

Mª TERESA MARÍN-BLÁZQUEZ
@lasmariacocinillas

# AQUÍ COMEMOS TODOS

## 100 RECETAS FÁCILES PARA TODA LA FAMILIA



OBERON

Mª TERESA MARÍN-BLÁZQUEZ
*@lasmariacocinillas*

# AQUÍ COMEMOS TODOS

## 100 RECETAS FÁCILES PARA TODA LA FAMILIA

OBERON

1.ª Edición digital: 2023

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: M.ª Teresa Marín-Blázquez

© Copyright de las fotografías: M.ª Teresa Marín-Blázquez

© Copyright de las ilustraciones: Marta Orse

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
ISBN: 978-84-415-4889-3
Edición electrónica sobre la 1.ª edición impresa

*A las mujeres de mi vida:*
*mis abuelas, mi madre, mi hermana.*

*Y en especial a mi hija, Lucía,*
*gracias por darme la oportunidad de ser madre,*
*de poder vivir desde esta nueva perspectiva la vida,*
*por aprender de tu mano la verdadera esencia de las cosas,*
*por dejarme volver a ser niña otra vez.*

*Ojalá, tu energía por crear, ilusionarte y descubrir,*
*te dé alas siempre para vivir libre,*
*desde el respeto y la tolerancia.*
*Te quiero hija.*

# ÍNDICE


9 **INTRODUCCIÓN**
10 De la teta a la mesa
13 ¿A ti que te funciona, Tere? Consejos para hacerlo más fácil
16 Congelación de alimentos. ¡Busca aliados!
19 Sustitutos
20 Cómo hacer el menú semanal de comidas o cenas muy fácil
21 Imprescindibles en nuestra mesa

22 **PRÓLOGO**

25 **BÁSICOS QUE TE SALVAN**
26 Caldo de huesos
29 Fiambre de pavo casero
30 Hummus
33 Mantequilla de almendras
34 Mermelada sin azúcar
34 Yogur de cabra
36 Nachos de quinoa
39 Nachos de trigo
40 Pan de verduras
43 Paté de berenjena
44 Paté de hígado de pollo
47 Paté de mejillones
48 Paté de pimientos asados con crudités
51 Puré de patatas
52 Salsa bechamel de coliflor
54 Salsa de tomate
55 Compota de pera y manzana
56 Sobrasada vegetal

59 **DESAYUNOS, MERIENDAS Y SNACKS**
60 Batido de chocolate
63 Batido de fresa
64 Bolitas de boniato y remolacha
67 Choco Krispies caseros
68 Dónuts de manzana
71 Dónuts de naranja
72 Gofres
75 Gofres de patata

*76* Granola de trigo sarraceno
*79* Macedonia de frutas
*80* Pancakes de avena y plátano
*83* Pancakes de remolacha
*84* Pastelitos de verduras
*87* Porridge de avena
*88* Pudin de chía de chocolate
*91* Tabla de fruta y frutos secos

*93* **HUEVOS, HUEVOS, HUEVOS**
*94* Frittata
*97* Huevos al plato
*98* Huevos duros
*98* Huevo mollet (o pasado por agua)
*99* Huevo poché
*100* Huevos rellenos
*102* Huevos revueltos
*103* Tortilla de plátano y canela
*103* Tortilla francesa

*105* **CENAS EN FAMILIA**
*106* Albóndigas de coliflor
*109* Albóndigas en salsa de calabaza
*110* Alitas de pollo con salsa de aguacate
*113* Arroz de coliflor a la cubana
*114* Bastones de boniato con dip de queso vegano
*117* Berenjenas rellenas
*118* Bocaditos de brócoli con dip de yogur
*121* Brochetas de pollo con salsa satay
*122* Canelones de calabacín
*125* Crema de calabaza
*126* Crema de setas
*129* Curry de langostinos
*130* Empanada
*133* Ensalada César de salmón
*134* Espaguetis parmigiana
*137* Gofres de brócoli
*138* Gratén de patatas y acelgas con sardinas
*141* Hamburguesas de pescado
*142* Hamburguesa vegetal de lentejas
*145* Mejillones al pesto
*146* Minipizzas esponjosas
*149* Muffins de brócoli
*150* Nachos caseros
*153* Nuggets de merluza
*154* Pasta al pesto
*157* Pastelitos de patata
*158* Patatas de yuca con mayonesa
*161* Patatas gajo con kétchup casero
*162* Pimientos rellenos
*165* Pizza con base de yuca
*166* Poke de salmón
*169* Quiche de verduras
*170* Rabo de vaca con patatas fritas
*173* Salmón a la naranja
*174* Sopa ramen
*177* Tortitas de calabacín
*178* Vichyssoise

