

## **Capítulo IV**

### **4.0 Análisis y resultados de la investigación**

#### **4.1 Opciones saludables para sustituir comida chatarra**

Todos pasamos por la etapa de odiar los vegetales y en su lugar, preferíamos las botanas saladas o uno que otro pastelito de la tienda; por supuesto, uno no debe privarse de disfrutar la comida, mucho menos cuando eres pequeño, pero es importante enseñar a los menores a comer sanamente, así no será un suplicio llegar a la edad adulta lleno de enfermedades o problemas para cuidar su alimentación.

Afortunadamente actualmente puedes contar con varias opciones para sustituir la comida chatarra de la comida de tus hijos, ya sean pequeños o adolescentes, siempre es bueno que coman sano e incluir vegetales y frutas en su dieta diaria, si te es muy complicado, aquí te damos ideas de botanas o snacks que serán mucho más atractivas y son fáciles de hacer en casa con pocos ingredientes.

##### **4.1.1 Verduras:**

Las verduras son hortalizas, predominantemente de color verde, sin embargo las encontramos en toda cantidad de colores; su significado se extiende a otras partes comestibles de las plantas. Existen diferentes tipos de verduras, las cuales se dividen en: hojas, raíces, flores y tallos. Cuando hablamos de hojas, las más comunes suelen ser las lechugas, acelgas, repollo y espinacas. En el caso de las flores, están la coliflor, la flor de calabaza y el brócoli, entre otras. Dentro de los tallos el más conocido es el apio.

¿por qué es importante comer verduras?

Gracias a la diversidad de nutrimentos que aportan las verduras, se recomienda consumir al menos una porción de verdura en todas las comidas, lo ideal es consumir un total de 5 verduras diarias.

La variedad de nutrimentos que aportan las verduras dependerá del tipo y color que elijamos para consumir, sin embargo, estas se destacan por aportar vitaminas,

minerales, fibra, agua y componentes bioactivos. Asimismo, no suelen aportar cantidades significativas de grasa<sup>3</sup>.

### Propiedades de las verduras

Las propiedades de las verduras según su color, las cuales te ayudarán a identificar y seleccionar variedades a lo largo del día

#### Verduras verdes

Como la espinaca, la acelga, la lechuga o el brócoli. el color verde es el más común entre los vegetales y se debe a la presencia de clorofila. dentro de las principales propiedades de las verduras verdes, encontramos que son altas en vitaminas y minerales, como hierro, magnesio y potasio. además, contienen una importante cantidad de fibra<sup>5</sup>.

#### Verduras rojas

Como el jitomate o el pimiento. este tono tan llamativo se debe a un potente compuesto con función antioxidante llamado licopeno. dentro de sus propiedades encontramos que el jitomate contiene una buena cantidad de vitaminas, altas cantidades de potasio y contiene bajas cantidades de sodio<sup>5</sup>.

#### Verduras amarillas o naranjas

Como la zanahoria o la calabaza. poseen principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina a y tiene efecto antioxidante. contienen ácido fólico, y minerales como el magnesio, potasio o flúor, así como calcio en menor cantidad<sup>5</sup>.

#### Verduras blancas

Como la papa, cebolla, col o poro. contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo b. poseen también fibra y minerales, como el potasio y magnesio<sup>5</sup>.

#### Verduras azules, morados o púrpuras

Como betabel, el repollo o la berenjena. deben su color a una sustancia denominada antocianina, con efecto antioxidante. poseen minerales como potasio, magnesio y vitaminas del complejo b y c5.

#### **4.1.1.2 Zanahorias:**

Al vapor, hervida, cruda, cocida o simplemente fresca, la zanahoria (*daucus carota*) forma parte del grupo de alimentos con más beneficios para nuestra salud, según señala la OMS en varios de sus informes, por lo que recomienda su consumo encarecidamente.

La zanahoria es una de las hortalizas más producidas y consumidas en el mundo, Asia es la mayor productora seguida por Europa y los Estados Unidos. De la zanahoria sabemos que beneficia nuestra vista y la salud de nuestra piel, pero su composición rica en vitaminas y minerales reporta otros muchos beneficios para nuestro organismo.

