

Familias cocinan comidas saludables y asequibles que gustan a los niños

Por Julieta Santana

La alumna de quinto grado de Hayward Nathaly Garnica conoce bien el tema de la comida sana cuando dice: “es mejor comer verdura porque te enfermas menos, tienes los huesos más fuertes y una vista mejor”.

Sin embargo, añade su mamá Ana Garnica, “el mercado está albarotado, en cuanto uno entra la tienda encuentra mucha comida con mucha grasa saturada [y] químicos. [Comer saludable] es algo difícil, porque nos entoja algunas veces eso, y lo que realmente nutre a veces no le queremos hacer mucho caso”.

Con el aumento de la diabetes y la obesidad infantil las familias expresan una inquietud creciente por comer bien. Al mismo tiempo, muchas de estas familias están apretando sus presupuestos debido al empeoramiento de la economía y manifiestan su preocupación con el hecho de que la comida saludable es demasiado cara. Asimismo, puede ser todo un reto lograr que los niños coman alimentos saludables.

En este artículo algunas familias comparten su manera de superar esas barreras y cómo crear comidas sanas y asequibles que gusten a los niños.

Hable sobre comida sana

Las familias deberían explicar la importancia de la comida sana para los niños y hacerla divertida, dice Cynthia Navas, madre de un niño de diez años y otro de seis en Los Ángeles. “Puedes hacer caritas con los vegetales”, sugiere.

Coma al estilo de la abuela, tome lo mejor de las recetas tradicionales

“Mi mamá nos daba frijoles pintos, garbanzos, alubias, y también verduras y pescado. Ahora sé que hizo lo correcto por nosotros y he adoptado de forma entusiasta estos alimentos para mi familia”, dice Garnica.

“Prefiero la comida puertorriqueña y asiática antes que la americana porque tiene más verduras”, dice Bruce Sang, de doce años, en Bakersfield. “Mis comidas favoritas son Pho (sopa de arroz con fideos) y tamales de Puerto Rico hechos con bananas verdes, patatas, calabazas, boniatos y envueltos en hojas de bananas”.

“Gran parte del presupuesto familiar para alimentos en Estados Unidos va a la carne”, añade Sissy Nga Trinh de *Asian Pacific Legal Center*; sin embargo muchas comidas étnicas tradicionales son ricas en verduras, que son menos caras.

“Los ingredientes tradicionales pueden ser sustituidos por otros más sanos sin sacrificar el sabor”, dice Navas. “La gente que no puede vivir sin tortillas puede comer [tortillas] de germen de trigo. Puedes hacer un aderezo de ensalada con aceite de oliva y sal de mar”.

“Si hierves los vegetales mucho pierden vitaminas [y el sabor]”, añade Berta Verenga (nombre ficticio), que tiene una familia de cinco miembros en Bakersfield. “Evito las comidas preparadas porque tienen demasiadas grasas añadidas. Ya no uso manteca [de cerdo]. Cocino el pescado al vapor con hierbas en lugar de freirlo”.

Prepare tentempiés que gusten a los niños

“Tenga siempre frutas y verduras cortadas preparadas para los niños. Si pongo una sandía entera en la heladera permanece allí durante semanas, pero si la corto en rodajas los niños se la comen enseguida”, dice Nora

RECURSOS

- ❖ **Nuestros niños pueden comer bien sin arruinar el presupuesto familiar**, un programa de radio de *Nuestros Niños*, www.nuestrosninos.com/programasprevios_09.html (avanzar el cursor hasta julio)
- ❖ **Campeones del cambio**, de *Network for a Healthy California*, en español e inglés. www.cachampionsforchange.net/en/index.php
- ❖ **Para obtener información de programas de asistencia** vaya a “Recursos para familias” de *Children’s Advocate*; http://es.4children.org/issues/2009/january_february/ (avanzar con el cursor)



Ortiz del *Greenfield Family Resource Center* (FRC, según sus siglas en inglés) en Bakersfield.

Bruce añade que a él le gustan los palitos de manzana y zanahoria para tentempiés y que le encanta el mango.

Coma en casa

“Las personas no deben ir por lo más fácil, comprar el desayuno de comida rápida”, enfatiza Navas. “Cuando trabajaba me levantaba más temprano [para prepararme un almuerzo sano]”.

En la comunidad donde trabaja Nga Trinh los estudiantes a menudo comen “Ramen” o comida rápida porque no saben cómo cocinar y no tienen mucho dinero. “Vemos que [los adolescentes son quienes] cocinan para sus hermanos pequeños. Los adultos no tienen tiempo porque [trabajan] en empleos mal remunerados con jornadas muy largas de trabajo”.

Por eso Nga Trinh enseña a los adolescentes cómo hacer recetas con raíces propias en la comunidad, desde burritos a arroz Thai púrpura. “Alimentamos a 20 personas con 20 dólares”, dice. “Eso es más barato que la comida rápida. La dieta es un lugar donde los chicos pueden tener poder, lidiar con las frustraciones [y] construir comunidad sin conflicto social ni racial”.

Compre comida asequible

Encontrar comida saludable y asequible puede ser todo un reto, particularmente en comunidades de bajos ingresos. “Las pocas tiendas de comestibles del vecindario en general tienen productos de baja calidad”, dice Nga Trinh.

María Márquez, que tiene una familia de cinco en Huntington Park, compra alimentos a granel en mercados de venta al por mayor, lo cual la ayuda a poderse permitir tomates, brócoli y coliflores orgánicos. En una tienda de comestibles de precio reducido compra “una

lata de yogur grande, bolsas de arroz y frijoles de cinco libras, la carne fresca, dos veces por semana”.

Verenga dice que ella compra en una cadena mejicana de supermercados y también obtiene comida del FRC de Greenfield y de un banco local de alimentos. Centros de recursos familiares, escuelas e iglesias también pueden organizar mercados de granjeros, clases de nutrición, jardines comunitarios y bancos de comida.

Sáquele partido a los programas comunitarios

“¡Todo lo que hicimos fue riquísimo!” dice Verenga sobre las clases de cocina de seis semanas que recibió a través del FRC de Greenfield. “Nos enseñaron a hacer recetas de forma fácil y rápida incluyendo batidos y dos ensaladas de judías y maíz”. Bruce aprendió a hacer pizza vegetariana, batidos y panqueques en un campamento de cocina organizado por el FRC de Greenfield el pasado verano y ahora cocina para sus hermanos pequeños. Antes, dice, sólo sabía freír huevos.

Garnica es voluntaria en el jardín de la escuela de sus niños y escucha en la radio un programa de nutrición de Univision. Nathaly participa en el club del jardín de la escuela y también en *Project Eat*, que ofrece lecciones de “nutrición en el jardín”.

“Mi parte favorita era cocinar y regar las plantas”, dice Nathaly. “Cuando el tiempo estaba lluvioso hacíamos sopa de calabacín”. El año pasado Nathaly probó por primera vez la col rizada y los guisantes azucarados”.

MÁS CONSEJOS

- ❖ Comprar comida al por mayor o a granel que esté de oferta, especialmente arroz, pasta o guisantes
- ❖ Comprar más verduras
- ❖ Comprar en mercados de granjeros o comida orgánica cuando sea posible
- ❖ Almacenar comida extra si es posible, como precaución en caso de que el presupuesto de su familia se vuelva más limitado
- ❖ Cultivar alimentos (en una repisa de ventana soleada, en su jardín, o en un jardín comunitario).
- ❖ Cocinar en lugar de comer fuera; añadir más verduras
- ❖ Hacer sopas, chile, guisos y estofados
- ❖ Beber agua en lugar de soda o zumo de frutas