*181* **MOMENTOS ESPECIALES**
*182* Arroz con leche de coco
*185* Banana bread
*186* Bizcocho de naranja
*189* Brownie de chocolate
*190* Cookies de avena y plátano
*193* Crema de cacao y avellanas
*194* Dalky de chocolate
*197* Ferrero Rocher
*198* Filipinos caseros
*201* Galette de higos
*202* Helado de plátano cremoso
*205* Mousse chocolate
*206* Muffins de pera y chocolate
*209* Natillas de caqui
*210* Petit-suisse de fresa
*213* Phoskitos caseros
*214* Polos 3 ingredientes
*217* Polos frigopié, «nutella saludable» y aguacate
*218* Tarta de cumpleaños
*221* Tiramisú

*222* **AGRADECIMIENTOS**

# INTRODUCCIÓN

# DE LA TETA
## A LA MESA

A pesar de que esta es la segunda vez que me pongo delante del ordenador para escribir un libro, muchos años y muchas cosas han pasado en mi vida del primero al segundo, y qué maravilla poder ver con otros ojos y desde otra perspectiva todo lo que me rodea.

En el primero vivía en Barcelona, llevaba un año con Lauren y teníamos una serie de sueños e ilusiones por cumplir laboralmente. Fue un libro a pequeña escala, pero lleno de esas ganas de expansión que nos rodeaban. Este segundo, lo estoy escribiendo desde Cádiz, con la familia preciosa que hemos creado, y con mi hija de quince meses a mi lado, durmiendo, mientras escribo estas líneas. Con una mirada muy «hacia adentro», muy desde la calma y la revolución, que me ha traído ser madre, sacando esa naturaleza mamífera que llevaba dentro.

Nadie dijo que la maternidad fuera fácil, tenemos que enseñar desde cero a un ser vivo a hacer todo, y algunas de esas cosas son tan vitales, como alimentarnos o nutrirnos. Porque sí, son dos cosas diferentes y ambas superimportantes. Sobre todo la segunda.

Hablamos de alimentar, cuando empezamos a introducir alimentos a nuestros peques, les ofrecemos comida y ellos van probando y comiendo aquello que les damos.

Y de nutrirnos, cuando esos alimentos que les ofrecemos, tienen un valor nutricional tan bueno, que les aporta a nivel interno vitaminas, minerales, proteínas... Todo lo que un ser humano necesita para desarrollarse de manera óptima. Por eso, es tan importante lo que les damos de comer, y saber, qué les nutre y qué no.

Cada uno de vuestros hijos es diferente, pero hay patrones que se repiten en todos los niños y la idea de este libro es poder ayudarte con trucos y recetas que te saquen un poco de tu «sota, caballo, rey», que te aporte recursos para esos días, en los que «no quiere nada» y puedes llegar a agobiarte o frustrarte, o para esas ocasiones especiales en las que puedas compartir con más gente o incluso cocinar con él. La mayoría de las recetas, llevan ingredientes que, muchas veces, «les cuestan», y están «aliñadas» con otros llenos de nutrientes para que, por poco que coman, se nutran.

Pero sobre todo, quería aprovechar esta introducción del libro, para contaros mi experiencia y algunos de los trucos que usamos en casa para que la peque disfrute y tenga una relación sana con la comida, para que sepa elegir la opción más saludable y para no agobiarnos cuando, de forma esporádica, come algo que se sale de nuestra alimentación familiar.