#### **Valor nutricional**

Calorías: 39

Proteína: 1,25 g

Hidratos carbono: 6,9 g

Fibra: 2,6

Grasa total: 0,20 g

Calcio 27: 24 mg

Hierro: 0,47 mg

Yodo: 6,53 mg

Magnesio: 11,24 mg

Sodio: 61 mg

Potasio: 321 mg

Fósforo: 19 mg

Vitamina C: 6, 48 mg

### **Propiedades y beneficios**

Buenas para la dentadura

Comer zanahorias crudas fortalece los dientes y las encías. Además, el flúor, presente en alimentos como las zanahorias, espinacas o manzanas, es un mineral fundamental para cuidar el esmalte dental.

Indicadas para mejorar problemas intestinales

Ayudan a combatir el estreñimiento y el dolor de estómago. Gracias a su alto contenido en fibra previenen el estreñimiento. Además, calman las molestias gástricas y el exceso de acidez. Por ello, si padecemos gastritis las zanahorias son una excelente elección.

Diuréticas

Por su elevado contenido en agua son diuréticas y ayudan a la desintegración de los cálculos renales.

Energía para nuestro cerebro

Ricas en potasio y fósforo, las zanahorias son un remedio para mentes cansadas y nervios desatados.

Buenas para la vista

Los betacarotenos son unos poderosos protectores que evitan el envejecimiento prematuro. Protegen nuestra retina y evitan la aparición de cataratas. La ingesta diaria de zanahoria está especialmente recomendada en casos de pérdida de la agudeza visual.

Buenas para las uñas y el cabello

Fortalecen y revitalizan las uñas y el cabello gracias a los betacarotenos que contienen.

#### **4.1.1.3 Jícama:**

la Jícama, un tubérculo que no es muy conocido alrededor del mundo, se cultiva principalmente en lugares calientes en centro América y el Caribe. Sin embargo, en Asia se le considera un alimento bastante común entre sus habitantes. Este vegetal tiene semejanzas claras con un nabo pero con un sabor más dulce y frutal, parecido incluso al de una manzana.

Su aspecto recuerda a la mezcla entre una patata y una cebolla. No obstante, la jícama es un tubérculo de sabor dulzón propio de la gastronomía mexicana, aunque su cultivo está presente en otras zonas del continente americano y de Asia. Asimismo, aunque se encuentra disponible todo el año, es entre el invierno y la primavera cuando goza de mayor calidad.

A la hora de comer la jícama, es importante pelarla y dejar desnuda su carne blanquecina. En México es común comerla cruda y disfrutar de su textura crujiente y refrescante. Además, se suele acompañar de zumo de limón, sal y chile en polvo. Asimismo, se emplea en ensaladas, aunque también se puede cocinar.

Valor nutricional (por cada 100 gramos):

Calorías: 38 kcal

Grasas: 0,1 g

Proteínas: 0,7 g

Hidratos de carbono: 9 g

Fibra: 4,9 g

Calcio: 12 mg

Hiero: 0,6 mg

Magnesio: 12 mg

Propiedades

La jícama es un alimento poco calórico y rico en fibra que puede ser consumido por personas que realizan dietas para combatir el sobrepeso. Además, suele cortarse en pequeños cuadrados a modo de golosina natural, sin azúcares añadidos.

Otro de sus beneficios se halla en sus propiedades para reducir los niveles de colesterol, al tiempo que aporta antioxidantes que retrasan los signos de envejecimiento.

También funciona como diurético, por lo que ayuda a eliminar toxinas de nuestro organismo.

#### **4.1.1.4 Pepino:**

Más allá de los beneficios cosméticos de unas rodajas de pepino sobre tus ojos, el pepino atesora un montón de beneficios para la salud si lo introduces en tu dieta diaria. El pepino es una fruta que pertenece a la misma familia que la calabaza y la sandía, es fresco, rico en agua y se ha erigido como un aliado estupendo en las dietas de adelgazamiento.

Además, el pepino es una auténtica ventaja nutritiva, entre sus vitaminas destacan las del grupo B, imprescindibles para favorecer el impulso nervioso y la salud celular. Además, contiene ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. Por todo ello, la Organización Mundial de la Salud recomienda su consumo.

