por separado, cuando los niños están con más hambre, cambiar la estructura de las comidas, servir los cereales, las hortalizas y las frutas como alimentos principales y las carnes sólo como acompañamiento, hacer puré con diferentes verduras, triturarlas y agregarlas en platos como, lasañas, canelones, rellenos de pastas, salssas...

- Preparar y cocinar juntos: puede ser divertido elegir y leer juntos las recetas, seleccionar los ingredientes, medirlos y observar cómo cambian durante la cocción, mezclar ingredientes, romper y batir huevos, pelar frutas y hortalizas...

Todos pueden colaborar en la limpieza de la cocina después de finalizada la tarea.



Algunas propuestas interesantes para talleres de cocina con niños



Ya que por lo general el niño suele comer en el colegio, hay que centrarse en las cenas de los más pequeños y en concreto en los alimentos que más les cuesta incluir en su dieta y los niños: las verduras y el pescado. Lo más indicado es que la cena incluya verduras, tanto cruda en forma de ensalada como cocinada. En caso de que al mediodía el niño haya comido pasta, arroz, legumbres, conviene ofrecerle bien una ensalada variada presentada de forma original con alimentos que le den color y la hagan más apetecible, o bien un plato de verduras cocinadas. Para que esta verdura resulte más atractiva, puede ser una buena idea cocinarla rellena, en forma de brochetas, saltada con diferentes salsas ligeras, a la papillote... La incorporación de frutas y hortalizas y su consideración como parte fundamental de la alimentación diaria de los niños no sólo es garantía de un aporte adecuado de vitaminas y minerales con reducido contenido energético en estas edades con gran demanda de estos nutrientes sino que, muy probablemente constituya la mejor inversión para su salud en la edad adulta.

Juguemos a combinar y mezclar con colores. Hagamos un "collage".
Hay que ofrecerles verduras de temporada, que les gusten y que sean vistosas, combine colores, texturas, alimentos y sabores, y la receta será más apetitosa. Los niños comen aun más que los adultos, por los ojos. Empezando pequeñas cantidades de hortalizas picadas (inamante o ralladas para mezclar y en distintas texturas como purés, salsas, espumas, gelatinas... todas en figuras y formas diferentes que componen un collage divertido).

Preparamos con ellos postres dulces con hortalizas y verduras. Algunos ejemplos: tartas de zanahoria, bocadillos de calabaza, guisantes rellenos de queso, tomates cherry caramelizados, hamburguesas rellenas de chocolate...

Diversidad colores y texturas
Distintas combinaciones realizadas por los niños y dispuestas en la brocheta que luego se van a comer. Con cada brocheta se puede jugar con diferentes formas de cocción: a la plancha, al horno, frita, rebozada, etc.

Algunos ejemplos: brochetas de pollo o pescado con champiñones, pimiento verde y rojo, tomates cherry, calabacín mini, berenjena.

Lasañas y pastas rellenas con verduras

Partidas en láminas o en trozos bien pequeños, rehogadas y mezcladas con la carne picada o el pescado desmenuzado, un sabor original, que permite que se vayan acostumbrando a nuevos sabores y texturas.

Algunos ejemplos: lasaña rellena con jamón york, setas y espárragos trigueros; lasaña de carne y pisto, canelones de espinacas y queso, etc.

Bocadillos y mini pizzas caseras

El contenido de energía y nutrientes de los bocadillos y mini pizzas varía según sus ingredientes: carne, pescado, queso, vegetales... En cualquier caso, las caseras y aquellas en las que se utilizan harinas integrales al menos parcialmente, son más recomendables ya que de esta forma conseguimos la "cantidad" y la "cantidad" de los ingredientes y aseguramos un aporte de fibra.

Ingredientes como queso fresco suave, jamón o lomo de ave, atún, sardinillas, además de diversas hortalizas o verduras tales como trozos o ruedas pequeñas de cebolla morada o dulce, pimientos verdes, amarillos y rojos, champiñones, alcachofas, calabacín, berenjena, etc., conseguimos una comida nutritiva y completa.

El pescado es uno de los alimentos que más problemas presenta a la hora de ser consumido por los más pequeños. Resulta útil ofrecerles piezas que no contengan espinas y cocinarlos de formas diferentes para que el niño no se aburra. Puede elaborarse con diferentes guarniciones de alimentos que den color al plato y en algunas ocasiones utilizarlo como ingrediente de relleno en tortitas, empanadillas, croquetas...

