

CONSEJOS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS

Sabemos que los alimentos que consumimos determinan en mayor o menor medida nuestro estado de salud. Ahora bien, no solo es importante conocer qué comer para prevenir ciertas enfermedades y llevar una alimentación saludable, también qué costumbres aprendidas debemos corregir para prevenir esos malos hábitos que tanto nos perjudican. Porque no lo olvides: una de nuestras responsabilidades como padres es establecer unas pautas saludables que resultarán vitales para el desarrollo y crecimiento de nuestros hijos.

CÓMO CONVERTIR EL DESAYUNO EN LA MEJOR MANERA DE COMENZAR EL DÍA

El desayuno juega un papel fundamental en nuestra alimentación. Sin embargo, las prisas o el poco de apetito a primera hora del día hacen que a veces no desayunemos correctamente. En los niños, además, este comportamiento afecta negativamente al rendimiento escolar e, incluso, puede ser el origen de enfermedades como la obesidad infantil, dolencias cardiovasculares y mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer en la edad adulta.

Sin olvidar que el desayuno ideal, según recomiendan los expertos, debe incluir un lácteo, hidratos de carbono y fruta, estos son otros aspectos importantes que debes tener en cuenta para fomentar un adecuado hábito durante el desayuno:

- Es importante **dedicarle atención y tiempo al desayuno**. Intenta reservar al menos 15 minutos para el desayuno durante las mañanas antes de salir de casa. Procurar desayunar sentados y en una situación lo más apaciguada posible.
- Si es posible, actúa como modelo y **desayuna con tus hijos**. Los niños tienden a imitar las conductas de sus cuidadores. Recuerda que desayunar es tan importante para los niños como para los adultos.
- **Elige alimentos saludables y apetecibles para los niños**, será más fácil que los coman.
- **Cuida el aspecto y la presentación de los alimentos**. Si dispones de recipientes divertidos para los niños, úsalos para el desayuno. La comida les resultará más atractiva.
- Premia las buenas conductas de los niños, sobre todo aquellas que supongan un esfuerzo para ellos. Es suficiente con **mostrar entusiasmo y alegría ante los logros**. Palabras como “¡Qué bien, Marta!” o una muestra de afecto cuando se tomen la leche con los cereales o el zumo de naranja pueden provocar un gran efecto en la educación.
- **Si tus hijos no se terminan todo el desayuno**, pueden llevarse los alimentos que no se hayan acabado al colegio.
- Cuando el niño se resista a desayunar o a tomar aquellos alimentos más saludables, hay que intentar ser persistente, regular y no ceder ante sus primeras negativas. Sin embargo, hay que evitar los continuos castigos para que el desayuno no resulte una situación desagradable. Las actitudes responden mejor a estímulos positivos y mal a los negativos.

