

Las legumbres en la dieta infantil



Desde CAPRABO **sabemos cuánto te importa la alimentación y salud de los tuyos** y, por eso, hemos creado esta sección, dónde encontrarás información nutricional, un espacio en el que aclarar vuestras dudas más frecuentes, sugerencias de productos saludables para los más pequeños, recetas para hacer en familia... ¡Y eso no es todo!

También dispones de **juegos y actividades infantiles** para que compartas con los niños y niñas de la casa, y que, sin duda, te ayudarán a promover la alimentación saludable mediante el juego.

Las grandes protagonistas de la cocina otoñal son, sin duda, las legumbres: alubias, garbanzos, lentejas... Nutritivas y sabrosas para los mayores, los niños, sin embargo, suelen ser más reacios a probarlas. Aquí te damos algunas ideas para que los pequeños también disfruten de estos platos.

- Las legumbres aportan entre un 20% y un 30% de proteínas y un 50% de hidratos de carbono, poca cantidad de grasas, son fuente de minerales, vitaminas y fibra (la mitad de la que necesitamos consumir al día) y no contienen gluten.

- Es importante que los niños coman legumbres de todo tipo ya que, gracias a sus múltiples nutrientes, pueden llegar a ser un gran aliado para su desarrollo físico y mental. Además, son muy beneficiosas para el sistema circulatorio, cardiovascular y nervioso.



Se recomienda comer legumbres entre tres y cinco veces a la semana



■ VITAMINAS Y MINERALES

Contienen una enorme variedad y cantidad de vitaminas y minerales: vitamina B1, B2, B3, B6 y E, ácido fólico, calcio, hierro, potasio, magnesio, fósforo, selenio y zinc.

Aunque la manera tradicional es consumirlas en potaje con chorizo, morcilla y panceta, estos alimentos no son recomendables para un consumo frecuente. Es preferible acompañarlas de verduras y, de añadir algo más, que sea bacalao, huevo cocido, almejas, mejillones, langostinos, arroz... Los guisos de legumbres admiten muchas variaciones. Inspírate con nuestras recetas y atrévete a probar nuevos potajes.

■ APORTAN ENERGÍA

Al ser ricas en carbohidratos y proteínas, son fuente de energía y ayudan al desarrollo muscular. Tienen también un bajo contenido en grasas y son muy ricas en fibra, lo que permite controlar los niveles de azúcar y colesterol. Además, resultan muy saciantes. Esto es especialmente importante para los más jóvenes, al ser una forma muy efectiva de controlar la obesidad infantil y la diabetes.

La fibra tiene mucha importancia de cara a mantener un buen equilibrio de la microbiota intestinal, ya que hace de alimento a las bacterias intestinales, actúa como prebiótico.



¿CUÁNDO INTRODUCIR LAS LEGUMBRES EN LA DIETA INFANTIL?

A partir de los 6 meses, los niños están preparados para tomar la inmensa mayoría de alimentos y es aconsejable empezar a incluir legumbres en su dieta. Si tienen menos de cinco años, hay que tener en cuenta su capacidad de masticar este tipo de productos, ya que, por su forma, pueden ser susceptibles de provocar atragantamientos, por lo que puede ser recomendable machacar las legumbres con un tenedor o hacerlas en puré. Para ello, es mejor utilizar la batidora que el pasapurés, ya que así conservarán toda la fibra.



GRAN VARIEDAD DE RECETAS

Para lograr que las legumbres se conviertan en una opción preferida entre los más pequeños, es muy importante que las recetas sean lo más apetecibles posible –no solo al paladar, sino también a la vista– y que no tengan que comerlas por obligación.

- Una de las claves para conseguirlo es pensar en diferentes formas de elaboración dependiendo de la época del año en que nos encontremos. Octubre y noviembre son meses ideales para las legumbres, sean del tipo que sean: garbanzos, alubias, lentejas, etc. Los niños agradecerán un puré

o un cocido que, además, les aportará la energía necesaria para afrontar el día.

- Esto no quiere decir que en épocas menos frías debamos descartarlas. Solo hay que buscar recetas para que los más pequeños las disfruten de igual manera. Hay muchas formas de consumirlas. Por ejemplo, en ensalada o elaborando hamburguesas y faláfel a partir de pasta de legumbres mezclada con arroz, cebolla, zanahoria o patatas. Otra alternativa nos la dan los platos de cereales con legumbre, como arroz o fideos con lentejas, garbanzos o guisantes.





LAS LEGUMBRES ¡QUÉ RICAS!



¿Qué son las legumbres?



Las legumbres son el fruto de las **plantas leguminosas**.

Crece en **vainas**, que son como estuches que contienen los **granos**.