De postre... dulce tentación de verduras

Taller en el que descubrimos cómo haciendo formas geométricas con trozos de pescado y con una base de colores con verduras en diferentes texturas, dibujamos el mar...

Fósiles de pescado azul...

Chips de pescado azul pequeño como sardinillas, boquerones, que fácilmente comerán ya que su aspecto es muy divertido y además, pueden ser la base de un plato completo si los usamos como lasaña de pescado y un relleno de verduras en trozos pequeños.

La técnica es muy fácil y además no necesita utilizar ningún horno ni calor directo del fuego. Se hacen en el

microondas y con papel de horno... y sólo bastaba con hacer rodar un rodillo.

De primero... Pescado!
En este taller se hicieron tres recetas:

- Empanada invertida de sardinillas y verduras troceadas.
- Lasaña de bacalao y suave bechamel de espinacas.
- Pastas con bonito (mermelada).

El mar en una ensalada...

Ingredientes de ensaladas o como aperitivo en forma de brocheta sobre una base de verduras frescas de temporada. Forma divertida para producirles la estética de una ensalada y el pescado combinados.

Consecuencia de estas propuestas para niños, es muy importante la formación para el canal de restauración y específicamente para aquellos catering de colegios y escuelas.

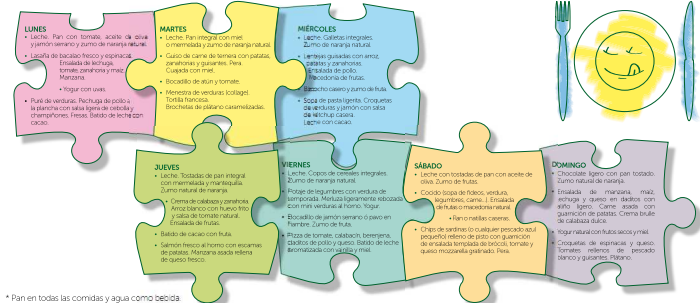
Esta premisa nos permite definir una serie de objetivos que serán interesantes a cumplir en este caso:

- Menús que aporten entre 525-700 Kcal y que se correspondan con el 35% de las calorías necesarias diarias totales para estas edades.
- Asegurar la frecuencia semanal de alimentos básicos como verduras, pescados, frutas.
- De postre, sobre todo fruta fresca y lácteos sencillos.
- Alimentos de temporada o estacionales.

Por otro lado y con ayuda de los expertos es interesante la posibilidad de adaptar los menús a alergias o enfermedades como: diabetes, intolerancia al gluten, alteraciones alimentarias...

Conociendo los alimentos, el número de veces que se debe aportar cada uno y la distribución a lo largo del día, solo queda elaborar un menú diario que sirva como ejemplo o guía y que está abierto a todas las adaptaciones familiares, personales etc., y que se ajuste a las recomendaciones dietéticas, composición energética y nutricional de la edad escolar.

Ejemplo de menú semanal para niños en edad escolar



* Pan en todas las comidas y agua como bebida

Gastronomía para niños

Del mismo modo que con los adultos, en los niños también la gastronomía se estudia como la experiencia del comer para entender el disfrute o no de los más pequeños. Un enfoque de cómo los sabores básicos así como el aroma, la temperatura de los alimentos y otros factores como el estado de ánimo y el ambiente, pueden influir no solo en la palatabilidad y aceptabilidad de las comidas sino en la elección de alimentos saludables.

En la química aplicada a la alimentación, la temperatura correcta es el ingrediente fundamental para cocinar, además conocer la química del sabor permite transformar los alimentos en mucho más apetecibles. Por eso en la actualidad diversos autores científico-culinarios se centran en estudiar cómo percibimos los cuatro sabores clásicos (dulce, salado, amargo y ácido), así como el recientemente descubierto umami, el quinto sabor, presente en ingredientes tan habituales como el tomate, el queso parmesano o la salsa de soja.

