

EL Vegetariano

VEGANO

Entrevista a
Claudio María
Dominguez



Momento CRUCIAL
Por Nicolás Paols



Aprender a COMER SANO
Por Pabito Martín



HUMANIDAD PUNTO CERO
Por Miguel Grinberg



ALIMENTACION VIVA "Sin Fronteras"
Por Diego Castro



VEGANIA
Por Fernando Ercolini



BUENA leche!
Por Dr. Díaz Walker

Vegetarianismo amor y respeto por la vida



Buenas y salsa gente linda. Continuamos avanzando en el camino de la alimentación sana y conciente. Hoy me gustaría hacer hincapié en la alimentación de los niños, ya que es una de las consultas más reiterativas, porque enseñar a comer bien tiene que ser un deseo y un convencimiento genuino.

Las grandes preguntas de las madres que me llegan son: "Mi hijo no come frutas. ¿qué hago?". "¿Cómo hago para que mi hijo coma verduras?". "¿Cuándo repetirán *Padre Coraje?*", sacando esta última, siempre recomiendo que primero hagan un mea culpa. ¿Por qué? Porque los chicos copian a los padres en todo sentido, por lo que elegir alimentos sanos es un ejercicio de responsabilidad, no solo por la salud individual, sino también por la de toda la familia.

Enseñar a comer, o dar el ejemplo, va más allá de saber que los niños tienen que comer tres porciones de frutas y dos de verduras al día. Estas recomendaciones son pura teoría, que aunque sean fáciles de encontrar en los manuales de alimentación infantil, pocos las consideran.

Comer de forma variada y equilibrada desde los primeros años de vida requiere tiempo y esfuerzo para los padres. Pero ojo que todo comienza desde el momento del nacimiento. Por ejemplo, con la lactancia materna se puede y debe acostumbrar al niño a los diferentes sabores ya que sabemos que por la leche no solo pasan nutrientes, sino también sabores. Por eso es fundamental que la madre consuma todo tipo de vegetales y frutas.

Algunos ejemplos gauchitos para educarnos y educar a los hijos son:

Enseñar con el ejemplo: los padres tienen que dar el ejemplo desde el comienzo. Cuando finaliza el destete, el niño tiene que consumir alimentos inocuos y no adictivos para el organismo. Con el pasar del tiempo, le tendrán que explicar la importancia de consumir mucha fruta y hortalizas. De esta forma tendremos ganado el 80% del partido. El 20% restante dependerá de la sociedad que lo rodee.

Jugar en la cocina: A los chicos les gusta jugar todo el tiempo y qué mejor juego es preparar la comida juntos y con mucho amor. Aunque no tengas mucho tiempo libre, te invito a experimentar nuevas sensaciones cuando prepares una receta junto a tu hijo y notará la diferencia. En ese momento, aprovechará la oportunidad para contarte sobre un producto nuevo y sus beneficios.

Mínimo diez veces: Varios especialistas en nutrición están de acuerdo en que es necesario insistir hasta diez veces con un alimento nuevo para que el paladar del niño acepte nuevos sabores y texturas. Por lo tanto, persevera y triunfarás.

No prohibir alimentos: El prohibir incita al deseo. Y cuanto mayor es el deseo, mayor serán las ganas de saciarse. Por eso la clave está en educar y sugerir. Evita decir "No" o "Nunca" y transformalo en "lo mejor es" o "te sugiero".

Aplaudir los buenos avances: Los niños se manejan con estímulos. Por eso se aconseja incentivarlos con algo que les gusta cuando su comportamiento sea adecuado. Pero ojo, que el premio no siempre tiene que ser un alimento, sino también una salida al parque, o lo que fuere.

Ser comprensivos y tener paciencia: Si tu hijo estaba acostumbrado a comer determinados alimentos y pretendes que de un día para el otro cambie, vas por mal camino. Los productos industriales, en su mayoría, están llenos de grasas animales, resaltadores de sabores, acidificantes, conservantes, etc., por lo que terminan siendo alimentos adictivos. Por este motivo es que nos cuesta mucho dejar de consumirlos. Además, el sabor de lo natural y lo artificial es diferente. Por ejemplo, no sabe igual un jugo de naranja recién exprimido que un jugo de naranja en polvo. Por eso es que el proceso del cambio es de a poco.

En fin, creo que el secreto está en comenzar lo antes posible y nunca comparar a tus hijos con el resto, porque cada persona es diferente y única. Recuerden que pueden encontrar más información y recetas en mi primer libro "Con probar no perdés nada" o en mi página Web.

Gracias por **seguir eligiendo alimentarse con el corazón y no tanto con los ojos.** Hasta la próxima.

Pablo Martín Chef – Periodista
www.pablomartin.com.ar
foto: Luzvida

un juego de niños
y grandes



Aprender a Comer Sano



:: Leche chocolatada natural
INGREDIENTES (1 vaso)
Almendras: 20
Agua: 1 vaso y un poco más
Azúcar integral: 1 cucharadita
Harina de algarroba tostada: 2 cucharaditas

PROCEDIMIENTO
Limpia las almendras y remojalas en el agua durante 12 horas. Colálas, pelálas y licuálas junto al azúcar, la algarroba y el vaso de agua. Si querés la podés colar y si no tomate todo que es más nutritivo. Tratá de no calentaria mucho porque si no se pierde gran parte de sus nutrientes.

:: Jugo energizante Vol I
INGREDIENTES
Remolacha: 5 medianas
Espinaca: 1 atado
Zanahoria: 5 medianas
Manzana roja: 5
Semillas de sésamo: 2 cucharadas
Maca: 2 cucharadas

PROCEDIMIENTO
Poné en una juguera la remolacha, la zanahoria y la manzana. Luego lleva todo a una licuadora y agregale la espinaca y la maca. Cuando tengas todo bien licuado mezclalo con las semillas molidas y serví.
Receta extraída del libro "Con probar no perdés nada".

:: Jugo energizante Vol II
INGREDIENTES
Naranjas: 2
Zanahoria: 2
Jengibre rallado: 1 cucharadita
Clorofila líquida orgánica: 1 barraita o 30 cc.

PROCEDIMIENTO
Poné en una licuadora la zanahoria, la naranja pelada, el jengibre y la clorofila. Servila inmediatamente y a comenzar un día con la mejor energía.



por Pablo Martín*