Algunas se comen **verdes** y, aunque no lo parezca, también son legumbres, como los guisantes.

Otras se comen **secas**, como las lentejas.



Mmm, ¡deliciosas!

Las legumbres son imprescindibles en tu dieta y además están muy ricas.

Contienen muchas **proteínas, nutrientes y fibras** que tu cuerpo necesita para funcionar como un reloj.

¿Puedo comerlas a menudo?

Sí, puedes comer legumbres **de 2 a 4 veces por semana.**

¡Te ayudará a estar fuerte y sano!

Así que, además de comerte el plato de lentejas de los martes, también puedes devorar un hummus de garbanzos los jueves y un yogur natural con cereales y cacahuètes los viernes (mucho mejor que comerte un yogur de sabores o con azúcar).

De la planta a la mesa

Las legumbres son un alimento fresco y natural. Como ves, llegan de la planta a la mesa sin sufrir ningún proceso de transformación.

Siembra de la semilla

Germinación

Crecimiento de la planta

Nacimiento de las vainas

Secado y envasado

¡Directas al plato!

Las 4 grandes ventajas de las legumbres



Fáciles de conservar



Baratas



Súper saludables



Se pueden comer de mil maneras

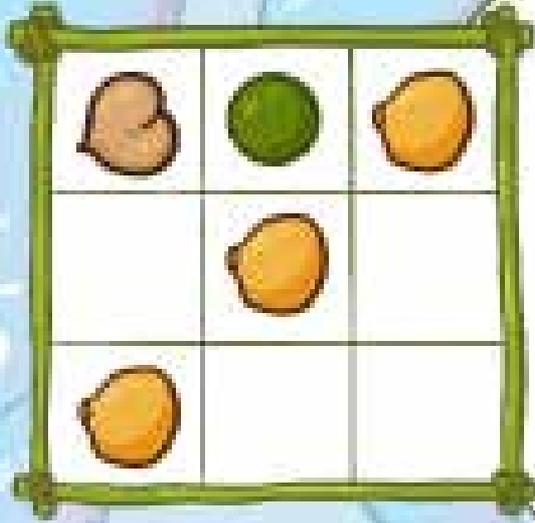
¿LLEGARÁN HASTA EL CASTILLO?



Ayuda a Edda y Kun a llegar al castillo trepando por la planta. ¡Mucho cuidado con el ogro!

Soluciona cada uno de los juegos que te proponemos y pinta las hojas de la planta a medida que lo consigas.

¡Felicidades!
¡Lo has conseguido!



SOLUCIÓN: Fila 1 altramuz, guisante, garbanzo. | Fila 2 garbanzo, altramuz, guisante. | Fila 3 guisante, garbanzo, altramuz.



6 ¿A qué huele?

El ogro está cerca. Se ha zampado un plato buenísimo de habichuelas que le están provocando muchos pedos.

¿Sabes qué truco puede ayudarte a evitar los gases?

Díselo y será tu amigo para siempre...

Pero escoge bien, ¡se enfadará si le engañas!

a) Comer legumbres con los ojos cerrados.

b) Comer despacio, masticando de 10 a 40 veces por bocado.

c) Comer legumbres solo una vez por semana.

SOLUCIÓN: b) ¡El truco es masticarlos bien! Come legumbres despacio y podrás disfrutarlos de 2 a 4 veces por semana. ¡Son muy saludables!



5

Laberinto

¡Existen muchos tipos de alubias! Descubre con cuál cocinaremos hoy.



4 Sudoku exprés

Rellena las casillas vacías con las legumbres que faltan.

¡Atención!, en una misma fila o columna no podrás dibujar dos legumbres iguales. ¡Suerte!

2

Adivinanza

Soy un viejo arrugadito que, si me echan al agua, me pongo gordito. ¿Qué soy?

SOLUCIÓN: El garbanzo

3

Une los puntos

¿Qué es?

SOLUCIÓN: Un cacahuete

1

Encuentra las legumbres

¿Podrías decir cuáles son legumbres? Rodéalas con un círculo y completa los nombres.



A _UB_A



G_R_A_ZO



_L_T_R_M_Z



G_U__A_N_E



H_B_



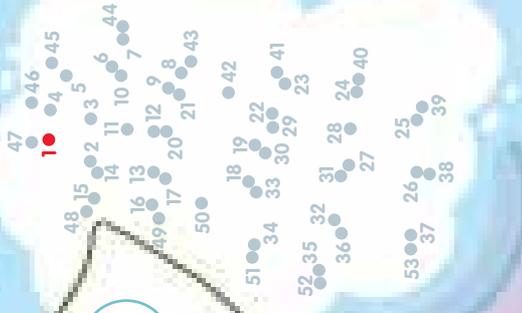
L_NTE__



_O_A



CA__H__T__



SOLUCIÓN: ¿Las has encontrado todas? ¡Sorpresas! Todas son legumbres: alubia, garbanzo, altramuz, guisante, haba, lenteja, soja y cacahuete.