Hay que seleccionar los ejemplares verdes, sin manchas amarillas o defectos en la piel. Para conservarlos es recomendable guardarlos en la nevera, donde se conservarán en buenas condiciones varios días.

Valor nutricional

- Calorías 11,73

- Proteínas 0,70 g.

- Grasas 0,20g.

- Hidratos de carbono 1,90 g.

- Colesterol 0,00.

- Fibra 0,50 g.

### Propiedades y beneficios

#### Bueno para el cerebro

El pepino contiene un flavonoles, un antioxidante antiinflamatorio, que favorece la conectividad neuronal, y cuida de nuestro cerebro.

#### Antiinflamatorio natural

El pepino nos mantiene frescos, gracias a la hidratación que proporciona, favorece múltiples procesos internos al nutrir las células.

#### Combate el cansancio y el estrés

El pepino contiene muchas vitaminas del grupo B, muy efectivas para relajar el sistema nervioso y aliviar el impacto de la ansiedad y el estrés.

Los batidos de pepino con manzana o agua de pepino con limón son un recurso natural para aliviar el cansancio o las cefaleas tensionales.

#### Mejora tu salud digestiva

El pepino es rico en agua y en fibra por lo que ayuda a nuestras digestiones. Además ayuda a mejorar el PH del estómago y combatir los reflujo.

#### Cuida de nuestro peso

El pepino es uno de los alimentos más consumidos en las dietas de adelgazamiento por su alto contenido en agua y bajo aporte calórico.

#### Protege el corazón

El pepino contiene potasio, mineral que regula la presión arterial. No podemos olvidar que es esencial conseguir un adecuado equilibrio entre el potasio y el sodio.

El potasio actúa como un ion con carga positiva que regula las funciones celulares. Gracias a ese equilibrio cuida de la correcta transmisión del impulso nervioso.

#### **4.1.1.5 Betabel:**

Remolacha, beterraga, beterrada, son algunas formas de llamar a este súper alimento con altos contenidos en vitaminas, minerales, antioxidantes y fotoquímicos, conocido en México como betabel. Un alimento con un sabor único y color intenso. De acuerdo con un estudio realizado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se comprobó que por cada 100 gramos que consumimos de betabel, obtenemos lo siguiente:

- 43 calorías
- 9.56 gramos de carbohidratos
- 1.61gramos dr proteína
- 0.17 gramos de grasas
- 2.8 gramos de fibra

Minerales: calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, zinc y cobre

Vitaminas: vitamina C, tiamina, riovflavina, niacina, vitamina B6, vitamina E, vitamina K

Al tratarse de una raíz, el betabel es un vegetal compuesto casi en su totalidad por agua (un 80%), aportando un sabor ligeramente dulce.

Mejora el flujo de sangre

Un estudio publicado por la revista médica “Hypertension”, concluyó que la tensión arterial se reducía en 24 horas en pacientes que bebían un vaso de jugo de betabel al día. Esta investigación sugiere que este alimento es el método más económico y natural para reducir la hipertensión. Al liberar óxido nítrico en el cuerpo ayuda a relajar y dilatar los vasos sanguíneos, mejorando la circulación en la sangre y disminuyendo la presión arterial.



### Ayuda en el control de la diabetes

La diabetes es una enfermedad, en donde el cuerpo pierde la capacidad de regular los niveles de glucosa en la sangre y el betabel es un excelente vegetal para incluirlo en tu dieta. Su bajo índice glucémico mantiene bajos los niveles de azúcar en el cuerpo. Además, es bajo en calorías y libre de grasas.

En México existen 10.6 millones de personas con este padecimiento, lo que causa 87,000 muertes al año, de acuerdo con cifras estadísticas de la revista Forbes México.

### Ayuda a mejorar el flujo intestinal

El betabel se considera un vegetal con un alto contenido de fibra soluble, que lo hace actuar como un laxante natural, regularizando el movimiento intestinal. Sirve también como un limpiador y desintoxicador para el cuerpo.

### Es un alimento con propiedades únicas

Su alto contenido en betacianina tiene una función importante. La betacianina ralentiza el crecimiento de tumores en pacientes con cáncer de senos y de próstata, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Howard en Washington DC.

