



**ALIMENTACIÓN ECONÓMICA Y SALUDABLE  
PARA FAMILIAS MONOPARENTALES**

FF.M. Isadora Duncan y Fundación ALIMERKA

*Los contenidos de esta obra han sido supervisados por el Grupo de Nutrición del Área de Fisiología del Departamento de Biología Funcional de la Universidad de Oviedo (julio 2012).*

Ilustración: Concepción Carcedo

Diseño y Maquetación: Antonio Buil

León, septiembre de 2012

Depósito Legal: LE-1125-2012

Impresión: Gráficas Celarayn



Esta obra está bajo una **Licencia Creative Commons Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual**: Usted es libre de copiarla, distribuirla y modificarla, siempre que indique la autoría, no la utilice con fines comerciales y use esta misma licencia.

## 1. Introducción

La crisis está cambiando la forma de comprar de las familias españolas, y cómo no, también la de las monoparentales, que si ya antes hacíamos malabarismos para llegar a fin de mes, ahora que ha llegado el lobo de la recesión tenemos que hacer maravillas.

Las familias monoparentales, en general, somos unidades familiares pequeñas y en el 90% de los casos, la persona responsable es una mujer con uno o dos menores a su cargo.

Tenemos que ajustar al máximo nuestro presupuesto familiar y una de las primeras cosas que reducimos a menudo es el gasto dedicado a la alimentación, a pesar de que es una de nuestras principales preocupaciones. Conseguir alimentar a nuestra familia con productos saludables a un coste razonable se convierte en un milagro diario.

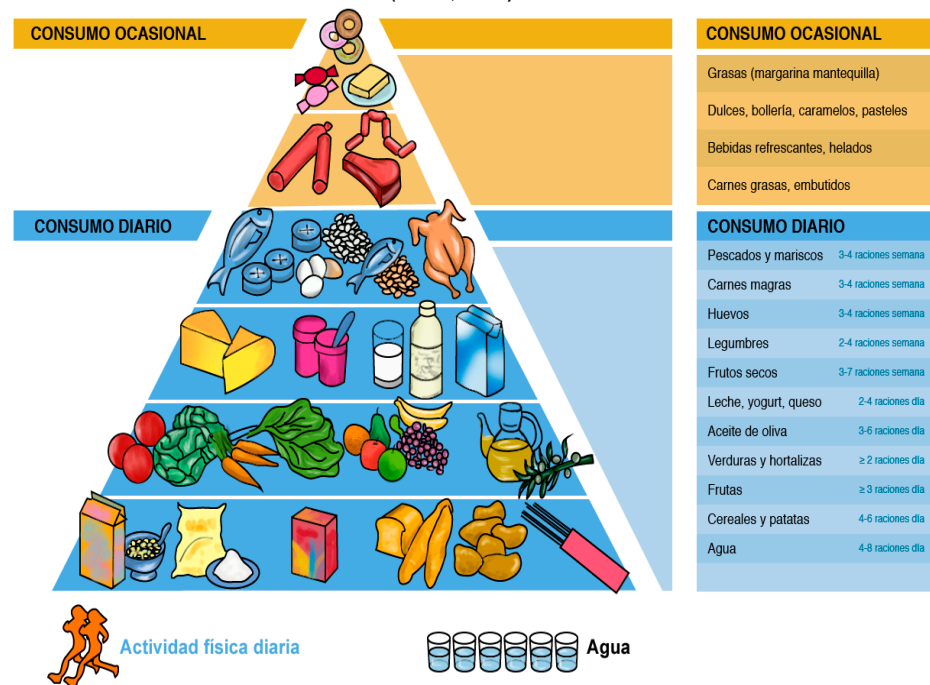
Esta guía intentará orientarte en este campo: no es una publicación científica, ni lo pretende, simplemente resume conceptos y nociones, muchos de ellos conocidos y de sentido común, y los complementa con consejos útiles y guías para una buena alimentación familiar con poco dinero.

En definitiva, queremos ser una ayuda para preservar la salud de nuestras familias y participar en la prevención de la obesidad, especialmente la infantil.

## 2. La alimentación sana

Una alimentación saludable se basa en seguir una serie de principios dietéticos que, en general, ya conocemos:

### Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)



1 ración: cantidad habitual de consumo en un entorno cultural y socioeconómico.

