

PAZCONSEJOS Y RECETAS LEGUMBRES

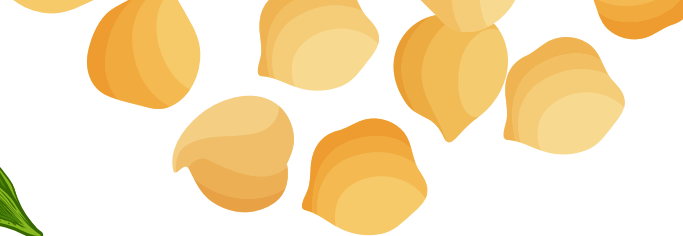
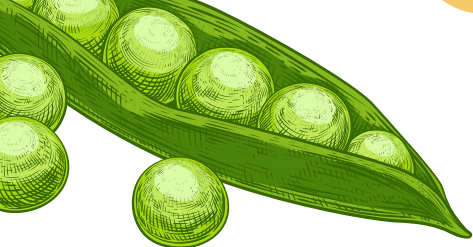


**Hospital Universitario
La Paz**

Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

DOCUMENTACIÓN REVISADA POR:

Comisión de valoración de la información sanitaria
Servicio de Gastroenterología y Nutrición Infantil

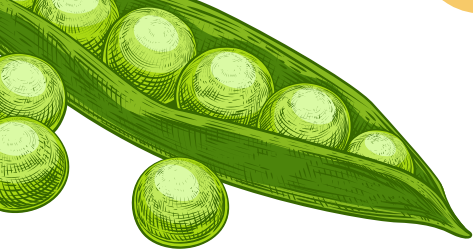


PAZ CONSEJOS DE COCINA: LEGUMBRES

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA QUE LOS NIÑOS SE AFICIONEN A COMER LEGUMBRES

HACER QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES SE AFICIONEN A LAS LEGUMBRES PUEDE SER TODO UN RETO, PERO HAY VARIAS ESTRATEGIAS QUE PUEDEN FUNCIONAR BIEN:

- 1. Hazlas atractivas.** Las legumbres pueden ser vistas como algo aburrido si no se presentan de forma creativa. Puedes preparar hummus, guisos coloridos, ensaladas, hamburguesas vegetales o incluso añadirlas a sopas. La presentación es clave.
- 2. Involúcralos en la cocina.** Los niños y adolescentes pueden sentirse más motivados a comer lo que ellos mismos ayudan a preparar. Pueden escoger las recetas que les gusten, mezclar ingredientes o incluso decorar los platos. Esto les da un sentido de propiedad sobre lo que comen.
- 3. Hazlas sabrosas con especias y hierbas.** Las legumbres pueden tener un sabor suave, pero puedes potenciarlo añadiendo especias como comino, pimentón, curry o hierbas frescas como el cilantro o la albahaca. Esto puede hacerlas mucho más interesantes para los paladares jóvenes.

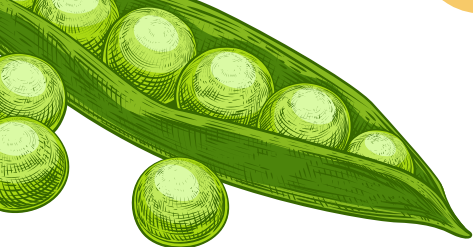


4. Combínalas con alimentos que les gusten. Si son reacios a las legumbres solas, puedes mezclarlas con sus alimentos favoritos. Por ejemplo: agregarlas a tacos, pizzas... Las lentejas o frijoles en un guiso con carne o arroz también son combinaciones que pueden funcionar.

5. Ofrece variedad. Hay muchos tipos de legumbres: garbanzos, lentejas, frijoles, guisantes, etc. Cambiar el tipo y la forma en que las presentas puede evitar que se aburran de comer siempre lo mismo.

6. Comienza con pequeñas cantidades. Si no están acostumbrados a las legumbres, puedes empezar con pequeñas porciones y gradualmente aumentar la cantidad, para que su paladar se acostumbre sin sentirse abrumado.

7. Educación y juegos. Puedes hacer juegos o actividades en las que aprendan sobre cómo las legumbres ayudan a mantener la salud.



RECETAS PARA LEGUMBRES

1. HAMBURGUESAS DE LENTEJAS

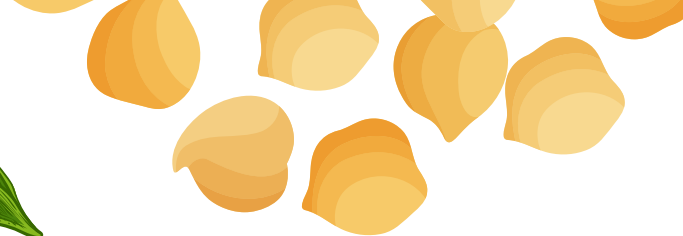
Las hamburguesas son un plato que a menudo les gusta a los niños y adolescentes, y hacerlas con lentejas es una excelente forma de incorporar legumbres.