### Combate el envejecimiento

Se ha demostrado que el betabel incrementa los niveles de enzimas antioxidantes en el cuerpo, así como los glóbulos blancos, responsables de eliminar células anormales y radicales libres causantes del daño y envejecimiento a nuestro cuerpo.

### Tómalo en cuenta

Para elegir el betabel correcto, asegúrate de que su color sea intenso y las hojas no estén secas. Busca que tengan una consistencia firme.

Recuerda que se trata de una raíz, así que la limpieza es un punto importante a considerar. Lávalo y desinfectalo perfectamente.

Las hojas de betabel, también son una excelente fuente de vitaminas. Por lo que puedes prepararlas horneadas, o agregarlas a tu Hurom.

Cocer el betabel en agua, hará que mantenga su color intenso y le agregará un sabor dulce a tu jugo.

#### **4.1.2 Frutas**

Según el Código Alimentario Español (CAE) se denomina fruta al “fruto, la inflorescencia, la semilla o partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado el grado de madurez y sean adecuadas para el consumo humano”.

Características nutricionales de las frutas

Presentan un alto contenido de hidratos de carbono, frecuentemente como azúcares mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa) que le confieren dulzor a las frutas. Cuanto más maduras son, mayor concentración de azúcares tienen.

Proporcionan un importante aporte vitamínico (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, sílice, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros).

Aportan fibra, principalmente celulosa y pectinas.

La mayoría tienen un alto contenido de agua que oscila entre un 80 y 95 por ciento.

Poseen antioxidantes, flavonoides, terpenos, selenio, compuestos fenólicos y sustancias fitoquímicas.

##### **4.1.2.1 Manzana:**

Las manzanas, aparte de estar presentes en las historias de todos los tiempos (desde el episodio de Adán y Eva hasta los cuentos como Blancanieves), son beneficiosas para nuestra salud porque son ricas en sustancias fitoquímicas y antioxidantes, ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre según sustenta la Organización Mundial de la Salud.

Según destaca el European Journal of Clinical Nutrition, uno de los fitoquímicos de la manzana es la quercetina, que permite prevenir los problemas cardiovasculares,

las enfermedades inflamatorias como la artritis, el asma y hasta las contracturas musculares. La manzana, a su vez, tiene ácidos como el tartárico y el málico, que ayudan a digerir mejor las grasas que consumimos. Por ello se aconseja comer esta fruta como postre luego de una ingesta copiosa, ya sea al mediodía o por la noche. Además, la manzana sacia nuestro apetito y evita que comamos de más.

Valor nutricional (cantidad 100 g):

- Calorías: 52
- Grasas totales: 0,2 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 1 mg
- Potasio: 107 mg
- Hidratos de carbono: 14 g
- Proteínas: 0,3 g

Las manzanas ayudan a reducir los niveles de azúcar en sangre, según la OMS

Por ello es perfecta para las personas que están haciendo dieta o que sufren de algún trastorno de ansiedad por la comida. Por sus diferentes beneficios y propiedades, y su bajo contenido calórico (apenas 80 calorías por 150 gramos), la manzana se convierte en una de las principales opciones para poder tomarla a media mañana, cuando nos encontramos entre el desayuno y el almuerzo.

La familia de las manzanas es amplia y diversa, y hay un montón de variedades: Fuji, Gala (o Royal Gala), Golden Red Delicious, Pink Lady y Granny Smith. A continuación vamos a detallar quien es quien.

Manzana Fuji

El color puede variar pero es entre rojo y rosa. Es una de las variedades más dulces y muchos dicen que sabe a miel. Es perfecta para comer cruda al ser muy dulce.

Gala o Royal Gala

Este tipo de manzana tiene una piel brillante a rayas o estrías rojas-anaranjadas sobre una base de color amarillenta. Se recomienda comer en crudo, pero también para cocer para hacer tartas y al horno.

#### Manzana Golden

Igual que la manzana Royal Gala, la manzana Golden también tiene una piel brillante y dorada. Es crujiente y bastante dulce. Es buena para comer y también se utiliza mucho para hacer tartas de manzana.

#### Manzana Red Delicious

Tiene una piel roja oscura con un dulzor medio. Es aromática y tiene una carne jugosa. Este tipo de manzanas es el más utilizado para acompañar las ensaladas.

