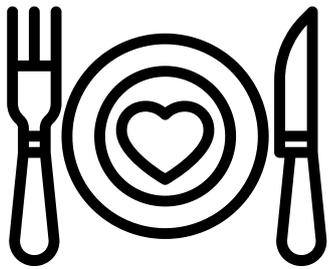


ARTÍCULO TRIMESTRAL:  
ALIMENTACIÓN DE  
TEMPORADA. IMPLICACIÓN DE  
LOS NIÑOS EN SU  
ALIMENTACIÓN DURANTE LA  
NAVIDAD.



Artículo con recomendaciones de nutrición, recetas e ideas para optimizar la alimentación y mejorar vuestra rutina diaria en Navidad.



Nutricionista: Ana María Expósito Sierra

- **ARTICULO TRIMESTRAL: Alimentos de temporada. Implicación de los niños en su alimentación durante la navidad.**

Con la llegada del frío, muchas de las frutas y verduras de la temporada de otoño empiezan a despedirse, aunque todavía nos pueden dejar su presencia unas semanas más, antes de que se adentre el invierno por completo.

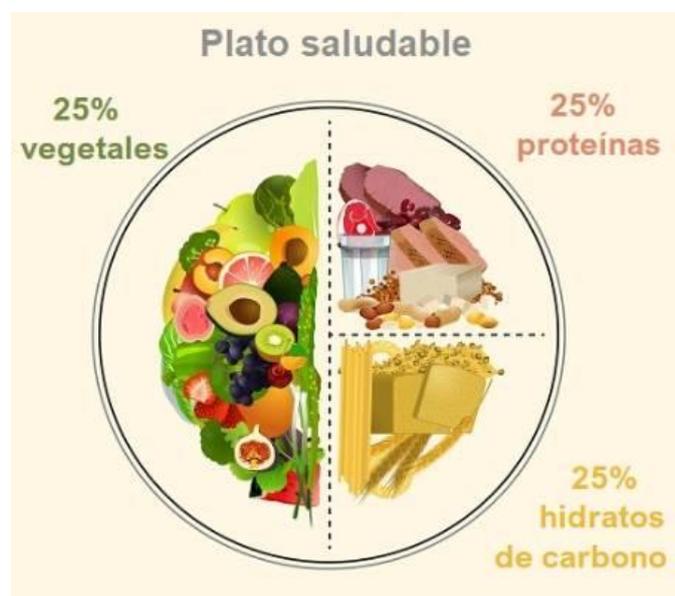


A pocos días de la navidad, y con las vacaciones a la vuelta de la esquina, los mantecados, las hojaldrinas, el turrón, los bombones y el roscón, van a pasar a ser los protagonistas de nuestra mesa, muchas veces de forma muy habitual, lo que puede suponer ciertos riesgos para la salud de toda la familia, si no se consumen con moderación. Por ello, el motivo de este artículo es exponer la necesidad de seguir manteniendo una alimentación saludable estos días y además disfrutar de los productos navideños con equilibrio y sabiduría.

Vamos a empezar por recordar en que consiste una alimentación saludable:

Es fundamental que en cada comida cumplamos con los requisitos que nos recomienda seguir el plato saludable o plato de Harvard, dónde nos muestra que:

- **50% de Verduras / hortalizas / fruta:** Pueden estar en crudo, en cremas, al horno, vapor, siempre que sigan un proceso de cocinado saludable.
- **25% Proteína de calidad:** carne magra, pescado y mariscos, huevo como fuentes de origen animal y las legumbres como fuente de origen vegetal, también incluiríamos los frutos secos, que, aunque los conocemos más por su aporte de grasas saludables, son también fuente de proteínas. Y los lácteos, que nos aportan proteínas también.
- **25% Hidratos de carbono de calidad:** cereales, pan, pasta, arroz en sus formas integrales, quínoa, y tubérculos como la patata o el boniato.



- **Grasas saludables:** Aceite de oliva virgen extra, aguacate y frutos secos.

