

ñam ñam

Manual para alimentar a un pequeño omnívoro

Narda Lepes

 Pláneta



Ñam Ñam

Manual para alimentar
a un pequeño omnívoro

Narda Lapes

Ilustraciones de Julia Oberti
Fotografía de Eduardo Torres

 Planeta

Contenidos

Yoda vs Vader	13	4. Cosas nuevas	97
1. Mucha teta	17	Comer afuera.....	104
2. Largada	23	Hummus Barbie.....	108
¿Qué NO puede comer?.....	26	Granja y huerta.....	110
Puré de manzana y zapallo.....	37	Sopa de letras.....	112
Puré de batata y choclo.....	40	Sopa de garbanzos y tomates.....	112
Puré de batata y ananá.....	40	Risotto blanco.....	115
Polenta + puré de lentejas coral y zanahorias.....	42	Sopa de zapallo, zanahoria y almidón de mandioca.....	116
Lentejas y batata.....	42	Miki moko dulce.....	118
Puré de papa y remolacha.....	45	Milanesas, milanesitas, milanguitas.....	120
Puré de palta y banana.....	45	Alitas de pollo con miso y avena.....	124
Puré de palta y kiwi.....	48	Croquetas crocantes de pescado.....	127
Sopa crema de coliflor.....	49	Amlu, sandwichitos de almendras y miel.....	128
Cubeteras de purés congelados.....	50	Los superbásicos.....	131
Chupetes vegetales.....	52	Caldo de vegetales.....	132
Vapor.....	53	Caldo y sopa de pollo.....	133
3. Yo solito	59	Minestrone.....	134
Todo empieza por la compra.....	67	Salsa de tomate.....	135
Sumar sabor.....	70	Boloñesita.....	135
Okayu, arroz japonés para bebés.....	76	Salsa blanca.....	136
Galletitas de patitas de queso.....	79	Arroz blanco oriental.....	136
Vegetales asados.....	80	Granos y cereales.....	137
Papas en barquitos.....	83	Legumbres.....	137
Mantecas condimentadas.....	84	El poroto infalible.....	137
Tu snack no es su snack.....	86	Masas caseras.....	138
Torta bolitas de fruta.....	89	Masa dulce / Masa esponjosa.....	138
Alcaucil con vinagreta.....	90	Masa para tarta / Masa para pizza.....	139
Helados de banana, frambuesa, palta y dulce de leche.....	93	5. Mejores amigos	141
Avena tostada.....	94	Remolcadores.....	146
		Ñoquis de papas con arvejas y crema de brócoli.....	148
		Sopa con llama de queso.....	151



Guiso de lentejas y arroz	152
Miniñoquis de calabaza y ricota	153
Brioche con polenta.....	154
Malfatti	157
Rotolo de papa relleno.....	158
Pancitos de leche.....	160
Risotto verde con espárragos apanados y huevo duro	162
Pan de queso (chipá).....	164
Municiones con crema de espinaca y camarones.....	165
Ñoquis abuela Dora.....	166

6. Tempranito

Desayuno con avena (La clásica).....	177
Avena al horno con frutas secas y miel.....	178
Avena nocturna.....	180
Avena con chía violeta.....	180
Desayuno con omelette.....	181
Desayuno con waffles de batata.....	183
Desayuno con french toast o torrijas.....	184
Desayuno goma de frambuesa y tostado	187
French toast de panceta, banana y miel	188
Pancakes de ricota y limón.....	191
Desayuno con beiju.....	192

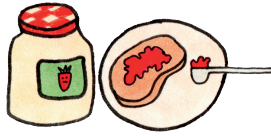
7. Ponele huevo

Huevos de mil maneras.....	200
Huevo al estragón.....	202
Huevo de codorniz con jamón	205

Huevo nube y tostaditas	206
Budín suave de zucchini.....	207
Frittata.....	208
Omeletito rápido.....	210
Tamagoyaki, roll de huevo japonés.....	213
Flan	214
Caldo a la reina	217
Nido de cabello de ángel con estofado de pollo y huevo.....	218