#### Manzana Pink Lady

Posee una piel rosada con un tono amarillo verdoso. Igual que la manzana Red Delicious, la Pink Lady también se utiliza para las ensaladas y también para cocinar.

#### Manzana Granny Smith

Su piel es de un color verdoso y es una de las manzanas más ácidas que hay. Su pulpa es verdosa, muy densa y crujiente, con un punto efervescente (ácida). Es multiuso y en general se utiliza para dar un toque de frescos a los platos.

#### Propiedades y beneficios

- >Alto contenido en fibras.
- >Ricas en antioxidantes.
- >Contiene vitaminas del grupo B y C.
- >Ricas en minerales como el fósforo, potasio o calcio.
- >Presencia de ácido málico y ácido tartárico.
- >Facilitan la digestión de alimentos ricos en grasas.
- >Ayudan a cuidar los dientes y las encías.

>Ayudan a evitar el estreñimiento.

>Son diuréticas, reducen la acumulación de líquidos.

>Ayudan a regular la función de los intestinos.

En lo que se refiere a su perfil nutricional, una de sus principales virtudes es su acción reguladora del intestino, algo que es posible gracias a que es rica en fibra soluble e insoluble. Por ejemplo, una manzana de 150 gramos aporta unos 5 gramos de fibra, algo que se une a sus 16 gramos de azúcares (fructosa, sacarosa y glucosa), y 22 gramos de carbohidratos.

Contiene flavonoides y polifenoles por lo que es rica en antioxidantes, en vitaminas del grupo B (B1, B2 y B6), vitamina C, fósforo, potasio y calcio. Además, gracias a la presencia de ácido málico y tartárico facilita la digestión de aquellos alimentos que posean un alto contenido en grasas. Y es mejor lavarlas bien y comerlas sin pelar, ya que la piel de la manzana contiene pectina que protege la mucosa intestinal.

#### **4.1.2.2 Mango:**

Fruta por excelencia en los países tropicales, el mango ya es un alimento autóctono en España. Existen cultivos en Andalucía, Canarias y Catalunya, aunque es un árbol originario de la India y la mayor parte de mangos que encontramos en nuestros mercados y supermercados provienen de África y de Latinoamérica.

Valor nutricional (cantidad 100 g):

- Calorías: 60

- Grasas totales: 0,4 g

- Colesterol: 0 mg

- Sodio: 1 mg

- Potasio: 168 mg

- Hidratos de carbono: 15 g

- Proteínas: 0,8 g

Existen unas 50 variedades de mangos, pero no todas son comestibles. Más o menos dulce, más o menos ácida, la Fundación Española de Nutrición considera esta fruta “saludable y medicinal, dotada de una elevada riqueza vitamínica y en él se reconocen una serie de valores diuréticos y laxantes. Sus hojas y flores en muchas regiones son utilizadas con fines medicinales. Su consumo habitual es fresco, pues así se pueden apreciar mejor sus cualidades”.

Según la Fundación Española de Nutrición, sus hojas y flores en muchas regiones son utilizadas con fines medicinales

El mango, en su punto de madurez, no solo es delicioso. Es una fruta rica en fibra y con una aportación calórica baja (65 kilocalorías por cada 100 gramos), aunque en su mayoría compuesta por hidratos de carbono. Contiene potasio y magnesio y es rico en vitaminas A y C.

El mango, fuente de salud

La ciencia ha demostrado que el mango también tiene propiedades antioxidantes, mayores que las de la manzana, pero menores que los frutos rojos (los grandes antioxidantes). Y la presencia de betacarotenos no solo le dan ese color anaranjado, sino que además actúan como protectores ante la proliferación de células tumorales.

A pesar del dulzor característico de un buen mango, esta fruta ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre, según recoge Nutrition Facts. Esto es así por la presencia de mangiferina, un fitonutriente que favorece la lenta absorción del azúcar en el intestino.

Ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y es recomendable para los pacientes de enfermedad de Crohn

Además, esta molécula y los betacarotenos ayudan a tratar la enfermedad intestinal inflamatoria crónica o enfermedad de Crohn, una dolencia autoinmune que se

presenta en forma de brotes y en cuyo tratamiento la alimentación juega un papel clave. Desde el equipo de dietistas-nutricionistas Alimmenta recomiendan la ingesta de mango en las personas con enfermedad de Crohn.

El mango no soporta bien las bajas temperaturas, por lo que es mejor conservarlo en la despensa, no en la nevera. Si no lo tomas fresco, también puedes optar por la mermelada de mango o el mango deshidratado.

#### **4.1.2.3 Banana:**

La banana es más larga que el plátano, más recta, pesa algo más que el plátano y el color de su pulpa es blanco amarillento. Y su aroma tiende a “verde, a madera u olor a cerrado”, según un estudio de la Universidad de Navarra encargado por Asprocan.

Las bananas son un alimento muy consumido en el mundo entero, elegido por muchos por sus múltiples beneficios y propiedades, además de su rico sabor. Esta fruta también puede utilizarse para diferentes preparaciones.

Es muy recomendada en diferentes dietas debido a que posee minerales como el magnesio, potasio, ácido fólico y sustancias astringentes, la banana también ofrece un elevado aporte de fibra, del tipo fruto-oligosacáridos. Es pobre en grasas y en proteínas. Además, posee beta caroteno, vitaminas del grupo B, sobre todo, ácido fólico, y C y vestigios de vitamina E.

Valor nutricional (por 100 gramos):

Calorías: 110 kcal

Proteínas: 1,2 g

Hidratos de carbono: 26,2 g

Fibra: 2,3 g

Potasio: 387,8 mg

Calcio: 18,2 mg

Según una publicación de diario Clarín, no aporta tantas calorías como se cree. Aproximadamente 90 calorías cada 100 g de alimento. Si la comparamos con 1 manzana mediana (150 g) es de igual cantidad de calorías, pero su saciedad es mayor, con lo cual será más valioso elegirla si la consumes no madura.

Debido a todas sus propiedades, puede ayudar a prevenir diferentes enfermedades y mejorar la salud de las personas. El sitio web Mejor con Salud se indican varias de las ventajas que proporciona comer bananas.

#### Previene la depresión

Contribuyen a un mejoramiento de nuestro estado de ánimo y a incrementar la sensación de plenitud debido a su aporte vitamínico. También esta fruta es una aliada para reducir el estrés.

Concretamente gracias a su contenido en triptófano que al procesarse en el organismo se transforma en serotonina.

Por ser una fruta que aporta energía al cuerpo, disminuye la sensación de fatiga y desaliento que se presentan en los estados depresivos.

#### Combate el estreñimiento

La fibra, un componente de esta fruta, es considerada de gran utilidad para mejorar el tránsito intestinal y los procesos digestivos.

Para evitar el estreñimiento se recomienda consumir una banana entre 20 y 30 minutos después de cada comida.

#### Protege el corazón

Las bananas contribuyen a proteger el corazón debido a su contenido de potasio, un electrolito esencial para el buen funcionamiento del corazón.

Un nivel adecuado de potasio y un nivel bajo de sodio puede reducir los riesgos cardiovasculares. Esto debido a que estos niveles favorecen que disminuya la presión arterial y mejore la circulación.

#### Ayuda a prevenir el cáncer



Por sus alto contenido de compuestos fenólicos antioxidantes, si se come con regularidad puede ayudar a prevenir el cáncer de riñón.

Aunque el consumo de frutas y verduras en general podría tener efectos anticancerígenos, se han encontrado algunos beneficios adicionales en el consumo de banana.

#### Combate las úlceras

Este es un alimento ideal para quienes tienen problemas de tracto gastrointestinal, debido a que tienen una textura suave y lisa.

Además, tienen la capacidad de crear una capa protectora en el estómago y pueden neutralizar las irritaciones causadas por el exceso de acidez.

#### Alivia la acidez

Si se tiene acidez, comer una banana luego de consumir alimentos copiosos o irritantes puede ayudar a disminuir esta molestia.

Esta fruta tiene un suave efecto antiácido, que neutraliza de forma instantánea la acidez y relaja el tracto digestivo.

#### Ayuda a controlar los nervios

La vitamina B6 es una gran aliada para cuidar el buen funcionamiento del sistema nervioso. La banana cuenta con este elemento en su composición.

