

litro y medio de líquido diarios. De esta manera, les garantizamos una buena hidratación y, además, una constante reposición de sales minerales y nutrientes esenciales para la salud.

Por su parte, cuando se registran altas temperaturas, los bebés también transpiran más. Por esa razón, precisan reponer líquido en forma seguida a través de agua y/o leche. Hay que estar atentos a las señales de transpiración y de llantos, ya que son más sensibles que los adultos a la deshidratación. Es aconsejable ofrecerles el pecho con mayor frecuencia.

Fijar un orden para sentarse a la mesa

Debido a que, generalmente, en las vacaciones los horarios de las comidas no son tan estrictos como lo fueron durante el año, es importante que los papás pongan hincapié en fraccionar su alimentación en cuatro o seis comidas al día. Es fundamental que se tomen el tiempo necesario para comer con calma, disfrutándolo. Para llevarlo a cabo, una buena opción es proponerles una pausa en medio de la comida y conversar con ellos, es posible que después de la pausa retomen la comida con un ritmo más lento. De esta forma, se logra que tengan un cierto orden de ingesta y, al mismo tiempo, se evita el consumo excesivo de gaseosas, snacks, comidas rápidas y golosinas.

Reemplazar por opciones saludables

Habitualmente, las vacaciones se prestan a un cierto descontrol respecto de la calidad de los alimentos que consumen los chicos. Por eso, un buen consejo es reemplazar algunos de ellos por opciones más sanas y naturales. Por ejemplo, prepararles jugos de frutas naturales (uno muy rico es el que combina naranja, frutilla, banana y durazno) que sustituyen a las gaseosas; elaborar helados caseros a base de leche y yogur (gran aporte de calcio) en lugar de comprar las líneas comerciales; ofrecerles barritas de cereal, turrón de maní o compoteras con cereales (grandes fuentes de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales) en lugar de las golosinas clásicas; etcétera.

Recetas exprés sanas y refrescantes

Helado de yogur y chocolate

- 5 yogures naturales
- 100 ml de leche
- 125 g de azúcar
- 65 g de cacao en polvo
- 25 g de chocolate en trocitos

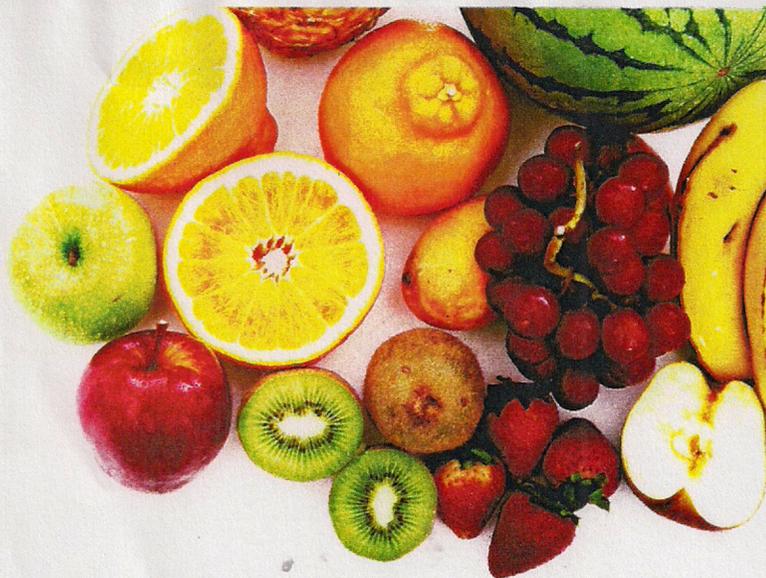
Licuar todo y colocarlo en los moldes de helado con el palito. Llevar al freezer hasta que se congele.



Licudo cremoso de frutilla

- 250 g de frutillas
- 125 ml de leche fría
- 1 yogur de frutilla
- 2 cucharadas de azúcar

Licuar todos los ingredientes. Para lograr una mayor cremosidad, congelar previamente la leche en cubeteras, luego triturar el hielo y licuarlo junto al resto.



Platos ricos y frugales

En climas muy calurosos no dan ganas de comer preparaciones demasiado calientes ni elaboradas. Así que más vale brindarles diferentes platos frescos y nutritivos, y reducir al máximo las frituras y alimentos grasosos (facturas, manteca, mayonesa), ya que dificultan la digestión en los días de altas temperaturas. Una opción deliciosa son las ensaladas, pero en versiones más completas. Es decir, combinadas con trocitos de pollo, peceto frío en rodajas, bastones de pescado, daditos de queso, jamón, pavita, porotos, lentejas, arvejas, fideos tirabuzones y arroz. De esta forma, agregamos un alto contenido de proteínas y minerales.

Pensar en multicolor

Un famoso dicho asegura que se debe “desayunar como un rey”, es decir que la primera ingesta del día es fundamental para aportarnos la energía necesaria para arrancar el día con todas las pilas. Y en los chicos, que durante las vacaciones están superactivos, mucho más. Por eso, lo importante es que no salteen esta ingesta, ya que su ausencia puede producir disminución del rendimiento físico e intelectual. Los nutrientes que se pierden no se compensan más tarde. Un buen desayuno es el que incluye leche o yogur con cereales y frutas frescas cortadas en trozos pequeños, licuado de frutas y leche con galletitas con queso crema y mermelada de fruta, chocolatada fría y ensalada de frutas con cereal o tostadas de pan con queso crema y mermelada o dulce de leche.

Las frutas y verduras son alimentos que poseen un alto contenido en agua, vitaminas y minerales, lo que los hace imprescindibles en las épocas de calor. La mezcla de colores y sabores así como la gran variedad existente en el mercado, hacen de esta época una oportunidad única ideal para que los chicos descubran y consuman estos nutritivos alimentos. Es imprescindible ofrecerles, como mínimo, tres frutas por día y en las dos comidas principales, incluirles verduras frescas. Sin embargo, hay muchos chicos que se resisten a consumir verduras, entonces, el consejo profesional es “camuflarlas” dentro de las preparaciones. Es decir, incorporándolas a empanadas, pizzas con verduras, hamburguesas preparadas con vegetales rallados, como zanahoria o cebolla, milanesas de zapallitos, calabaza, berenjenas, pencas de acelga, etcétera. No obstante, recordemos que nunca debemos dar por vencidos ante el primer rechazo. Si no lo acepta el primer día, hay que darles tiempo. Tal vez, la próxima oportunidad, no deje nada en el plato.

Laura Lagomarsino. Asesoramiento: Dr. Martín Gruenberg, médico pediatra, Dr. Fernando Stengel, dermatólogo, Dra. Mónica Maiolino, médica dermatóloga, Dr. Alberto Cormillot, médico nutricionista, Lic. Carina Ringel, Essilor Internacional y Laboratorio Schäfer.