En España: 1 ración de fruta = 120 - 200g; 1 ración de verdura y hortalizas = 150 - 200g; 1 ración de pan = 50g

- \* Consumir alimentos variados, en una proporción acorde a las pirámides nutricionales que tantas veces hemos visto.
- \* Hacerlo en la cantidad adecuada a la edad y a la actividad física de cada cual. Y si no hay actividad física, **la empezar ya!**
- \* Evitar o reducir al mínimo los alimentos con muchas calorías y ningún valor nutricional (dulces, refrescos).

¿A que parece fácil? Pues ya sabemos que no lo es, los enemigos a combatir son mucho más poderosos:

- \* Lo rico engorda.
- \* Lo sano es caro y tengo que comprar lo que puedo.
- \* Nuestros hijos e hijas tienen muchos caprichos a la hora de comer.
- \* No tengo tiempo, estoy cansada y no tengo ganas de cocinar.

Todo esto no es cierto. Y como siempre, informarnos es la mejor manera de empezar a cambiar tópicos y hábitos, especialmente si nuestra responsabilidad no es sólo la de nuestra salud individual. Hablamos de nuestros hijos e hijas, que son las personas en quienes nos vamos a centrar.

## 3. Recomendaciones nutricionales para la familia

### 3.1. Alimentación infantil

#### 3.1.1. Etapa preescolar

La edad preescolar va desde que se comienza a caminar hasta que se acude regularmente a la escuela.

A esta edad comienzan también los caprichos con los alimentos, de manera que querrán consumir alimentos que antes desaprobaban o pedirán que se les sirva uno en especial en cada una de las comidas.

Para cubrir los requerimientos nutricionales es importante sustituir los alimentos que menos les gusten por otros del mismo grupo.

Es en esta fase de la vida cuando se comienzan a crear los hábitos alimentarios saludables que van a repercutir en la alimentación de los años posteriores.

Consejos generales de la alimentación en la etapa preescolar:

- \* Se debe establecer un ambiente positivo y tranquilo para comer, evitando que se haga con la televisión o con juguetes en la mesa.
- \* Se debe comer preferiblemente en familia.
- \* Procurar mantener unos horarios de comidas regulares y organizados.

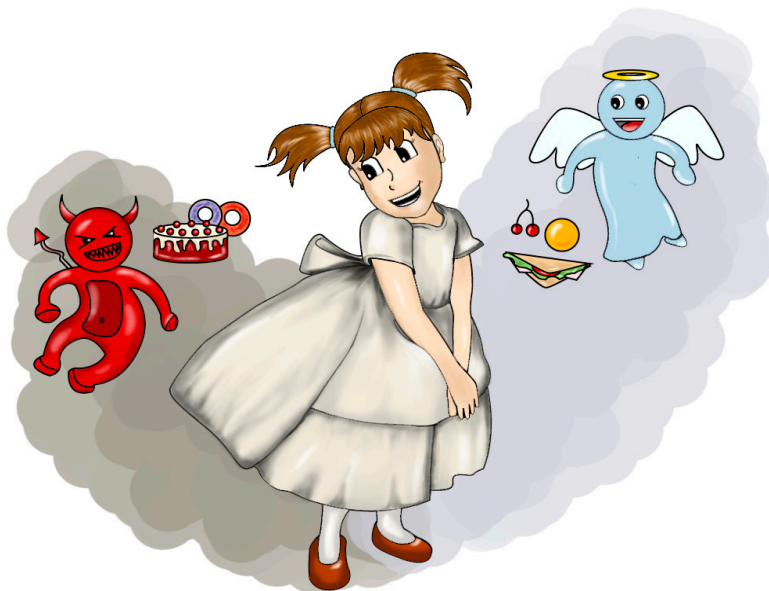


- \* En esta etapa se van a establecer sus preferencias y gustos en cuanto a sabores, olores y texturas. La reiteración es la manera más eficaz para conseguir que coman de todo, pero siempre respetando, en la medida de lo posible, sus preferencias y rechazos.
- \* A partir de los 2 años de edad se harán de 4 a 5 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) y en algunos casos pueden tomar un lácteo con galletas antes de acostarse. Es de fundamental importancia repartir los aportes calóricos de estas comidas básicas, ya que esos hábitos alimentarios adquiridos a esta edad serán la guía para la época adulta.

