

También hay que comer con los ojos

También hay que comer con los ojos

[imprimir](#)



Es inevitable que nos fijemos en el aspecto de las comidas. Un plato bien presentado siempre nos apetecerá más que otro con los mismos alimentos amontonados. Aún así, solemos dejar la decoración para ocasiones especiales... La verdura hervida, los espaguetis o el pollo al horno también se merecen una presentación decente. ¡Coloca bien la comida en el plato, añádele alguna especia para darle un toque de color y disfrútala como si fuera un día de fiesta!

Parece mentira, pero conseguir comidas sugerentes cuesta un esfuerzo mínimo. Presta atención a los siguientes trucos:

- **Dale color a tus comidas.** Existen verduras de todos los colores, y encima son alimentos de lo más saludables. Prueba distintas combinaciones en ensaladas o pásalas un poco por la sartén para mezclarlas con pastas y arroces. Al horno, con todo tipo de carnes, quedan estupendas y dan ese toque de color y sabor irresistibles.
- **Elige y cocina bien los ingredientes.** Evita alimentos que no resulten apetecibles a la vista; por ejemplo, retira las hojas mustias en las ensaladas o intenta dorar bien el pollo para que tenga mejor aspecto.
- **El recipiente sí importa.** La comida destacará más en platos blancos o de color crema. De ese modo resaltarán los colores y resultará más atractiva.
- **La gracia está en los detalles.** Dale un toque de alegría a tus platos: un chorrito de nata en el centro de una crema de verduras, una gota de aceite de oliva en un puré de patata o una pizca de especias encima de carnes y pescados mejoran el aspecto de tus recetas y, no lo olvidemos, añaden sabor.
- **Sé creativo.** Decora los platos para que parezcan menos monótonos. Crear formas divertidas, construir objetos, esconder ingredientes o dibujar con los alimentos hará que tu comida sea más interesante y divertirá a toda la familia.
- **Innova y experimenta.** Prueba nuevos alimentos, haz distintas combinaciones (aunque no siempre salgan bien) y mezcla distintos tipos de ingredientes. Así reinventarás las recetas de siempre y saldrás de la rutina alimentaria.

Motivar a los más pequeños

La mejor táctica para evitar dolores de cabeza a la hora conseguir que los niños coman bien es, sin duda, **convertir sus comidas en algo divertido**. Para conseguirlo basta con implicar a los pequeños de casa en la elaboración de las recetas: además de **explicarles los alimentos** que usaremos y los **diferentes pasos** que vamos realizando, podemos dejar que trocean el perejil con las manos, que añadan el aceite, que mezclen los ingredientes y que decoren los platos.

Realizando una **presentación graciosa de la comida** creerán que siguen jugando y comerán más a gusto. Medio tomate encima de un huevo duro y algunas hojas de lechuga alrededor serán una deliciosa seta en medio del campo, y un montoncito de arroz blanco, una oveja... Prueba también a innovar comprando pasta de formas diferentes. Todo suma para que los pequeños se diviertan a la vez que comen de forma saludable.

Etiquetas

[chef plus](#)
[chef plus induction](#)
[consejos chef plus induction](#)
[consejos cocina](#)
[consejos gastronómicos](#)
[consejos nutricionales](#)
[decoración alimentos](#)
[decoración platos](#)
[familia chef plus induction](#)
[recetas faciles](#)
[recetas robot](#)
[recetas robot cocina](#)
[trucos chef plus induction](#)
[trucos cocina](#)
[trucos culinarios](#)
[trucos gastronómicos](#)
[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.