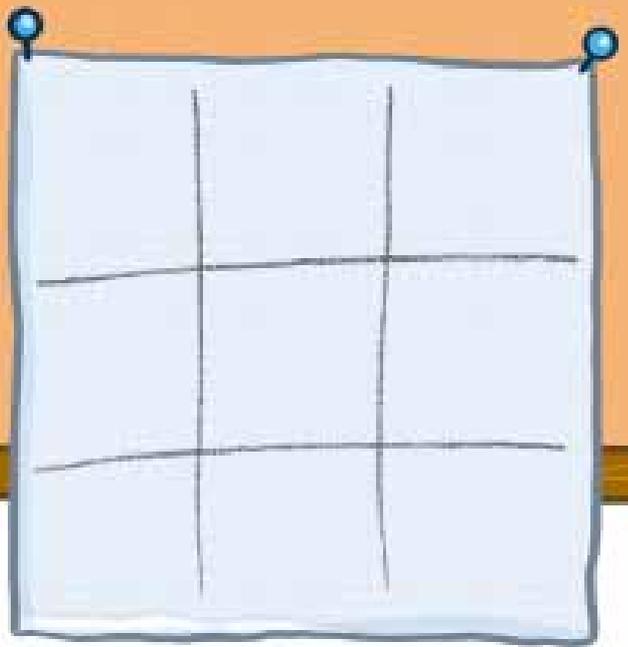
JUEGO

TRES EN RAYA

Ve a la despensa y elige dos legumbres secas como fichas. Juega al tres en raya con tus amigos o familia.

¡Aquí tienes el tablero de juego!

¿Qué recetas conoces con las legumbres que has seleccionado? ¡Escríbelas!



JUEGO

ENCUENTRA AL INTRUSO

Fíjate en estos botes repletos de legumbres. ¡Se ha colado un intruso en cada uno de ellos! ¿Podrías encontrarlos?

Busca un grano de maíz, una semilla de girasol y una nuez.



INTRUSOS: grano de maíz (1), nuez (2), semilla de girasol (3).

RECETA PARA PICOTEAR

¡GARBANZOS CON ESPECIAS!

Si los pruebas, no podrás parar. ¡Están buenísimos y son facilísimos de cocinar!

1

Precalienta el horno a 190°C.

2

Lava y escurre los garbanzos.

4

Colócalos en una bandeja al horno sin amontonarlos y hornea durante 30 minutos.

3

Ponlos en un bol y añade el resto de ingredientes. ¡Mezcla bien!

5

Ahora, ¡pruébalos! Están buenísimos, ¿verdad?

INGREDIENTES

200 g de garbanzos cocidos
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de pimentón dulce
Ajo en polvo al gusto
Cebolla en polvo al gusto
1 cucharadita de comino molido
Un poco de sal y pimienta

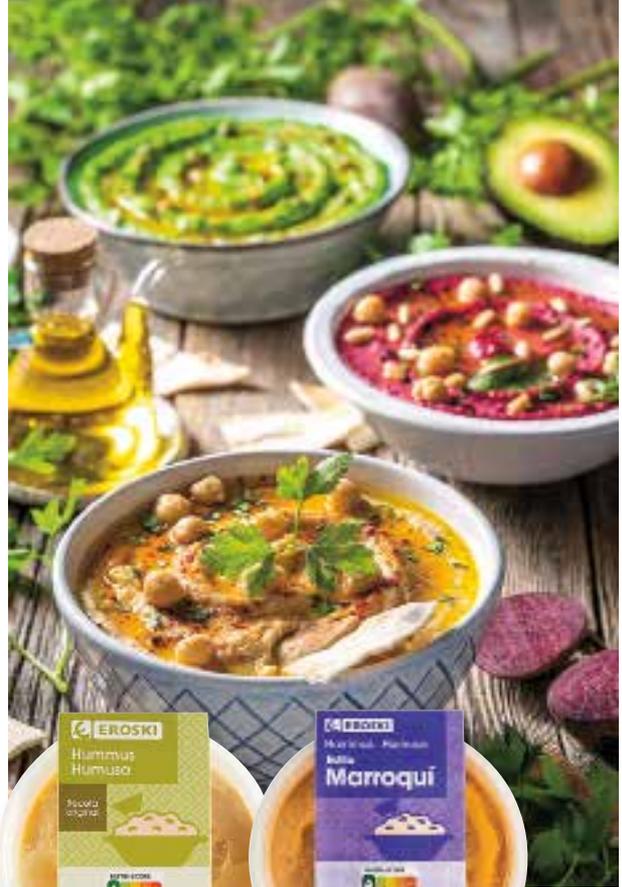
PLATOS Y COLORES ATRACTIVOS

Al igual que la preparación, es muy importante presentar a los más pequeños platos coloridos e ingredientes dispuestos de forma original. Hay tres aspectos a tener en cuenta a la hora de preparar una receta atrayente: el número de alimentos diferentes a incluir, la mezcla de sabores y la posición del producto principal.