Creo que la base para que los niños coman de todo es que desde muy bebés se acostumbren a comer cualquier alimento (respetando el ritmo de introducción de la alimentación complementaria), y a comer lo mismo que el resto de la familia. Eso de «el menú infantil» o «alimentos para bebés/niños» me parece un error, ya que los niños tienen el paladar limpio, y somos nosotros los encargados de ir modificándolo, con los alimentos que les damos a probar. El niño no sabe si come brócoli o churros, pero sí notará la potencia de sabor de los alimentos «menos saludables», y si intentamos que esa segunda opción la prueben lo más tarde posible, podremos enriquecer su paladar con la gran cantidad de alimentos nutritivos y variados que tenemos. Comer frutas, verduras, huevos, carnes, pescados... mientras están experimentando con la comida será un auténtico placer para ellos (aún recuerdo la primera vez que Lucía probó la yema del huevo y ifue un disfrute máximo!), luego vendrán las «crisis de alimentación», en las que tirarán todo y no querrán de nada, pero tendrán en su paladar esos sabores limpios a los que volverán, y harán su elección y marcarán sus gustos sobre ellos.

Cada día se sabe más de la introducción de alimentos y, dentro del primer año, podemos ofrecerles casi la mayoría. Sé que muchas veces es por miedo nuestro a que se puedan atragantar, o por las temidas alergias, pero no sabéis la cantidad de alimentos con los que probar y hacer disfrutar a nuestro peque. Para empezar, os recomiendo que lo hagáis con el método que más seguridad os aporte, sea BLW, purés o mixta.

Nosotros empezamos las primeras semanas con mixta, y luego seguimos solo con BLW y os tengo que decir que, desde muy pequeña, la peque se ha manejado muy bien con los alimentos, siente mucho interés por la comida y ha sido muy fácil poder ir dándole de todo, pero no siempre es así, así que, podéis ir haciendo puré, luego alimentos chafados, algún trocito más entero, empezar por los alimentos más cremosos..., y poco a poco, ir dándole más apariencia normal a los alimentos, para que ellos los sepan identificar. Y fundamental, en cada etapa o edad, ser superpacientes y flexibles, todos tenemos días malos y no tienen por qué tener siempre la misma hambre.

El título de la introducción es «De la teta a la mesa» porque ha sido nuestro proceso, ella está con lactancia materna desde que nació, aunque ya os digo que, si hay mejillones, adiós teta. Ja, ja, ja. Fuera bromas, en estos quince meses, mi hija disfruta muchísimo de la comida, ya va marcando qué alimentos le gustan más, y cuáles menos, y hacerla partícipe desde el principio en todo el proceso, desde la compra hasta el cocinado y plato final en la mesa, le aporta una seguridad increíble. Es un bebé, y juega y tira y, obviamente, no tiene autonomía suficiente para alimentarse por sí misma, pero creo que tiene muy buena base para poder saber decir que sí o que no a lo que pueda nutrirla en su futuro. Y ojalá, con las ideas del libro, pueda ayudar a que vuestros peques, disfruten tanto como la mía.



# ¿A TI QUE TE FUNCIONA, TERE?

## CONSEJOS PARA HACERLO MÁS FÁCIL

Ya sabéis que no hay una fórmula única y mágica para que los peques coman de todo y desde el principio, pero sí hay algunas recomendaciones que podéis probar y ver si funcionan o no en vuestro bebé. Por eso es importante que no comparéis a vuestro hijo con otros; hagáis lo que hagáis, seguro que será lo mejor para él, y si podéis guiaros por estos consejos y que encima disfrute comiendo será una gozada, si no, ya lo hará más adelante cuando se sienta interesado por la comida.

**1 BUSCA TU FÓRMULA PARA COMER EN CALMA**

Es superimportante que se coma en un ambiente tranquilo, el niño debe sentirse seguro, pero también calmado, para que preste atención al plato de comida. Hay familias a las que les funciona comer a la vez, a otras, que el peque coma solo antes y que uno de los papis se siente con él y lo acompañe o guíe, pero que el niño se sienta atendido y sin que los adultos estén hablando de sus cosas y él como algo más de la mesa. Muchas veces, los comportamientos de tirar, no comer, negar... suelen ser porque el peque se ve fuera de lugar y está nervioso. Busca tu fórmula para que todos disfrutéis de vuestro momento comida.

**2 INVOLÚCRALO TODO LO QUE PUEDAS**

Parece una tontería, pero esa misma atención que a los peques les encanta cuándo comen, la necesitan en el resto del proceso, y ver que son involucrados y hacen lo que el resto de la familia los ayuda a sentirse integrados y querer participar y comer más. Desde hacer la lista de la compra, ir a comprar, colocar los alimentos al llegar a casa, cocinar, servir los platos, poner la mesa... es muy sencillo, y ellos lo aceptan de forma superpositiva. Ve añadiendo dificultad, según vayan creciendo y adáptalo a las necesidades del peque en cada momento de su desarrollo.