### 3.1.2. Etapa escolar

La edad escolar va desde los 6 años a los 12. En este periodo comienzan las actividades deportivas y si no es así... **¡ya es hora de "mover el culo"!**

En esta etapa hay peques que se preparan ciertas comidas y a veces no desayunan, vigila que no sea así para que no se convierta en un problema en su rendimiento escolar.



Consejos generales de la alimentación en la etapa escolar:

- \* Ahora puedes influir más en lo que comen.
- \* Comienzan a entender por qué los alimentos tienen un efecto positivo sobre su crecimiento y salud.
- \* Como la mayoría comen en el comedor escolar es necesario que conozcas el menú para que no se rompa la cadena alimentaria colegio-familia.
- \* También es una edad en la que comienzan a comprar diferentes alimentos y se corre el riesgo de que lo que elijan no sea adecuado para su salud: patatas fritas, hamburguesas, refrescos gaseosos, etc...
- \* La educación en casa es primordial.

Alimentos que no pueden faltar en la alimentación infantil:

- \* Leche y productos lácteos.
- \* Carnes, pescados y huevos.
- \* Frutas, verduras y hortalizas.
- \* Alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales de desayuno, galletas, pan, arroz, pasta, patatas, legumbres...
- \* Alimentos ricos en grasa vegetal: aceites de oliva, girasol, soja, etc...
- \* Frutos secos (teniendo mucho cuidado con los atragantamientos en los más pequeños).
- \* Si utilizas sal como condimento, preferentemente que sea yodada.
- \* Insiste en que coman pescado, vegetales y frutas, el hábito de comer estos alimentos se forma desde la infancia y permanece el resto de la vida.

Errores más frecuentes en la alimentación infantil

- \* Tomar más de 3 productos o raciones de lácteos al día. El niño debe consumir al menos medio litro de leche al día. Como complemento o sustituto de un vaso de leche puede tomarse un yogur o una porción de queso poco grasa.

- \* Tomar zumos envasados con elevado contenido de azúcares simples.
- \* Sustituir la fruta por zumo envasado.
- \* Abusar de los cereales azucarados y/o chocolateados para el desayuno.
- \* Meriendas blanditas a base de pan de molde y bollería.
- \* Dar siempre postre lácteo.
- \* Preguntarles siempre y dejarles comer sólo lo que quieren.

### 3.2. Alimentación adulta

En esta etapa la alimentación también es muy importante por su incidencia en la salud. El envejecimiento precoz y las enfermedades hacen correr el reloj biológico deprisa. Buscar el equilibrio es fundamental para tener una alimentación sana y correcta conforme a nuestra edad.

- \* Compra frutas, verduras y hortalizas.
- \* Compra lácteos: leche, quesos y yogurt.
- \* Compra alimentos integrales y vegetales.
- \* Evita comprar dulces y postres preparados.
- \* Consume más pescado y aceite de oliva crudo, ambos ricos en ácidos grasos insaturados.

**Vale, ahora ya sabemos qué debemos hacer, y entonces ¿cómo compramos con poco dinero?**

## 4. Comprando con cabeza

### 4.1. Consejos para ahorrar

- \* Elabora un menú semanal, siempre teniendo en cuenta el menú escolar, para no romper la cadena alimentaria colegio-familia.
- \* Mira lo que tienes en la despensa y en el frigorífico.
- \* Haz la lista de la compra, ya que planificando de antemano ahorramos tiempo y dinero.

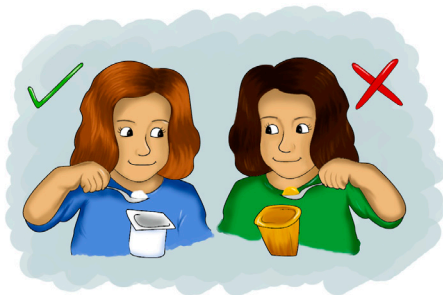


- \* Compra siempre que te sea posible en los mercados, supermercados y tiendas más cercanas a tu casa.
- \* Los centros comerciales a veces resultan más caros porque hay que añadir los gastos de combustible y el tiempo invertido.
- \* Realiza la compra en varios sitios de tu barrio para aprovechar las ofertas y precios más bajos.
- \* Estudia las ofertas y no compres aquello que no necesitas aunque lo encuentres barato.
- \* Si compras en bandejas u otro envasado, mira a qué precio está el kilo.
- \* Compra marcas blancas en lugar de otras si el mismo producto resulta más barato.