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas (pardinas, rojas o amarillas)
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 huevo
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

1. Tritura las lentejas hasta que tengan una textura de puré.
2. En un bol, mezcla las lentejas con el pan rallado, el huevo, el ajo, la cebolla, la zanahoria, el comino, una pizca de sal y la pimienta.
3. Forma pequeñas bolitas o discos con la mezcla y fríelos en una sartén con un poco de aceite hasta que estén doradas por ambos lados.
4. Sirve las hamburguesas en pan integral con sus ingredientes favoritos, como lechuga, tomate, aguacate o salsa de yogur.



2. TACOS DE FRIJOLES NEGROS

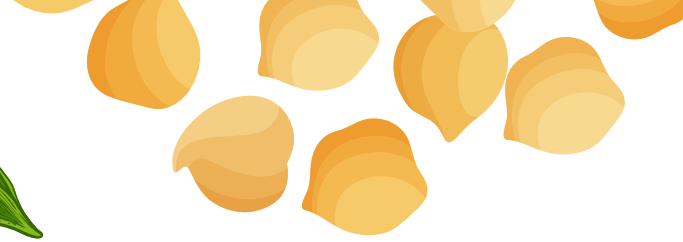
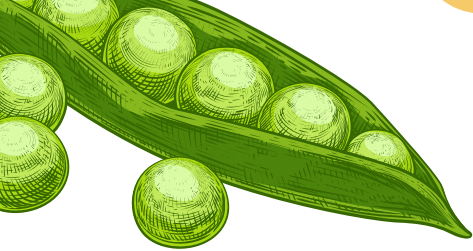
Los tacos son siempre una opción divertida y fácil para los niños y adolescentes, y los frijoles negros son una gran fuente de proteína.

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros cocidos (pueden ser enlatados, enjuagados)
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de comino
- Jugo de 1 lima
- Tortillas de maíz o harina
- Toppings: queso rallado, salsa, guacamole, lechuga, tomate en dados pequeños

Preparación:

1. En una sartén, sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Agrega los frijoles y el comino. Cocíalos durante 5 minutos, aplastando un poco los frijoles para que se mezclen bien.
3. Agrega el jugo de lima y cocina un par de minutos más. Si te gusta más cremoso, puedes agregar un poco de aguacate maduro cortado.
4. Sirve los frijoles en las tortillas y deja que los niños añadan sus toppings favoritos.



3. SOPA DE GUISANTES

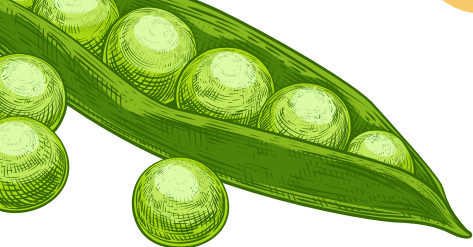
Una sopa sencilla y reconfortante, que puedes hacer con guisantes verdes.

Ingredientes:

- 1 taza de guisantes (frescos o congelados)
- 1 zanahoria picada
- 1 patata picada
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 litro de agua
- Pimienta al gusto
- Un chorrito de aceite de oliva

Preparación:

1. En una olla, calienta el aceite y sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria hasta que estén suaves.
2. Agrega los guisantes, la patata y el agua. Cocina a fuego medio durante unos 20 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Tritura la sopa hasta que tenga la consistencia que prefieras.
4. Agrega pimienta al gusto y sirve caliente.



4. PIZZA CON BASE DE GARBANZO

Si a tus hijos o adolescentes les encanta la pizza, prueba hacer una base con harina de garbanzo. Es fácil y deliciosa.

Ingredientes:

- 1 taza de harina de garbanzo
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- Salsa de tomate
- Queso rallado
- Toppings a elección (champiñones, pimientos, jamón cocido de calidad bajo en azúcares libres, etc.)

Preparación:

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Mezcla la harina de garbanzo, el agua, el aceite de oliva y la sal en un bol hasta obtener una masa espesa.
3. Extiende la masa sobre una bandeja de horno con papel de hornear, formando un círculo o rectángulo (según prefieras).
4. Hornea la base durante unos 10-12 minutos hasta que esté dorada.
5. Saca la base, agrega la salsa de tomate, el queso y los toppings que más les gusten.
6. Vuelve a meter al horno hasta que el queso se derrita y la pizza esté crujiente.



5. ENSALADA DE GARBANZOS CON ATÚN

Una ensalada fresca y ligera, ideal para los adolescentes que necesitan un almuerzo rápido y saludable.

Ingredientes:

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 lata de atún escurrido
- 1 tomate picado
- 1 pepino picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Pimienta y orégano al gusto

Preparación:

1. En un bol grande, mezcla los garbanzos, el atún, el tomate y el pepino.
2. Aliña con el aceite de oliva, el jugo de limón, la pimienta y el orégano.
3. Mezcla bien y sirve frío.