Gracias a sus efectos relajantes, pueden ayudar a disminuir el estrés y las sensaciones de angustia o irritabilidad.

#### Favorece mantener una buena visión

Su aporte de vitamina A, es de gran ayuda para proteger los ojos y mantener una buena visión.

Al igual que otras frutas, ayuda a prevenir la degeneración macular, una enfermedad grave que difumina la visión central.

### **4.1.3 snacks saludables para niños**

Es interesante e importante inculcarles a los niños una sana alimentación, así a lo largo de su vida y su crecimiento, estarán agradecidos de haber aprendido a comer sano, ya que ya que este buen hábito por comer bien, se verá reflejado en su desarrollo.

En México el sobrepeso infantil crece 1.1 por ciento cada año, esto quiere decir que no estamos acostumbrados a generar un buen hábito de alimentación desde pequeños.

Uno de los principales desafíos de las mamás es dar una alimentación saludable y variada a sus hijos. Los snacks o bocadillos, para la escuela, el hogar o para llevar a un paseo, son un ejemplo claro. Entre tantas tareas y obligaciones diarias, no suele haber tiempo para hornear muffins y galletas. Si es tu caso, no te preocupes, hay muchas otras mamás que están en esta situación, han encontrado soluciones, ¡y las comparten! En esta nota te contamos algunas de esos consejos y recetas que publican mamás hispanas blogueras e influencers.

Una de las principales recomendaciones es dar a los niños snacks como frutas (naranjas, bananas, manzanas o fresas), un mix de nueces y frutas secas, granola o un yogurt. Estas opciones no llevan nada de tiempo y son muy nutritivas. También, aconsejan cubrir trozos de frutas con chocolate derretido. ¡Quedan irresistibles! Pero si te gustaría consentir a tu pequeño un poco más preparando tú misma algo rico y casero, sigue estas recetas super fáciles y prácticas.



Mini tartaletas frías de mandarina

Silvia Martínez, fundadora de MamaLatinaTips.com y una de las blogueras bilingües en Estados Unidos, comparte exquisitas recetas. Sus mini tartaletas frías de mandarina son irresistibles y sólo llevan cinco minutos

de preparación. Necesitas una charola o fuente para hornear muffins con 24 moldes o dos de 12 moldes y una batidora eléctrica.

Receta. Primero, tienes que mezclar en un recipiente 3 tazas de galletas trituradas, como las de la marca Graham, y 2/3 de taza de mantequilla derretida hasta formar una pasta. Luego, usa tus dedos para cubrir con esta pasta el fondo y los lados de los moldes. Aparte, bate hasta integrar 8 onzas o una taza de queso crema con 2 cucharadas de leche condensada azucarada y el jugo de un tazoncito de mandarina (ella recomienda Dole Mandarin Oranges). Coloca luego los trozos de fruta que quedaron y vuelve a batir. Vacía esa mezcla dentro de cada molde de muffin. Arriba de cada mini tarta, coloca una rebanada de mandarina. Guarda las tartas en el congelador por una hora. Antes de servir, déjalas a temperatura ambiente por cinco minutos, ¡y a disfrutar!



#### Bocaditos de chocolate energéticos

¿Te gustaría hacer unos mini-brownies en diez minutos? Sigue esta receta de chocolate energy bites compartida por Laura Fuentes, una mamá emprendedora española radicada en Estados Unidos. Laura hizo de su pasión por la alimentación saludable para sus hijos su carrera y creó el sitio MOMables (en inglés).

Receta. Coloca 145 gramos o una taza de pasas secas en un recipiente mediano y cúbreelas con agua caliente. Déjalas cinco minutos para que se ablanden y luego escúrrelas. Luego, mézclalas en una procesadora de alimentos con 1 taza o 120 gramos de castañas de cajú, ¼ de taza o 20 gramos de cacao en polvo una cucharadita de extracto de vainilla y una pizca de canela. Cuando la masa tenga una consistencia arenosa, forma bolitas con las palmas de tus manos. Deja enfriar las bolitas por 30 minutos y a disfrutarlas. Se pueden guardar hasta una semana en la nevera dentro de un recipiente hermético.