- \* Compra productos de temporada, ya que suelen ser más baratos.
- \* Compra menos comida congelada y suprime la preparada, son más caras que las hechas en casa.
- \* Limita la compra de bollería industrial, zumos, bebidas gaseosas, cola, etc...
- \* No te olvides de mirar siempre la fecha de caducidad y el etiquetado.
- \* Deja a tus peques en casa, tardas menos y evitas el impulso de gastar más. Si tienen que acompañarte, déjales que cojan los productos que tú les indiques: aprenderán y no se aburrirán.
- \* No vayas a comprar con hambre.

## 4.2. Lácteos

Siempre nos han metido en la cabeza que la leche ayuda a crecer y a fortalecer los huesos, y esto puede llevar a muchas madres y padres a proporcionar un exceso de productos lácteos a sus menores, siendo un máximo de tres las raciones diarias recomendadas.



Los derivados lácteos son una fuente de grasas animales ricas en ácidos grasos saturados, por lo que no conviene abusar de ellos.

No olvidemos que muchos de los postres lácteos aportan también una buena dosis de azúcares. Así que intentemos olvidarnos de los flanes, natillas, etc...

## 4.3. Frutas

Sólo lo necesario: compraremos aquello que necesitamos y siempre prefiriendo la fruta de temporada.

Color: comprobar que tienen buen color, libres de señales de deterioro.

Alteraciones: las alteraciones de las frutas se deben a varios factores, como por ejemplo las de origen microbiológico. La fruta es un medio idóneo para el crecimiento de microorganismos: atacan más fácilmente a la fruta si encuentran un punto de entrada fácil y desprotegido, como puede ser un corte originado en la propia recolección.

De temporada: optar por piezas estacionales, sale más económico.

## 4.4. Verduras y hortalizas

Apariencia: su apariencia debe ser fresca, sin magulladuras.

Frescas y tiernas: las verduras y hortalizas de mayor calidad son las frescas y tiernas, de buen color y libres de golpes o indicios de descomposición.

De temporada: es aconsejable optar por las verduras de temporada. En invierno se dan muy bien las coles, coliflores y berzas. Las escarolas para ensaladas. Puerros y calabazas para cremas y pasteles. En primavera y verano tenemos mucha más variedad.

## 4.5. Pescados

Comer pescado de temporada.

El pescado azul es mejor y más barato (depende del tipo), tiene omega 3, muy favorable para la salud.

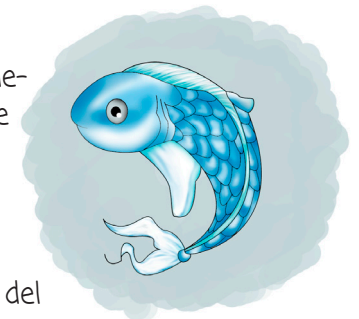
Aspecto externo: limpio, brillante, de piel húmeda y tersa.

Olor: agradable, frente al olor amoniacal del pescado alterado.

Ojos: limpios, húmedos, brillantes, pupila convexa. En el pescado deteriorado el aspecto que presentan los ojos es sucio, apagado, con mucosidad, ojos cóncavos o hundidos.

Agallas: rojas, brillantes con láminas bien separadas.

Carne: firme, bien adherida a las espinas. En el caso de pescado en mal



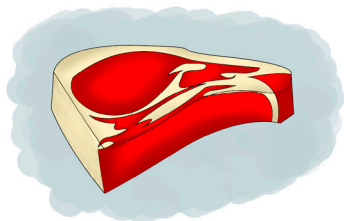
estado la carne presenta un aspecto blando, fácilmente separable de las espinas y deformable al tacto.

Vísceras: sin olor especial, no adheridas entre sí.

#### 4.6. Carne

Elegir piezas de carne magra por su menor contenido en grasa.

También puedes comprar carne de cerdo, ya que el lomo, el solomillo y el jamón tienen poca grasa.