**3 LO QUE COME MAMI ES SEGURO, ELLOS TE IMITAN**

Una parte fundamental para que la alimentación de nuestros peques funcione es que nosotros también la comamos, somos su ejemplo, y es éxito asegurado que yo coma brócoli: si lo ve en mi plato, entonces él lo comerá, ya que los bebés imitan lo que los papis hacen. Aunque a ti no te guste algún ingrediente, nunca dejes de ofrecérselo a él, y si te ve comerlo, mucho mejor.

**4 ¡UNA RACIÓN EXTRA!**

Otro truco que no falla esos días que no quiere nada, es darle de tu plato, a mi hija le encanta ver cómo le acerco el plato y ella puede elegir lo que quiera, obviamente, es lo mismo que tiene ella, pero les da mucha seguridad, por ley de supervivencia: si mami lo come, es seguro, así que, serviros una ración extra por si acaso je, je.

**5 NO OFREZCAS, PERO NO NIEGUES**

Aunque haya alimentos que nosotros no comamos, no dejéis de ofrecérselos, y todo lo contrario con los alimentos menos saludables o más procesados, nunca se los ofrezcáis, no los tengáis en casa, para que no los vean y los pidan. Pero no los neguéis si se topan con ellos, explicarles siempre qué son, y, si los comen, tened en cuenta que será algo puntual y excepcional.

**6 VEO, VEO, ¿QUÉ VES?**

En las fases de crisis, te recomiendo que «escondas» un poco más aquellos alimentos que no quieren, cocinándolos con diferentes texturas y formas, o añadiéndolos a rellenos, muffins, boloñesas... No se ven, pero están. Y muchas veces no reconocen el sabor original y lo comen encantados al ser algo nuevo. En el libro os propongo muchísimas opciones.

**7 NO LOS OBLIGUES A COMER Y DA ALTERNATIVAS**

Como minipersonas que son, hay días que tienen menos hambre, y no debemos obligarlos a comer, seguro que lo hacen, en otra comida o al día siguiente. Podéis intentar ofrecerles una alternativa igual de nutritiva que la primera, por si les apetece más, pero no se lo cambies por algo que para él no sea nutritivo.

**8 POCO, QUE VALE MUCHO**

A veces es más importante que coman poco de un alimento muy nutritivo, que darles mucho de otros que sean más pobres. Por eso, tened siempre a mano, alguna de las elaboraciones básicas del libro, como por ejemplo el caldo de huesos o el paté de mejillones, que con un par de sorbos, o un poco de paté en una tosta, estarán comiendo genial y no necesitan hacer una comida elaborada, o mancharse mucho y podéis dárselo en cualquier momento del día.

**9 TEXTURAS, FORMAS, TEMPERATURAS**

A los bebés les influye mucho la temperatura de los alimentos, las texturas, las formas... y muchas veces no los comen, porque están muy calientes, o porque se han quedado poco cocidos; no dejéis de dárselos si veis que no los comen, y probad a presentarlos más fríos, más cocidos, en otra elaboración...

La primera vez que le di brócoli a Lucía, estaba un poco menos cocido de lo que debería y lo rechazó, al día siguiente se lo cociné unos minutos más y no dejo ni un ramito, por eso hay que fijarse mucho, ya que a veces, son más fallos nuestros que suyos.

## 10 SIN DISTRACCIONES

Esta parte iría de la mano del primer consejo. Muchas veces pensamos que recurriendo a juguetes o pantallas en la mesa pueden estar entretenidos y comer sin problemas, pero es más un problema de atención y presencia por nuestra parte; es mejor estar con ellos desde ese punto y evitar distracciones en la mesa. A veces será imposible, y puede que tengas que recurrir a alguna, pero casi siempre es porque nosotros no podemos prestarles la atención que necesitan, y si nosotros no estamos bien, no podemos ayudarlos a ellos. Así que, lo mejor es darte cuenta, trabajar en tu parte y poder disfrutar con ellos este momento.