### Hummus: fácil de hacer y nutritivo

La comunidad Soy Mamá Latina, que reúne a blogueras Latinas del todo el mundo, comparte recetas y consejos muy interesantes. Una de sus integrantes propone tener siempre a mano hummus casero para el snack y las viandas de los niños. El hummus, una crema hecha a base de garbanzos, es fuente de proteína vegetal, vitaminas, potasio, zinc y más.

Receta. Cocina una taza de garbanzos en agua caliente hasta que estén blandos y déjalos enfriar. Luego, licúalos con un poco de aceite de oliva, el jugo de un limón, un diente de ajo y sal a gusto. Lo ideal es que quede una consistencia cremosa. Si es necesario, agrega un poco de agua a la mezcla. Los niños pueden untar el hummus en galletas y panes o comerlos con palitos de vegetales como apio, zanahoria y brócoli.

### Paletas heladas de pepino mexicanas



En los días de calor, los helados y snacks fríos se convierten en los predilectos de los más chicos. Hay muchas recetas online para paletas de frutas muy sabrosas. Te compartimos esta opción con pepinos y jícama o mango que ofrece Alejandra Guerrero, una nutrióloga de México amante de la alimentación sana y la cocina.

Receta. Muele 3 tazas de pepino con  $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de limón. No agregues agua y endulza con media cucharadita de azúcar. Luego, pica jícama o mango finito. Coloca en los moldes para paletas un poco de chilito (chile) en polvo, luego la jícama o mango y por último el pepino. Sólo lo tienes que dejar congelando durante la noche y estará listo para degustar.

## Las clásicas palomitas de maíz



Hay un snack que es sin duda uno de los preferidos de grandes y chicos: las palomitas de maíz. Varias mamás blogueras recomiendan en sus sitios web prepararlas en forma natural, saladas o dulces, como una opción para los niños en cualquier momento del día.

MamáSanaBlog nos recuerda que hacerlas es muy simple: tienes que poner el maíz en una sartén, tapar, y se hacen solos. Eso sí, da un sacudón cada tanto a la sartén para que no se peguen. También, recomienda agregar el azúcar antes de que se terminen de hacer y la sal cuando están listos, y sumarle frutos secos para que sean más nutritivos. Almas Nutrición cuenta que también se pueden hacer las palomitas colocando los granos en una bolsa de papel estraza dentro del microondas.

## Galletas de avena con nueces



Si de recetas sanas y mamás latinas se trata, no podemos dejar de mencionar a Laura Müller, quien a partir de su lucha contra el sobrepeso y su búsqueda por una alimentación saludable se convirtió en una reconocida escritora y youtubera. Laura tiene esta receta de galletas light muy ricas y nutritivas, que llevan sólo 10 minutos de preparación y 10 de horno.

Receta. Mezcla en un recipiente una taza de harina,  $\frac{3}{4}$  tazas de Stevia (endulzante) y  $\frac{1}{4}$  de azúcar morena, junto a una pizca de polvo para hornear, sal y canela. Cuando quedó todo bien mezclado, agrega un huevo y dos cucharadas de margarina y revuelve muy bien. Le agregas luego dos tazas de avena,  $\frac{3}{4}$  tazas de leche de almendras o descremadas, ralladura y el jugo de una naranja, 100 gramos

de nueces de castilla y, si lo deseas, algunos pedacitos de frutas o pasas. Arma las galletas y mételas en el horno a 180° C o 350° F. ¡En 10 minutos están listas! Rinden para cuatro personas.

### Pastelitos de bananas y pasas



Por último, tenemos la receta para hacer pastelitos o tortitas dulces de banana riquísimas publicada en el blog It Baby Eat de alimentación para bebés y niños de una mamá argentina. Son muy fáciles de preparar y se pueden cocinar en una fuente aceitada o en moldes de muffin en el horno. Además, son aptas para bebés de más de 9 meses.

Receta. Pisa una banana bien madura y mézclala con un huevo batido, dos cucharadas de harina de almendras o cualquier otra que tengas, dos cucharadas de pasas de uvas picadas y una cucharadita de polvo para hornear. Luego, coloca la mezcla en el horno. Están listas en cinco minutos.