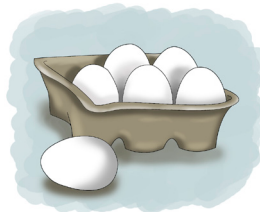


Aspecto: nos fijaremos en su aspecto, color, olor, tersura y brillo de la piel o de la carne. Para comprobar que los alimentos frescos están en perfectas condiciones, a menudo basta con observarlos detenidamente, fijándonos en si tienen un aspecto atractivo o parecen mustios y con mal color.

Aves: El pollo es la carne más económica. Cómpralo entero: es más barato y puedes despiezarlo tú misma. Deben llevar una placa metálica de control sanitario y estar expuestos en vitrinas refrigeradas, protegidas y separadas de otro tipo de carnes.

Uso: hay que fijarse en las categorías. De las extremidades posteriores y del lomo se obtienen los filetes, mientras que las anteriores son más propias para guisos o carnes en salsa.

También se pueden consumir otros tipos de carnes muy saludables y económicas como el conejo o el pavo.



#### 4.7. Huevos

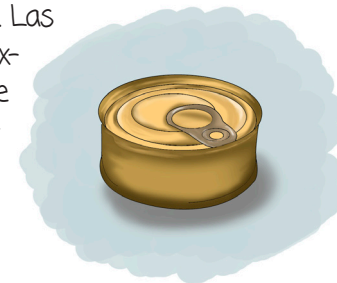
Cáscaras: deben estar intactas y limpias, sin grietas, ni roturas.

Comprueba siempre la fecha de caducidad.

#### 4.8. Conservas

Aspecto: hay que comprobar su estado y calidad. Las conservas contaminadas o en mal estado son extremadamente peligrosas, por ello comprarlas de buena calidad requiere una observación minuciosa del estado de la lata, que esté en perfectas condiciones, sin roturas ni abolladuras.

Comprueba siempre la fecha de caducidad.



#### 4.9. Alimentos funcionales o enriquecidos

El actual abanico de alimentos enriquecidos es muy amplio: lácteos con calcio, vitaminas, jalea real o ácidos omega 3, margarinas con fitoesteroles y antioxidantes, cereales con hierro y vitaminas del grupo B, zumos de frutas con todo tipo de vitaminas -especialmente la C-, huevos "sin





colesterol" enriquecidos con ácidos grasos de tipo omega 3 de efecto cardioprotector, galletas con vitaminas, minerales, cereales o fibra... Todo ello sin olvidar las tradicionales papillas de harinas enriquecidas con miel y todo tipo de vitaminas desarrolladas para la primera infancia, los suplementos para deportistas o las bebidas estimulantes con zumos de frutas y aminoácidos.

Si se consumen hay que tener mucho cuidado, ya que se puede llegar al exceso de desayunar unos cereales enriquecidos, acompañados de leche enriquecida junto a galletas enriquecidas untadas con margarina enriquecida y, además, un zumo enriquecido. Este abuso nos puede llevar a un exceso de oligoelementos tan peligroso como su carencia. Y conviene preguntarse si realmente necesitamos consumir alimentos con estos nutrientes.

**En suma, la manera de conseguir un equilibrio nutritivo idóneo es tener buena información y, como siempre, alimentarse de forma equilibrada.**

#### 4.10. Bebidas

Si buscamos prevenir enfermedades sabemos que una buena forma de conseguirlo es tener una alimentación saludable. Sin embargo, a veces olvidamos tener el mismo cuidado con las bebidas y olvidamos registrarlas en nuestra dieta, convirtiéndolas en un factor de riesgo para nuestra salud.

Las bebidas son una fuente de azúcar, no sólo los refrescos, sino también los zumos naturales con azúcar añadido, las aguas saborizadas, los batidos comerciales o las bebidas de leche y fruta (que en realidad tienen muy poco de alimentos).

Hay otras bebidas que contienen grasa: leches comerciales con chocolate, batidos comerciales, postres lácteos.

No hay que olvidar las que contienen cafeína.

**El consumo de estas bebidas debe ser ocasional, nunca habitual.**



## 5. Traduciendo etiquetas

### 5.1. Ingredientes

Todos los alimentos procesados deben incluir los ingredientes que contienen, indicando primero los más abundantes.