## 11 EMPIEZA EL DÍA CON ALIMENTOS DE VERDAD

Para que los peques tengan suficiente energía, es importante que los primeros alimentos que coman en el día les aporten saciedad y una buena dosis de proteína y grasas sanas, será ideal para ellos. A mí me encanta empezar el día con huevos, en cualquiera de sus formas o elaboraciones: revueltos, duros, plancha, en tortitas, muffins con verduras...; de esta forma, ellos no asocian ingestas a momentos de consumo, es decir, no tienen por qué asociar el desayuno a dulce, puede ser dulce o salado, y si es salado mucho mejor. Y así con el resto de snack, a media mañana pueden tomar hummus con crudités y por la tarde merendar una tosta con paté de mejillones y aceitunas. Todo depende, de lo que les acostumbres a comer desde muy bebés.

## 12 ENRIQUECE CON ESPECIAS

Una forma de darles sabor a las recetas es usar las especias y hierbas aromáticas, son muy fáciles de añadir y cambian por completo el sabor a un plato, haciéndolo mucho más apetecible. ¡No es lo mismo una verdura cocida, que una verdura cocida con un buen toque de especias!

# CONGELACIÓN DE ALIMENTOS

## ¡BUSCA ALIADOS!

Durante el embarazo, hice un curso de preparación al parto dónde nos decían que buscáramos aliados. Nuestros aliados eran la ayuda que necesitábamos en cada parte del proceso para confiar en que todo iba a salir bien. Y me gustó tanto que, desde entonces, buscar aliados me facilita todo lo que hago en mi día a día y con la comida es una gran ventaja.

Uno de los grandes aliados, sin duda, para alimentarnos bien es tener una despensa y un congelador listos para cualquier ocasión. La mayoría de los alimentos y las elaboraciones se pueden congelar, y con un poco de previsión podemos descongelarlos y tener a mano para cenas o días que vamos a ir más apurados de tiempo. En cada una de las recetas del libro os indico tiempos de congelación y conservación, pero quería dejaros esta parte algo más extensa, para daros algunos conceptos muy claros.

### ¿CUÁNTO TIEMPO DEBO CONGELAR UN ALIMENTO?

Siempre partiendo de la base de que hemos congelado de la manera adecuada el producto, los alimentos pueden permanecer de 3 a 12 meses con toda seguridad en el congelador.

Los alimentos que tienen un alto contenido en grasa aguantarán menos que los que son más magros.

Por ejemplo, el pescado azul con su alto contenido en omega-3 tiene una caducidad menor que un pescado blanco, como puede ser una merluza o un lenguado.

Si lo aplicamos al mundo de las carnes, una carne más grasa cómo el cerdo ibérico durará menos que una carne más magra como una pechuga de pollo. Esto se debe a que las grasas se deterioran más rápido y pueden contaminar al resto del alimento. Ocurre lo mismo con el jamón o el beicon.

| ALIMENTO | TIEMPO DE CONGELACIÓN |
|---|---|
| Casquería o vísceras | 3 meses |
| Los guisos ya sean de verduras, carnes o pescados | 6 meses |
| Las verduras, legumbres y cereales cocinados | 12 meses |
| Los panes y masas | 3 meses |
| Verduras en crudo | 6 meses |

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBES EVITAR CONGELAR?

Como he explicado antes, durante la congelación se forman cristales de hielo que rompen las membranas de los alimentos. Cuanto más rápido se haga, más pequeños serán estos cristales y menos deterioró tendrán estos alimentos.

Los alimentos que no se pueden congelar son:

- Lácteos (leche, nata y yogur).
- Pasta.
- Arroz.
- Gelatinas.
- Salsas muy grasas como la mayonesa.
- Huevos.
- Alimentos muy grasos (la grasa tiende a enranciar muy rápido, en el caso de congelarse no es conveniente hacerlo durante mucho tiempo).

## ¿CÓMO ENVASAR UN ALIMENTO PARA CONGELARLO?

Debes proteger los alimentos con el fin de que no se transmitan olores, que no se produzcan oxidaciones y enranciamientos. Para ello, el envase que vayas a utilizar debe reunir ciertos requisitos dependiendo de lo que vayas a congelar y dónde vas a mantenerlo durante el tiempo que esté almacenado en tu congelador.

Ten en cuenta que los alimentos ricos en agua, al congelarlos, varía su volumen aumentando hasta un diez por ciento más.