● Los colores son clave, cuantos más mejor; por lo que para acompañar las legumbres debemos elegir ingredientes que permitan añadir color: por ejemplo, acelgas o zanahorias en el caso de los guisos. En platos fríos, este trabajo

será más sencillo, ya que las ensaladas admiten infinidad de ingredientes para dar un toque de color, como pueden ser las aceitunas, el tomate o el maíz.

● Otra cuestión importante es buscar la novedad. Los niños se interesan más por los platos nuevos, así que intenta innovar tanto como puedas. En este sentido, puede ser de ayuda probar legumbres menos conocidas como la soja seca, la lenteja roja, las habas, los altramuces, algunos derivados de la soja (tofu, miso, edamame), etc. Estos aportan las mismas propiedades nutricionales, pero tienen sabores y texturas muy diferentes.



GUISANTES

Son una opción diferente. Además de sus cualidades nutritivas, ofrecen más posibilidades como guarnición que las legumbres tradicionales



HUMMUS, UNA OPCIÓN FÁCIL Y MUY APETECIBLE

Esta pasta de garbanzos cada vez es más popular y ofrece un gran aporte nutricional. Sirve tanto para el desayuno como para la merienda o de acompañamiento. Es un producto pensado para untar, lo que permite utilizar, además de pan, *crudités* de verduras, que le darán un toque de color a la mesa. La preparación del hummus es muy sencilla, pero, si quieres, lo puedes adquirir ya hecho.

SOJA

Aunque es más conocida la salsa de soja, la soja seca se puede preparar como cualquier legumbre y contiene la mayor cantidad de proteína, calcio y hierro

LEGUMBRES A TUTIPLÉN

No hay excusas para innovar, porque en nuestras tiendas encontrarás legumbres en todo tipo de formatos: secas, en conserva, untables, en forma de macarrones, platos preparados, bebidas de soja, tofu, harinas... No olvides que, además de ser versátiles en la cocina, son baratas y se pueden conservar largos periodos (secas o en conserva).



Contigo en cada etapa:

te ayudamos a aclarar las dudas más frecuentes sobre nutrición infantil.



¿Cómo puedo hacer que la digestión de las legumbres sea menos pesada para mis hijos?

Para empezar, te recomendamos tenerlas a remojo unas doce horas antes de cocinarlas y, a la hora de prepararlas, puedes añadir hierbas aromáticas como el comino, el jengibre, el laurel o el anís. Una vez cocinadas, prueba a pasarlas por la batidora; así será más fácil que las coman y además conseguirás separar la piel, que es una de las partes más difíciles de digerir.

Por último, pero no menos importante, hay que masticarlas bien y comer despacio. Lo recomendable es masticar entre 10 y 40 veces cada bocado.

¿Cuál es la ventaja de las proteínas vegetales de las legumbres frente a las de la carne?

Comer proteína animal en exceso aumenta los riesgos para nuestra salud, por su asociación con una mayor ingesta de calorías, grasas saturadas, colesterol, purinas y sal. La proteína de origen vegetal que encontramos en las legumbres, en cambio, contiene menos purinas. Tienen fibra, no contienen colesterol y cuentan con otros puntos a su favor: son más baratas y más sostenibles.

¿Es recomendable la pasta de legumbres como una forma de incluir este alimento en la dieta infantil?

Depende de si la pasta de legumbres que vas a consumir procede 100% de harina de legumbre, ya que existen pastas con legumbre que se componen de mezclas de harina de legumbre y de cereal, con lo que el aporte nutricional extra de la legumbre disminuye. Si la pasta es 100% de legumbre resulta una buena opción para incluir este alimento en la dieta, cuya

frecuencia de consumo recomendada es entre tres y cinco raciones semanales.

El tamaño de ración recomendado es el mismo que el de la pasta convencional: entre 60 y 80 gramos en crudo. Además, las legumbres tienen un perfil nutricional mucho más interesante: aportan más proteínas, más fibra y contienen mayor variedad de vitaminas y minerales.