8. Carnívoros

Estofado de carne.....	226
Cordero braseado con verduras baby.....	228
Puré de morcilla, manzana y papa.....	231
Milhojas de carne y papa.....	233
Entraña con puré de batatas y coliflor apanado.....	234
Pollo a la plancha.....	236
Chicken pie.....	238
Albondiguitas de pollo y manzana.....	239
Hamburguesas de carne.....	243
Hamburguesita de carne con cake de fideos y yogur.....	244
Del mar.....	246
Purés con pescado.....	248
Puré de pescado y zanahoria.....	248
Versión verde.....	249
Crema de hinojos caramelizados y pescado.....	249
Empanada galleguita.....	250
Taquitos de pescado.....	253
Minirabas mayo de azafrán.....	254



9. Hippie chico 257

Leche de almendras.....	263
Leche de arroz.....	264
Leche kokot.....	265
Granola con yogur.....	266
Barra de cereal.....	269
Guiso de cebada y lentejas.....	270
Quinoa simple pero rica.....	272
Hamburguesas de quinoa.....	273
Quinoa cremosa.....	275
Cocido de lentejas coral, zanahoria y damasco.....	277
Tofu con arroz.....	279
Limonada de remolacha.....	280
Helado de yogur y frutas.....	282
Curry vegetariano con tofu.....	285

10. Al este y al oeste 287

De viaje.....	290
Sopas asiáticas.....	293
Misoshiru rápida o sopa de cuadraditos.....	294
Arroz japonés para sushi.....	294
Yakitori con arroz y sésamo negro.....	297
Fideos de arroz con pescado agridulce.....	299
Mini boli yaki.....	300
Arroz a la cubana.....	303
Quesadillas de pollo.....	304
Arepas con perico y queso.....	307
Arroz salteado.....	308
Fish pie.....	311
Cus cus de tapioca.....	312
Halloumi, melón, palta y miel de menta.....	315

Honor y causita..... 316

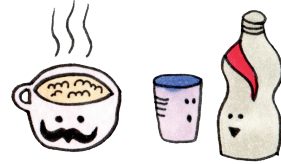
Falafel de arvejas.....	319
Chawanmushi.....	320
Tonkatsu.....	323
Oniguiri.....	324
Pescado con alcaparras y puré de espinaca.....	326
Blanquette de cordero.....	328
Tajine de pollo, zanahorias y damascos.....	329

11. Moldecitos..... 331

Muffins salados de berenjena.....	337
Muffins salados de brócoli.....	338
Lasaña de carne.....	341
Gelatinas en gajos de frutas.....	342
Manzana y zanahoria.....	345
Flan de palta.....	346
Roll de pizza.....	349

12. Dame dulce..... 351

Azúcar, no todo es igual.....	356
Meteoritos de nuez.....	359
Tostados de banana y dulce de leche.....	359
Carrot cake.....	363
Arroz con leche rosa.....	364
Raspadito de sandía.....	367
Minibrioche.....	368
Galletas de vainilla y chocolate.....	371
Submarinos con cuchara de chocolate.....	373
Bañados en chocolate.....	377
Boles de chocolate.....	380
Huevos de dinosaurio.....	382



13. Loncheras

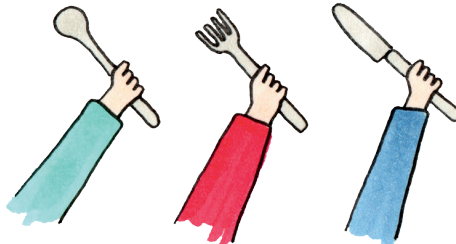
Bao.....	390
Arrollado de atún.....	392
Huevo gratinado.....	392
Tarta de zucchini y choclo.....	394
Alitas de pollo glaseadas.....	396
Bastones de tofu doraditos.....	396
Sándwich.....	398
Vegetales "curados".....	398
Tapioca de ananá.....	398
Alfajor de maicena.....	400
Samosas.....	402