Existen diferentes formas de congelar un alimento herméticamente.

A continuación te lo detallo:

- ***Al vacío:*** se extrae todo el aire que rodea al producto que se va a envasar eliminando todo el oxígeno. Es la mejor manera de mantener un producto congelado, y la más duradera. Se puede hacer mediante bolsa de vacío, que es muy cómodo porque te permite organizar mejor tu espacio y poder hacer, de cada bolsa, raciones a tu medida. Actualmente, las máquinas de vacío también dan la opción de envasar al vacío con táperes o tarros de vidrio.
- ***Bolsas de almacenamiento de silicona:*** tienen un cierre hermético y permiten almacenar cualquier tipo de alimento. Son especialmente cómodas para guardar caldos, cremas o sopas. Además, el material tiene una vida útil muy larga y es una alternativa ideal frente a las bolsas desechables de un solo uso.
- ***Tarros de vidrio:*** mucha gente cree que no se debe congelar en tarros de vidrio porque corres el riesgo de que exploten en el congelador. Esto pasa por almacenar en estos tarros alimentos o elaboraciones que durante la congelación se expanden porque tiene un alto contenido en agua. El ejemplo más claro son los caldos. Para el resto de cosas es idóneo, siempre teniendo en cuenta que no debes llenar al cien por cien de su capacidad.
- ***Táperes herméticos de vidrio:*** son muy cómodos siempre que tengas de diferentes medidas para no dejar mucho espacio vacío en ellos y perder espacio en tu congelador.



# SUSTITUTOS

**ENDULZANTES:**

En las recetas en las que, para endulzar de forma natural, hemos utilizado la pasta o sirope de dátiles, puedes cambiarlo por miel o cualquier sirope tipo agave, arce o endulzante con textura líquida.

En las recetas en las que hemos usado azúcar de coco, puedes cambiarlo por el endulzante granulado que uses: blanca, panela, moreno... Siempre respeta la textura del ingrediente original.

También usamos para endulzar fruta o verdura asadas, que puedes alternar libremente en las recetas, teniendo en cuenta que alterará el sabor final de la misma: plátano, manzana asada, boniato asado o calabaza asada.

Para los niños, sería recomendable endulzar solo con fruta o verdura al menos hasta los dos años

**FRUTOS SECOS:**

Si eres alérgico a algún fruto seco, cámbialo por el que puedas tomar o toleres, siempre usándolo en la misma forma. En caso de no poder tomar ninguno, sustitúyelo por una semilla, la que tú quieras en el mismo formato.

**HARINAS:**

En las recetas usamos sobre todo harina de avena, de espelta, harina de almendras o de cualquier otro fruto seco o semilla, harina de arroz, harina de castañas, harina de trigo sarraceno y algunos almidones.

La de avena o almendras (u otro fruto seco o semilla) la puedes hacer triturando copos o el fruto seco o semilla entero con una batidora potente. Estas dos harinas pesan similar, por eso son intercambiables en las recetas.

Harina de arroz y trigo sarraceno, también son intercambiables porque pesan similar y no alteran el resultado final de la receta.

Si comes gluten, en las recetas que lleven harina de arroz o trigo sarraceno, lo puedes sustituir por harina de trigo o de espelta.

**HUEVOS:**

En la mayoría de recetas dulces, puedes sustituir el huevo por el huevo de lino/chía.

La proporción sería de 1 cucharada de chía por 3 cucharadas de agua mineral por cada huevo (en cada receta que se puede cambiar, está especificado abajo en los consejos).

**BEBIDA VEGETAL, LECHE, YOGURES Y QUESOS:**

Todas las recetas con leche, puedes hacerlas, indistintamente, con leche animal, vegetal o sin lactosa.

Al igual que con los yogures y los quesos, podéis usar naturales de origen animal, vegetales o sin lactosa.

Puedes usar yogur vegetal de soja o coco.

Y para los quesos, Parmesano o levadura nutricional.

**Usa mantequilla o ghee.**
También lo puedes sustituir por aceite de oliva virgen extra o aceite de coco.

**Leche de coco o nata para montar:**
las podéis usar indiferentemente en las recetas, siendo la leche de coco la opción vegetal. Para montar, en vez de leche de coco, para la opción vegetal, tendréis que usar nata de coco o nata de soja. Cuando hablamos de leche de coco, siempre nos referimos a la de lata (no a la de brik).

