



Un consejo

El postre no se debe convertir en el plato más deseado de cada comida. No se lo presentes al niño como un premio porque, de ese modo, aumentarás más aún su inclinación por pasteles u otros alimentos sin valor nutritivo, frente a los alimentos sanos.

RECETARIO PARA PEQUES

Recetas para niños de la Tropa de Trapo presenta

numerosos platos, fáciles de preparar variados, divertidos y sabrosos, desde los seis meses de edad. Además, incluye un juego de plato, cuchara y tenedor.

- Karen Ansel y Charity Ferreira.
- Editorial Grijalbo.

RECETAS para NIÑOS



EL ORO LÍQUIDO

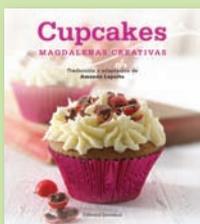
El aceite de oliva. Beneficios para la salud nos descubre todos los aspectos de este ingrediente tan sano, que es uno de los grandes pilares de la Dieta Mediterránea.

- Marta González Caballero.
- Editorial Formación Alcalá.



Aceite de oliva. Beneficios para la salud

MAGDALENAS CREATIVAS



El libro **Cupcakes** proporciona más de 100 innovadoras recetas de estas deliciosas magdalenas,

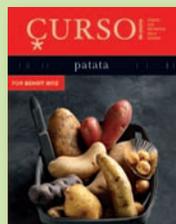
para todas las ocasiones, incluidas las fiestas de niños.

- Varios autores.
- Editorial Juventud.

TODO SOBRE LA PATATA

Curso de cocina: **Patata** te ayuda a conocer más en profundidad este delicioso tubérculo y los secretos de su preparación: en aperitivo, como guarnición o como plato principal.

- Emma Gallegos.
- Editorial H.Blume-Akal.



LIBROS

LOS NIÑOS COMEN MAL AL SALIR DEL COLE

El 65 por ciento de los niños come pizza y el 30 por ciento acude a un establecimiento de comida rápida una vez por semana. Además, sólo el 39 por ciento de los padres tiene en cuenta el menú escolar a la hora de facilitar a sus hijos una comida variada y equilibrada. Esto se debe a factores como la falta de tiempo para cocinar o a el desconocimiento de la



realizada por el grupo alimentario Argal, que también ha indicado que continúa siendo muy difícil que los pequeños coman más verdura y pescado. Por el contrario, los alimentos preferidos por los niños de entre seis y 12 años son la pasta y

el arroz. Todo esto refleja que, en casa, los niños no toman una comida tan equilibrada y variada como la del colegio.

combinación adecuada de los alimentos o de las cantidades recomendables. Todos estos datos han sido revelados por una encuesta

PESCADO BLANCO CONTRA LAS SIBILANCIAS



Dale a tu hijo pescado antes de los nueve meses de edad y así le protegerás frente a la sibilancia (un problema muy común en los niños que se caracteriza por sonidos durante la respiración) en el transcurso de la etapa preescolar. Concretamente las probabilidades de sufrir este problema se reducen a la mitad cuando el niño tenga cuatro años y medio. Así lo asegura un estudio del Hospital Infantil Queen Silvia, en Suecia. El tipo de pescado más ingerido por los niños estudiados fue el blanco, concretamente el lenguado, seguido por el salmón.

Toma nota

Claves para descongelar los alimentos

Cada alimento es distinto, pero, en general, para mantener la calidad se recomienda:

- Descongelarlos gradualmente durante la noche en la parte más baja del refrigerador y en recipientes cubiertos.
- Pasarlos directamente del congelador al microondas, pero cocinarlos y consumirlos de inmediato.
- Sumergirlos en agua fría, dentro de un envase hermético. Nunca hay que usar agua caliente, por el cambio brusco de temperatura que se produce.