Veamos una etiqueta de ejemplo:

**GALLETAS RELLENAS CON CREMA DE CHOCOLATE.**  
**INGREDIENTES:** Cereales 44% (harina de trigo) - Crema de chocolate 37% (azúcar - grasa vegetal hidrogenada y no hidrogenada - cacao desgrasado en polvo 16% - emulgente: lecitina de soja - aroma de vainilla) - Azúcar - Grasa vegetal - Jarabe de glucosa y fructosa - Lactosa y proteínas de leche - Sal - Gasificantes: bicarbonato sódico, bicarbonato amónico - Emulgente: lecitina de soja - Aroma de vainilla.  
**CONTIENE: GLUTEN, SOJA, LECHE.**  
**PUEDEN CONTENER TRAZAS DE HUEVO.**

Notas:

Las grasas vegetales sin mencionar su planta de origen pueden ser de palma o coco, que por ser saturadas son poco saludables.

Las grasas hidrogenadas total o parcialmente deben controlarse, pues su consumo excesivo es perjudicial para nuestro corazón y sistema circulatorio, favoreciendo la obesidad.

- \* Cereales, en este caso sólo harina de trigo.
- \* Crema de chocolate elaborado con diversos ingredientes expresados entre paréntesis.
- \* Azúcar.
- \* Grasa vegetal, no especificando su planta de origen.
- \* Jarabe de glucosa y fructosa, es decir más azúcar de otra procedencia.
- \* Lactosa y proteínas de leche, es decir azúcar y proteínas obtenidas de la leche.
- \* Sal.
- \* Gasificantes, en este caso varios, sustitutos industriales de las levaduras.
- \* Emulgente, en este caso, lecitina de soja, para conseguir una mezcla homogénea.
- \* Aroma de vainilla, sin especificar su origen.

La etiqueta debe incluir aquellas sustancias que las personas alérgicas a ellas no deben consumir. En este ejemplo: gluten, leche, soja y quizás pequeñas cantidades de huevo (trazas).

## 5.2. Información nutricional

Es obligatoria y viene expresada en Kcal por cada 100 grs de producto o por unidad. (En este caso galleta)

Frecuentemente se incluye el porcentaje que representan los 100 grs o la unidad en la cantidad diaria recomendada, pero esto es importante, basándose una dieta tipo de 2.000 Kcal diarias, lo que es demasiado para muchas personas, especialmente niños y niñas.

Sigamos con nuestro ejemplo:

VALOR NUTRICIONAL MEDIO	por 100g	por galleta (14,8g)	% CDO* por galleta
VALOR ENERGÉTICO	48 kcal / 2015kJ	71kcal / 296kJ	4%
PROTEÍNAS	6,8g	1,0g	2%
HIDRATOS DE CARBONO de los cuales azúcares	66g 35g	10g 5,1g	4% 6%
GRASAS/LÍPIDOS de las cuales saturadas	21g 14g	3,1g 2,1g	4% 10%
FIBRA ALIMENTARIA	3,8g	0,6g	2%
SODIO	0,200g	0,029g	1%

\*CDO = Cantidad Diaria Orientativa, que representa la cantidad aproximada de calorías y nutrientes necesarios para una dieta equilibrada. Los valores suministrados corresponden a un adulto medio calculados sobre la base de una dieta de 2000 kcal.

- \* Valor energético total, expresado en Kilocalorías por cada 100 grs y o por unidad.
- \* Proteínas, expresado en gramos.
- \* Hidratos de carbono, especificando cuántos de ellos son azúcares.
- \* Grasas, especificando las saturadas (más perjudiciales para la salud)
- \* Fibras alimentarias, en gramos, no muy nutritivas pero esenciales para el correcto funcionamiento de la función intestinal.
- \* Sodio, proviene de la sal, hay que controlar siempre su consumo.