14. Fiestas

Comiditas.....	412
Fin de fiesta.....	415
Algunas ideas.....	418
Maceta con barro de chocolate, tierra y menta.....	427
Pita pizza.....	428

Empanadas chupetines de espinaca.....	431
Tarteletas bañadas en chocolate con banana.....	432
Limonada.....	434
Perro-pancho.....	436
Panchitos árabes de cordero.....	440
Garbanzos fritos.....	443
Napolitanitos.....	444
Mesa dulce.....	447
Tortas.....	451
Torta canaleta.....	453
Torta cubos.....	458
Torta galáctica.....	464
Torta bichos.....	468
Torta chocolate.....	473
Juegos.....	476

Equipo	489
Agradecimientos	494



HEY, HO
ESPARRA-GO!





Yoda vs Vader

Ni alimentos buenos ni alimentos malos. **Modificación y variedad.** Esa es la clave. Pero los adultos insistimos en bueno y malo. La verdad es que no deberíamos demonizar nada. Si no queremos que los chicos coman algo, está en nosotros que no forme parte de la oferta durante los primeros años de vida. Y esto lo hacemos sabiendo que a todos nos gusta portarnos mal (a las chicas, en algún momento nos gusta el chico de la moto). Tal es el caso de las papas fritas, que son espectaculares, pero las comemos de vez en cuando y siempre caseras. **Prohibir comidas no funciona.**

La variedad se logra poniendo al alcance de la mano de los chicos la oferta que nosotros hacemos para toda la familia, no sólo para ellos. El tema también está en no arruinarles el paladar con mucha grasa, azúcar o sal.

Que aprendan a tener **buen paladar,** que aprecien una gama amplia de sabores, no cuatro.

Si el chico quiere chocolate, está ok, pero que también coma porotos. Nosotros, todos nosotros, **tenemos que comer más legumbres.** Sin discusión alguna. Con el correr del tiempo los hábitos alimenticios se parecen más a los de nuestros padres. Y los de nuestros hijos se parecerán a los nuestros.

La comida no es moneda de negociación **No negocio,** no hay premios ni castigos. Al menos, no con la comida. Recompensar con comida cuando

se portan bien resultará en que de grandes prefieran esa comida (chocolates, postres, papas fritas...).

Crear vínculos emocionales con ciertas comidas, como una salida en familia a McDonald's, es complejo. Si los recompensamos con premios por comer sus vegetales, sólo vamos a lograr que los elijan menos ("Ahora que nadie me obliga, no los como").

Lo mismo sucede con los castigos por no comer. "Si no terminás el plato, no jugás a la play". Malo, malo, muy malo a largo plazo. Queremos que les guste, no que detesten las verduras de por vida.

Hackear el sistema

El medio en el que crecimos y crecen nuestros hijos es muy diferente al primitivo. La oferta exagerada de azúcar, hidratos y alimentos procesados baratos cambió el panorama. Sólo basta un vistazo por las publicidades de alimentos y un paseíto por el supermercado. Alguien nos estudia y reconoce perfectamente nuestras debilidades. Está en nosotros **combatirlas con otras fortalezas.** La programación que traemos de fábrica tiene una herramienta muy fuerte para estos casos: la adaptación. Sabemos cambiar.

Podemos cambiar

Nuestro cuerpo está programado para **buscar y elegir lo más calórico.** Los chicos prefieren todo lo que aporte mayor densidad energética porque están creciendo. Por eso, aman la manteca. Mi hija, si me distraigo, se la roba de a trozos. También por esto, nos gustan los dulces, los hidratos y la grasa desde que somos bebés.

Pero nuestro cuerpo no evoluciona al ritmo que cambian los tiempos. Estamos diseñados para la escasez, no para la abundancia. La supervivencia ante todo.