A estos nutrientes los conocemos como macronutrientes y los necesitamos para mantener un estado óptimo de salud, por ello aplicar el plato saludable es crucial para un buen desarrollo y mantenimiento de nuestro organismo.

## **Navidad y sus tradiciones alimentarias**



La alimentación está muy ligada a costumbres, fechas, tradiciones familiares, desde pequeños tenemos recuerdos asociados con las cenas de navidad, año nuevo, reyes y nos evocan, en la mayoría de los casos, emociones agradables.

En navidad se celebra el nacimiento de Jesús y estas fechas marcan nuestra gastronomía de una manera muy importante.

El consumo en España de mantecados, tiene su historia y se cree que fue en Andalucía dónde se originó el primer mantecado, allá por el siglo XVI concretamente en Estepa. Aunque sigue habiendo controversia entre Estepa y Antequera por llevarse el mérito de las primeras elaboraciones de este dulce navideño.

No fue hasta el siglo XIX dónde un hecho fortuito dio lugar a su comercialización y hasta el día de hoy.

El caso es, que desde entonces este dulce navideño forma parte de nuestras casas y de nuestras vidas y no estamos dispuestos a renunciar a él.

Actualmente del mantecado original han descendido multitud de variantes, desde los más tradicionales a los más ultraprocesados y potencialmente adictivos, bombones de todos los sabores, rellenos, formas, turrónes blandos, duros, roscos de vino, anís y un larguísimo etc.

Por ello y desde mi opinión profesional, si queréis disfrutar de un mantecado, que sea de uno de verdad, de uno de elaboración artesana y no os dejéis la salud y el dinero en los ultraprocesados que encontramos en los supermercados y además desde el mes de noviembre, lo que incita a empezar a comerlos antes de tiempo con sus consecuencias negativas.

Con ello, quiero dejar claro que no hay alimentos prohibidos, simplemente debemos encontrar el equilibrio por nuestra salud y no abandonar nuestra alimentación saludable en estas fechas.

## **Alimentos saludables de temporada**

En diciembre nos vamos a encontrar todavía frutas típicas del otoño como son **el caqui, la chirimoya, la manzana, la mandarina, la naranja, el membrillo, el aguacate y la granada.**

De las regiones cálidas del país seguirán llegando frutas como **el mango, la papaya y la piña**, que son excelentes para hacer recetas de ensaladas navideñas como plato principal.

Entre las verduras a destacar en este último mes del año, encontramos, **coliflores, brócolis, repollos, alcachofas, nabos, chirivías, hinojos, puerros y las verduras de hoja invernales**, que llegan cada vez más esplendorosas.

**Acelgas, borrajas, cardos, apios y espinacas** no pueden faltar en tu cocina en esta época. En guisos, en caldos, hervidas... estas verduras serán una gran compañía durante los meses fríos.

En el cambio de estación no te faltarán tampoco **las calabazas ni los boniatos**. Son hortalizas concentradas que reconfortan, alimentan y aportan sustancias esenciales para el cuidado de las mucosas, más vulnerables en esta época.

Y encontrarás todo tipo de raíces y otros tubérculos, con toda la energía que habrán ido concentrando bajo tierra.

Por ello nunca debemos de olvidar que la base de nuestra alimentación esta en estos alimentos y por ello deben formar parte de nuestro día a día y evitar ser desplazados por el consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas poco saludables.

Para finalizar este artículo, quería proponer a las familias del centro y a los alumnos que durante las fechas de navidad pudiesen elaborar con sus hijos un dulce de navidad característico de forma totalmente casera y presentar su receta a sus compañeros y tutores a la vuelta de las vacaciones y poder compartir sus experiencias. Siempre con la supervisión y ayuda de un adulto.

Para facilitar este proceso voy a dejar tres opciones:

### **1- Elaboración de mantecado casero.**

#### **Ingredientes:**

250g de harina

150g de azúcar

175g de manteca de cerdo

2 yemas

1 cucharadita de canela

semillas de sésamo o ajonjolí.