La cocina es una ciencia y esto podemos demostrárselo a los niños de una forma fácil: al poner una sartén al fuego ya se produce una reacción química pero además cada alimento tiene su particular reacción química, con resultados que varían según los diferentes métodos de cocción, temperaturas o interacción con otros alimentos. Aparecen los denominados "alquimistas" de la cocina... un concepto, acuñado por el científico francés Hervé This y el físico húngaro Nicholas Kurti, que hace referencia al hecho de que los alimentos son ingredientes orgánicos, compuestos por moléculas como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas, etc. Para procesarlos y cocinarlos se pueden y se deben, aplicar los conocimientos que aportan la física y la química... explorar las recetas ya existentes, introducir nuevos ingredientes y métodos en la cocina, inventar nuevos platos y, lo que es quizás más importante, acercar la ciencia a un público variado y de cualquier edad, a un tema tan cotidiano como es la alimentación.

Una de las premisas que definen la cocina en la actualidad es la curiosidad, el interés por descubrir la cocina de los recuerdos y la cocina de los momentos, la cocina de la infancia... En la cocina para niños las recetas pueden tener un componente científico, pero siempre, en cada plato, hay un estado de ánimo, magia y diversión... Aparece una nueva forma de representar la cocina, el de la "representación de los ingredientes", jugar con la comida/cocina y dar paso a una cocina divertida, en este caso para niños:

- Cocina del Juego o Play-food
- Paisajismos (Mar y Tierra)
- Sabores puros
- Cromoterapia y construcciones culinarias que juegan con color (un "collage" de verduras...)
- Combinaciones y nuevo concepto del sabor
- Sucesión rápida de secuencias culinarias, platos pequeños, porciones pequeñas...

Los cocineros SIEMPRE han buscado transmitir emociones a los comensales. Un plato puede estimular tanto las papilas gustativas como la mente. Pero esto no depende sólo de la voluntad del cocinero...La emoción no se fabrica. La emoción se puede despertar en función de muchos elementos, el momento, el entorno... La cocina de investigación, innovadora, puede parecer más cerebral, más intelectual o más alejada del simple placer gustativo.

Aparecen nuevos ingredientes sustitutivos de otros que pueden facilitarnos una cocina más sana y divertida. Hay gelatinizantes de origen vegetal, como la pectina, presente en las pieles de frutas como las manzanas o los cítricos. Con estos elementos se consiguen gelatinas frías pero no se consiguen gelatinas, estables en caliente, mientras que con el agar-agar, sí. Es también un producto natural, conocido por otros nombres como los de 'musgo del Japón' o 'musgo de Ceilán'. Es una sustancia mucilaginoso en la que son ricas diversas algas que abundan en los océanos

Índico y Pacífico, se deslíe el mucilago a fuego lento, en agua; al hervirla, el mucilago se concentra y adquiere la consistencia de una gelatina, estable en caliente. Se han seguido dando pasos adelante y llegamos a los alginatos, sustancias procedentes de las algas pardas, especialmente de las laminarias. Los alginatos tienen propiedades gelificantes, espesantes y estabilizantes, y están presentes en no pocos alimentos preparados, desde salsas a cremas y algún tipo de embutido o preparación cárnica. Pero no todos los nuevos ingredientes provienen del mar, también de la tierra. La goma xantana, una sustancia producida por una bacteria -Xanthomonas campestris-, obtenida de una fermentación aerobia de dichas bacterias en un medio de jarabe de glucosa procedente de la hidrólisis del almidón del maíz. La goma resultante -un polisacárido- tiene un enorme poder espesante... y es el último grito de la tecnococina.

El término Neo-Cocina (Néo-Cuisine, Neo-Cucina, Neo-Cooking...) utilizado, por el escritor y gastrónomo Manuel Vázquez Montalbán podría servir para salir del paso, a la espera de una palabra más adecuada...Una palabra confusa, pero idónea para recoger la pos-modernidad de las manifestaciones culinarias...Una cocina que se vería desposeída en parte de su sentido primitivo, la intensidad de los sabores, para centrarse en los signos y las formas. Se trata de dejar sitio a un tipo de nuevo escenario, el de la "representación culinaria", donde la participación activa del comensal es también base fundamental de esta nueva cocina actual.

Los niños encuentran un mundo fascinante en la cocina, desde los utensilios, los ruidos de los diferentes electrodomésticos y los aromas al preparar las comidas. Este es el escenario perfecto. Se trata encontrar en casa los ingredientes para obtener el sabor más delicioso y hecho por los niños. Comida gourmet que se prepara en casa. Los niños aprenden a través de nosotros y nunca dejan de sorprendernos.



INSTITUTO TOMÁS PASCUAL
para la nutrición y la salud