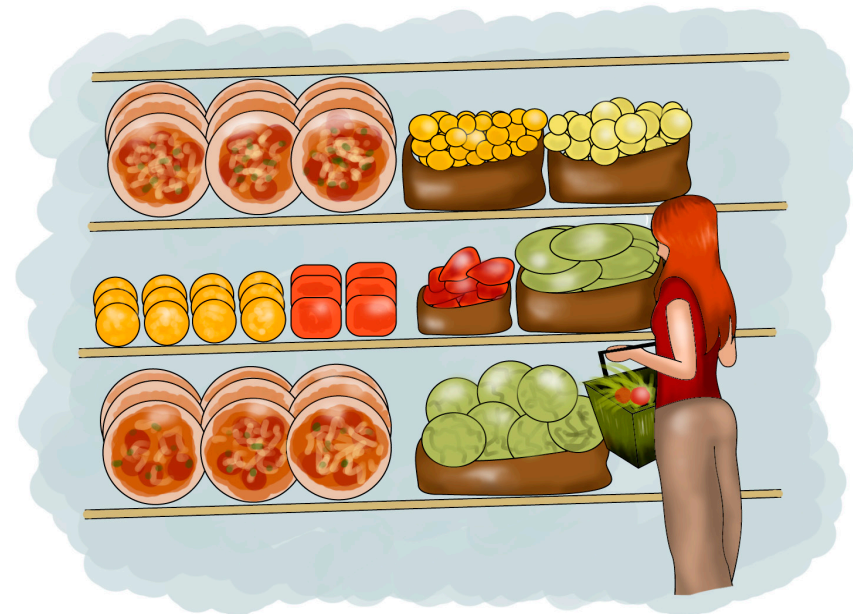
## 6. Alimentos procesados o precocinados

Las estanterías de los supermercados ofrecen cientos de alimentos procesados; estos alimentos tienen una vida más larga y requieren menos preparación que muchas alternativas frescas, siendo una elección atractiva para quienes estéis más ocupadas.

Aunque se pueden utilizar alimentos procesados para hacer comidas rápidas y fáciles, tenéis que tener en cuenta que estos tienden a ser menos nutritivos que los alimentos frescos o caseros y además a la larga salen más caros.

Una dieta rica en alimentos procesados puede ser perjudicial para la salud ya que estos alimentos son ricos en sodio, que favorece la presión arterial alta y aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular.

Las grasas saturadas y trans que se encuentran en los alimentos procesados aumentan los niveles de colesterol y el riesgo cardiovascular. Debemos reducir el consumo de estas grasas al mínimo.



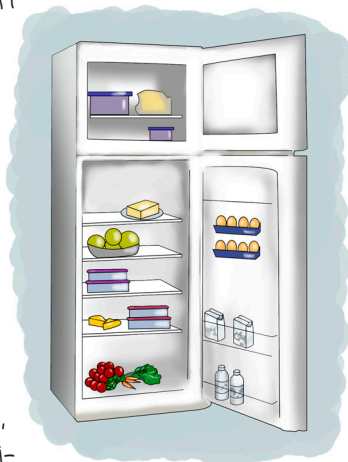
Comer muchos alimentos procesados altos en calorías provocará sobrepeso y obesidad e incrementará el riesgo de enfermedades crónicas, disminuyendo la longevidad.

Es fundamental leer la información nutricional que traen las etiquetas de todos los productos procesados. Las etiquetas son excelentes aliadas a la hora de saber qué es en realidad lo que comemos, y así prevenir enfermedades derivadas de los excesos inconvenientes.

**Como ves... cocinar es rentable para la salud y el bolsillo**

## 7. Consejos para conservar los alimentos

- \* Vigila las fechas de caducidad y las condiciones de almacenamiento (temperatura, humedad...) de los alimentos.
- \* No mantengas, ni siquiera en invierno, los platos elaborados a temperatura ambiente.
- \* Mantén los alimentos perecederos en refrigeración (0-5°C) o congelación (-18°C) hasta el mismo momento de utilizarlos.
- \* Si se ha descongelado un alimento desde la compra hasta llegar a casa, consúmelo con la mayor rapidez posible o refrigéralo para cocinarlo horas más tarde.
- \* Calienta sólo lo que vayas a consumir.
- \* El frigorífico no ha de estar muy lleno, para que el aire frío circule bien.
- \* Lava minuciosamente los vegetales crudos con agua potable. Hazlo durante unos minutos y después acláralos bien.