## **Elaboración:**

- Mezclamos la manteca con el azúcar y batimos hasta que se integren bien.
- Incorporamos la canela y batimos de nuevo.
- Con el horno a 100°C extendemos la harina en una bandeja de horno con papel encerado, y dejamos que la harina se seque sin llegar a tostarse.
- Veréis que la harina no cambia de color, aunque sí queda suelta.
- Una vez fría la incorporamos a la mezcla de manteca y amasamos hasta que queden integrados los ingredientes. Hacemos un volcán e incorporamos las yemas de huevo una a una, trabajando de nuevo hasta que la masa quede homogénea.
- Ponemos la masa sobre una superficie enharinada y trabajamos la masa con el rodillo, estirándola y dejando un grosor de un dedo aproximadamente.
- Con un cortador de galletas o un vaso cortamos la masa, dándole una forma redonda (o la que más os guste, podéis utilizar cortadores de galletas de diferentes formas).

- Cogemos la masa y la pasamos por un plato de semillas de sésamo sin tostar o de ajonjolí, y las colocamos sobre la bandeja del horno que habremos forrado previamente con papel encerado.
- Precaentamos el horno a 180°C y horneamos durante 15-20 minutos hasta que cojan un color tostado.
- Una vez fríos podemos envolver individualmente en papel de seda o en un recipiente hermético, donde los podréis conservar

## **2- Elaboración de turrón casero.**

### **Ingredientes**

1 clara de huevo

220 gramos de azúcar glaseado

2 cucharadas de miel

1 cucharadita de glucosa líquida

2 cucharadas de agua

50 g de nueces picadas

25 g de pistachos picados

25 g de cerezas escarchadas picadas

### **Preparación**

- Toma un molde cuadrado y cúbrelo con papel de horno.

- En un recipiente, bate la clara del huevo con el azúcar hasta hacer un merengue.
- En una cacerola pequeña, calienta el agua, la glucosa y la miel a fuego lento hasta que se caramelicé.
- Vierte el caramelo sobre el merengue, mezcla y añade los frutos secos y las cerezas picadas. Echa todo sobre el molde, presionando bien.
- Coloca encima otra capa de papel y un peso sobre la parte superior para que presione la masa.
- Deja enfriar y corta en cuadrados.

### **3. Elaboración de bizcocho de calabaza.**

#### **Ingredientes**

220g de harina de trigo de repostería

400g de calabaza

75ml de aceite de oliva suave

2 huevos

1 cucharadita de levadura química

Media cucharadita de bicarbonato

1 cucharadita de canela

1/4 de cucharadita de clavo en polvo

1/4 de cucharadita de nuez moscada

100g de azúcar (opcional)

## Elaboración:

- Pela la calabaza, quita las pipas y córtala en dados.
- Pon los dados en un cazo y añade agua justo hasta cubrirlos. Cuece durante 15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
- Cuando esté cocida escurre bien toda el agua y machácala con un tenedor (o tritura con la batidora) hasta obtener un puré.
- Precalienta el horno a 180° C.
- En un bol grande bate los huevos con el aceite (y el azúcar si vas a usarla). Después añade el puré de calabaza y vuelve a mezclar bien.
- Mezcla la harina con la levadura, el bicarbonato y las especias (canela, clavo, nuez moscada). Añade poco a poco esta mezcla al bol grande con los huevos, aceite y puré, sin dejar de remover.
- Cuando tengas una masa homogénea échala en un molde untado con un poco de aceite de oliva y mételo en el horno.
- Hornea a 180° C durante 20 o 25 minutos. El bizcocho estará listo cuando lo pinches con un palito o tenedor y salga limpio. Si ves que aún no está listo pero se está tostando mucho por arriba, tápalo con un trozo de papel de aluminio para que no se queme.
- Déjalo enfriar y ya estaría listo.

Feliz Navidad y Prospero año nuevo, nos vemos en 2025

Ana María Expósito Sierra

Dietista – Nutricionista

Numero de colegiada: 00668