# CÓMO HACER EL MENÚ SEMANAL
## DE COMIDAS O CENAS MUY FÁCIL

Al principio, iba a hacer un libro que solo fuera de cenas, ya que suele ser uno de los quebraderos de cabeza más habitual en todas las casas, pero me pareció mejor idea, introducir otros capítulos para que pudierais nutrir a los peques durante todo el día, y si en la cena llegáis con menos tiempo y comen menos, al menos que ya vayan bien equipados del resto de comidas.

Pero os voy a contar cómo hago en casa para hacer el menú semanal de cenas o comidas, es aplicable a ambas, para que os resulte aún más fácil y podáis planificarlo de una semana a otra.

Lo primero que hago es elegir la proteína principal, y pongo una en cada día. Luego añado en forma de verduras la guarnición y así tenemos cubierto la dosis de proteína y verduras de ese plato. Y compensar con grasas saludables, cereales..., el resto de comidas del día. Por ejemplo, me gusta dejar los huevos para desayunos o cenas porque son siempre un recurso maravilloso.

Dependiendo de la estación del año, este menú podemos ir rotándolo con elaboraciones frías o calientes, unas lentejas estofadas en invierno y una ensalada de lentejas en verano, pero siempre tendremos toda la semana cubierta con los nutrientes básicos que necesitamos. La mayoría de las elaboraciones las podemos hacer un día, e ir sacándolas para comer los restantes, solo habría que marcar a la plancha la proteína; por ejemplo, el estofado, el curry, el brócoli y el salteado de col, aguantan 2 o 3 días en nevera, bien cerrados herméticamente. Consumimos primero, los alimentos que pueden ser más perecederos y dejamos para el final de la semana los guisos o patés vegetales.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| Carne roja | Pescado blanco | Pescado azul | Carne blanca | Lentejas |
| Hamburguesas de ternera con brócoli al vapor y salsa tahini | Merluza a la plancha con salteado de col lombarda, manzana y nueces | Boquerones al horno con patatas y espárragos trigueros | Curry de pollo con calabaza + arroz basmati | Estofado de lentejas con verduras (tomate, brócoli, pimiento rojo, cebolla, calabacín)<br><br>Para una cena podría ser un paté de lentejas o una ensalada de lentejas |

# IMPRESCINDIBLES
## EN NUESTRA MESA

Os dejo una lista
con los que, para mí,
son fundamentales
en la alimentación
de cualquier niño
y nunca faltan
en nuestro menú:

- Caldo de huesos
- Huevos dígito 0
- Hígado de animales
  de pasto
- Mejillones, berberechos
  o almejas
- Aceite de oliva
  virgen extra
- Frutos secos y tahini
- Verduras de todos
  los colores
- Pescado azul
- Carne de pasto
- Beber agua,
  pasar mucho tiempo
  al aire libre,
  con sol, naturaleza
  y imovimiento! :)



# PRÓLOGO

Cierra los ojos, imagina una de las cosas de la que más pendiente estarás el resto de la vida de tus hijos. Me atrevo a pensar que una de ellas es su salud y, la otra, qué tal ha comido. Puede que haya muchas llamadas preguntando «¿Qué has comido hoy?», «Estarás comiendo bien, ¿verdad mi amor?». Muchos momentos intentando prepararle la comida que más le gusta para que le aliente tras su primer desamor. De darle el caldito que necesita cuando se resfríe, llevarle la cena cuando estudie toda la noche y dedicarle muchísima ternura en sus primeros platos, cuando es un bebé.

Nos demos cuenta o no, la nutrición de nuestros hijos es una poderosísima herramienta a nuestro alcance para cuidarlos, protegerlos y darles amor. Un recurso que irá más allá de nuestra presencia física, porque seguirá estando presente cuando estén en el colegio, en el campamento de verano, cuando se independicen, incluso cuando ofrezcan comida a sus propios hijos.

En todos esos momentos, nuestros hijos tendrán un patrón de alimentación que les llevará a elegir unos alimentos u otros, a tener predilección por unos u otros sabores, a comer más saludable o menos saludable. A tener una relación con la comida sana y positiva, o desdichada y tortuosa.

***La educación nutricional, la poderosísima educación nutricional, comienza en casa.***