La preferencia por ciertos alimentos o sabores está condicionada por nuestros primeros meses de vida. Si comemos salado cuando somos bebés, nos va a gustar lo salado, muy salado, durante toda la vida (lo que puede crear riesgos de hipertensión una vez adultos). De bebés, sin sal; de niños, poquita.

Todos preferimos lo dulce, y a todos nos saca una sonrisa al probarlo por primera vez. Sin embargo, lo salado aparece casi de manera indiferente, hay pocos gestos de parte del bebé. En cambio, lo amargo y ácido generan muecas graciosas, como el ceño fruncido, sacudones de cabeza o aleteos (¿quién no probó darle limón?).

La clave de todo está en saber que un chico no elige o rechaza un sabor en sí mismo (muchas veces quiere seguir chupando el limón), sino la experiencia.

Cuando algo no le gustó, por ejemplo un puré con brócoli, hay que volver a intentarlo

una y otra vez, porque en algún momento le va a gustar. Por eso es tan importante la hora de la comida. Hay que tomarse ese tiempo para generar un momento placentero, aunque sea corto. Estar ahí cien por cien.

La campaña directa dirigida a los chicos por las

cadena de comidas rápidas es fuerte y casi obscena. El marketing de alimentos para chicos bordea la inmoralidad. Así, sin vueltas. Y no necesito aclarar que no hablo de la hamburguesa en sí, sino de la idea de una alimentación basada en los parámetros de la comida rápida.

¿Qué es lo que está comprobado que hace mal, altera a los chicos y los enferma? La grasa, el azúcar y la sal.

En el caso de la industria, en forma de jarabe de alta fructosa. Acá hay que combatir con las mismas herramientas. O la batalla está perdida.

Neofobia: miedo a lo nuevo

Es una “alarma” que actúa como protección para que no comamos la primera fruta roja que encontremos en el valle, pues podría ser venenosa... Pero eso pasaba cuando todavía éramos cazadores-recolectores. Hoy, con el mundo como está, ese sistema preventivo sólo nos juega en contra. Debemos intervenir, hackear nuestro sistema, para que lo nuevo sea bueno, para que los chicos acepten la novedad, la sorpresa, para ampliar su dieta.

¿Cómo lo hacemos? Con la repetición y el ejemplo. Que nos vean comer cosas diferentes siempre. Que probar esté bien y sea seguro. Que la variedad sea la regla.

Para que algo nos guste se necesita activar otro sistema, el de la costumbre: en los chicos, son ne-

cesarias entre cinco y diez veces de exposición a algo nuevo; en los adultos, entre nueve y catorce (de ahí las muestras gratis en los supermercados... De otro modo, nadie tomaría gaseosa light). La neofobia se hereda por costumbres familiares. O sea, mamá o papá que no comen nada equivale a hijo que no come nada. Así de simple.

En la infancia temprana es mucho más fácil combatir la neofobia. Un niño escolarizado está en su pico más alto; en la adolescencia, empieza a pasar.

Categorizar y sectorizar

El niño arma sus categorías: lo verde, lo rojo, las verduras, lo largo, lo blando, lo blanco, lo crocante, lo chiquito. Eso funciona para excluir alimentos,

pero también para incluir. Por ejemplo, con un alimento verde aceptado abrimos camino a otros.

Los niños mexicanos no son genéticamente diferentes a los argentinos, pero comen picante porque ven a otros comer picante, porque sus padres comen picante. Y porque son expuestos al picante desde muy chicos.

La experiencia social promueve la variedad en la alimentación. Ver a otros, y más aún si son de su admiración (padres, hermanos mayores o el héroe de turno), ayuda a los chicos a probar otras cosas. Comer delante de ellos sin ofrecerles y que nos vean disfrutar, también ayuda a que quieran probar por voluntad propia. El tocar y oler también suma, y ayuda.