## 8. Resumiendo

- \* Para lograr una compra nutritiva y económica lo primero es elaborar el menú semanal.
- \* Sustituye los ingredientes costosos e innecesarios por otros más económicos.
- \* Haz una rotación de comidas simples y asequibles, como carnes magras, pasta, legumbres. Con esto simplificas y reduces la lista de la compra.
- \* Usa frutas y verduras de temporada: son más frescas, mejores y más baratas.
- \* Una buena opción para los alimentos de fuera de temporada es comprarlos congelados.
- \* Congela las sobras: tendrás comida preparada para otro día.
- \* Mira la fecha de caducidad de los alimentos.
- \* Procura evitar la bollería industrial.
- \* No te excedas en la compra de zumos y refrescos.
- \* Vigila la alimentación de tu familia para prevenir la obesidad y otras enfermedades.
- \* Mantén una correcta higiene personal y vigila la del lugar donde cocinas y la de los utensilios que utilizas.
- \* Las mascotas no deben estar en la cocina, no olvides lavarte las manos después de tocarlas y no fumes cuando estés cocinando.
- \* Procura que tus peques estén bajo control para no sufrir ningún accidente doméstico.

## 9. Trucos

Ya sabemos que una parte muy importante de nuestros ingresos los destinamos a la alimentación. Hemos visto que planificando la compra, haciéndola con tiempo, aprovechando los productos frescos y de temporada, comprando lo justo y necesario, etc... conseguimos mantener nuestro presupuesto equilibrado.

Pero también debemos fijarnos en nuestra forma de cocinar, ya que podemos hacerlo de una manera más económica.

Existen infinidad de pequeños trucos, que harán que nos ahorremos bastante dinero en la cocina:



- \* Procura no tirar comida a la basura: cocina lo justo en cada comida y aprovecha las sobras para hacer otros platos o utilízalas de guarnición en otras elaboraciones. Con un poco de imaginación seguro que le sacas partido a estas sobras. Por ejemplo:
  - Emplea el pan duro para rallarlo, hacer postres, sopas...
  - Reutiliza un asado para hacer una sabrosa ensalada, enriquecer unas legumbres, hacer unas croquetas, empanadillas...
  - Aprovecha un arroz blanco, una pasta cocida o un pisto para hacer una guarnición a un segundo plato.
  - Hay multitud de páginas de cocina en Internet que te ayudarán a tener buenas ideas.
- \* Utiliza las partes menos nobles de los alimentos, como huesos, carcasas, espinas, las cabezas del pescado, la parte que no consumimos de muchas verduras: el verde de los puerros y cebolletas, las peladuras de las zanahorias, etc... para cocinar sabrosos caldos, que enriquecerán nuestros platos de una manera natural.
- \* Cocina con aceite justo, separa el aceite de freír pescado y otro tipo de fritos, fíltralo y cuéllalo para reutilizarlo alguna vez más. Fríe los alimentos a 180° C, a ser posible con aceite de oliva normal, ya que rinde mucho y tarda más en deteriorarse que otro tipo de grasas.
- \* Prepara la comida de tus peques haciendo tú los purés y papillas, así sabrás realmente los alimentos que comen. Enríquelos con caldos que hayas hecho: serán mas sabrosos, sanos y económicos que los potitos ya preparados. Pide información a tu pediatra.
- \* Saca provecho al congelador: podemos congelar casi todos los alimentos, tanto cocinados como crudos. Hazlo en *tupperwares* o envueltos en papel transparente, por raciones, poniéndoles el nombre y la fecha de congelado. Para descongelarlos déjalos en la nevera de un día para otro: conservarán así la mayoría de sus propiedades. Nunca vuelvas a congelar un producto descongelado si previamente no lo has cocinado.



- \* Educa a tus peques para que se involucren en la cocina, que te ayuden a poner la mesa, a limpiar y a preparar los alimentos, estando cerca cuando cocinas las cosas más sencillas para que lo vean como algo divertido y cotidiano, y que tendrán que seguir haciendo varias veces al día durante el resto de su vida.
- \* Intenta evitar la monotonía, prueba otras preparaciones, busca nuevas combinaciones, cambia las texturas, juega con las presentaciones. Te ayudarán a ti y a tus hijos e hijas a estimular el apetito.
- \* Y por último, no tengas miedo a cocinar, es una tarea fácil que no tiene porqué ocupar demasiado tiempo. Prepara recetas sencillas y variadas.

**RECUERDA QUE UNA BUENA ALIMENTACIÓN  
ES SALUD Y LA SALUD ES BIENESTAR**