UN POCO PARA TODOS

Por Rosa M. Cubela

¿Tus niños no comen verduras?

Foto: hola.com

TODOS queremos lo mejor para nuestros hijos y dentro de este concepto entra lógicamente su alimentación, y por extensión un correcto desarrollo de su cuerpo y su salud. Pero la mayoría de los padres observamos innumerables muecas en nuestros niños cuando ponemos verduras en la mesa.

La clave para que esto no suceda es ir introduciendo los alimentos de una forma natural y en gran variedad. Si solo incorporamos en su dieta la papa y la zanahoria, por ejemplo, en su primer año de vida, cuanto más pase el tiempo, más nos costará que acepten espinaca, apio, puerro, clabaza, habichuelas, etcétera. Estudios al respecto demuestran que los bebés a los que no se les introdujo variedad de alimentos crecieron desarrollando apetencia por alimentos de color beige, como papas y papas fritas; en cambio, a los que se les introdujo todo tipo de verduras y de todos los colores desarrollaron una mejor predisposición a comer de todo y por lo tanto a tener una dieta más variada y equilibrada.

Los gustos de los niños suelen tender a los sabores dulces y salados. Cuando son pequeños podemos intentar con sabores dulces, agrios y amargos.

La batalla con la comida comienza desde pequeños y el error más común es permitir que el "juego con los alimentos" se convierta en un asunto emocional. A menudo los infantes se niegan a comer para romper la autoridad de los padres; si ganan el juego, disfrutarán la victoria. Algunos expertos recomiendan que si el plato no se ha tocado después de 20 minutos, se ha de retirar de la mesa sin comentarios. Finalmente, el hambre tomará mayor importancia que el juego y la táctica pronto se olvidará. Otros expertos indican que no se ha de usar nunca la comida como un castigo o una recompensa. Si le das a tu hijo un chocolate cada vez que se porta bien, puede llegar a exigirlo aun sin merecerlo, solo porque él lo entiende así, y surgirá así el conflicto.

Las velas

LAS velas tienen muchos usos y en ocasiones hasta nos ayudan a sentirnos acompañados cuando la esperanza parece abandonarnos.

Por otra parte, hay quienes consideran que los colores de las velas se relacionan con ámbitos específicos de nuestra vida:

Así se supone que:

–Las **velas amarillas:** Son para el trabajo, los negocios, la actividad en general. Ayudan con la capacidad de concentración y la imaginación.

–Las **velas rojas:** Dan fuerza al amor, a la pasión, a la vitalidad y a la valentía.

–Las **velas rosadas:** Cuidan de los romances que empiezan, dan tranquilidad y proporcionan armonía y estabilidad.

Foto: telemundo47.com

–Las **velas azules:** Estimulan nuestra inteligencia al llenarnos de paciencia y una relajada comprensión de lo que nos rodea. Favorecen a expresarnos mejor y a conseguir la paz del alma.

–Las **velas verdes:** Son las de la suerte. Te ayudan cuando te sientes con baja de moral y no ves estímulos a tu alrededor.

–Las **velas violetas:** Transforman nuestra energía, liberando presiones y tensiones. Contribuyen a mejorar la salud.

–Las **velas naranjas:** Mezcla de rojo y amarillo, proporcionan fuerza y actividad al mismo tiempo.

–Las **velas blancas:** Valen para todo. Enciende una vela blanca y sentirás su calor y energía.

A la cocina

PULPETA DE PESCADO

Ingredientes:

•3 tazas de pescado crudo molido
•3 dientes de ajo
•1 cucharadita de sal
•¼ cucharadita de pimienta molida
•⅛ cucharadita de laurel u orégano
•1 cucharada de pimentón o puré de tomate
•1 cucharada de aceite o manteca
•1 cucharada de vinagre o jugo de limón
•2 huevos
•½ taza de pan o galleta molida

Preparación:

Mezcla el pescado con los huevos batidos, sal y condimentos. Añádele el pan o galleta molida y amásalo todo.

Dale forma de salchichón o cilindro y llévalo a un paño engrasado con aceite o manteca, cierra bien los extremos y cose los bordes para que la masa no se salga.

Cocínalo en agua hirviendo con sal, laurel, pimienta en grano, a gusto, durante aproximadamente 1 hora, de manera que el agua siempre lo cubra.

Después de hervirlo quítale el paño mientras está tibio y después déjalo enfriar bien para cortarlo en ruedas.

HAMBURGUESAS

Ingredientes:

•1 libra de carne molida
•1 cebolla pequeña
•1 huevo
•pan rallado
•aceite
•pimienta y sal a gusto

Preparación:

Pon la carne molida en un bol y sazónala con sal y pimienta, añade cebolla picada finamente. Después incorpora un huevo batido y el pan rallado. Une bien todos los ingredientes. Reparte la mezcla en varias partes y forma las hamburguesas. Rocíalas con aceite y dóralas en la plancha unos minutos por un lado, luego voltéalas y hazlo mismo por el otro lado.