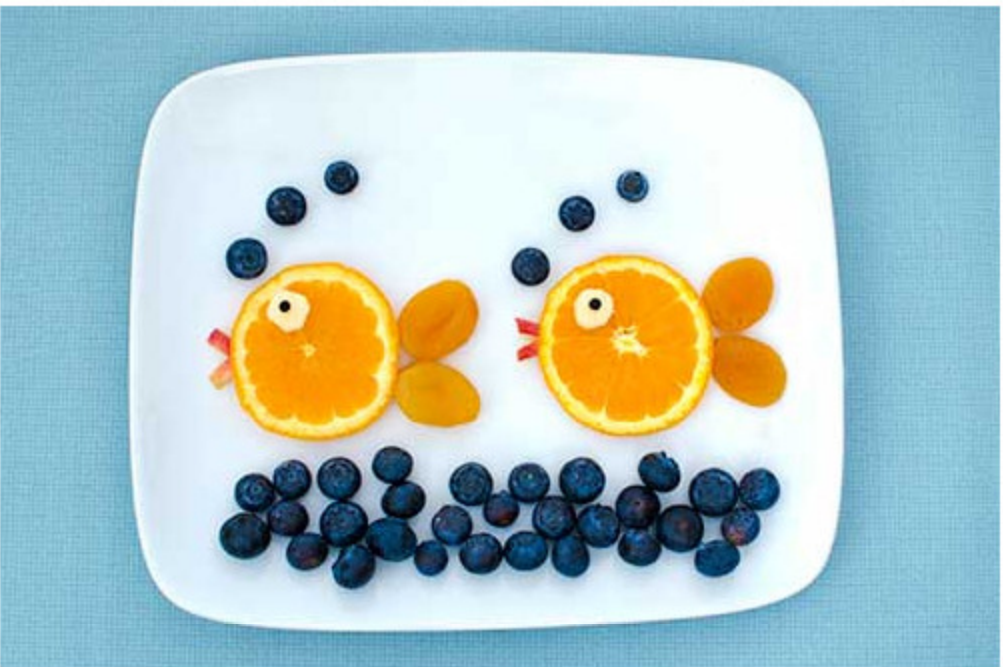


CÓMO HACER QUE TUS HIJOS COMAN FRUTA Y VERDURAS

Un hecho que también preocupa a los expertos de la salud es el descenso del consumo de frutas y verduras entre la población, especialmente entre los más pequeños. Más cuando la fruta y verdura suponen un seguro para la salud, ya que aportan una gran cantidad de beneficios, entre ellos el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra.

Por tanto, asegúrate de cumplir con la recomendación diaria de consumir 3 o más piezas de fruta al día y 2 porciones o más de verduras (preferiblemente fresca y variada). Estas recomendaciones te ayudarán a conseguirlo:

- **Presenta la fruta y verdura de forma apetecible**. Limpiarla, cortarla, colocarla de forma divertida, presentarla en diferentes formatos (fresca, en compota, en puré, asada...).
- La verdura puede ser el acompañante perfecto de un plato de carne o pescado. De esta forma, puede resultar más apetitoso.
- La verdura también puede prepararse con otros alimentos más sabrosos que la condimenten.
- **Ofrece a tus hijos verdura y fruta variada, de diferentes colores**. Si desde pequeños acostumbran su paladar a diferentes sabores, es más probable que cuando sean adultos consuman alimentos variados.
- Las características de la mayoría de las frutas (individuales, no requieren de recipiente, ni de condiciones físicas especiales) permiten su consumo en un gran número de situaciones. Anima a tus hijos a que se lleven fruta al colegio como tentempié de media mañana.
- Uno de los aportes importantes de la fruta es la glucosa. Por este motivo, se convierte en un **buen complemento para las meriendas**.
- Incluye en todas las comidas una porción de verdura: como acompañante del plato principal, como entrante en una ensalada, como un ingrediente más de un plato de pasta o de un asado, en una pizza, etc.
- Si los niños no tienen mucha hambre durante la comida, **no permitas que el alimento que siempre se dejen sea la verdura o fruta** y únicamente se coman lo que más les gusta.
- Expícales que la verdura o fruta son alimentos importantes para crecer, estar sano y que no son optativos.
- **Felicítalos por las buenas conductas, por ejemplo, cuando se coman toda la verdura y la fruta**. Con una sencilla muestra de afecto o alegría será suficiente.
- Intenta que el consumo de fruta y verdura no se convierta en una situación desagradable. **Evita los numerosos castigos y peleas**. Te aconsejamos una buena dosis de paciencia y constancia para conseguir tus objetivos.



Por último, anota estos otros consejos a tener en cuenta durante las comidas:

- **Establece un horario regular para las comidas**. Enséñales a los niños a comer habitualmente a unas horas estipuladas y a no comer fuera del horario establecido. Estas rutinas fomentarán el autocontrol de forma que el niño aprenderá a que su apetito esté regulado por las horas de las comidas.
- **Evita premiar o castigar con comida**. No recurras a la comida como elemento de premio o de castigo, ya que se tenderá a ingerir aquellos alimentos más gratificantes, que normalmente son más calóricos y poco saludables.
- **Evita ver la televisión mientras se come**. Cuando esto sucede, se atiende más al programa de la televisión que a lo que comemos y a las señales de saciedad que envía el cuerpo, provocando que comamos más.
- **Recuerda que el principal objetivo de comer es alimentarse**. A veces la comida se convierte en un recurso social, para entretenernos o camuflar un estado emocional. Es importante que enseñes a tus hijos a superar momentos como el aburrimiento sin recurrir a la comida. Si actuamos como modelo aceptando el aburrimiento como algo natural y buscando otras alternativas como el ocio activo, ayudarás a que los niños adquieran autocontrol y que no recurran al alimento para entretenerse.



PARTICIPA

ORGANIZAMOS JORNADAS QUE ACERQUEN LA CIENCIA A LA SOCIEDAD. ¡DESCUBRE CÓMO PARTICIPAR EN NUESTRO PROYECTO CIENCIA PARA TODOS!

TE INTERESA

5 JUEGOS PARA NIÑOS CON LOS QUE APRENDERÁN A COMER BIEN ¡JUGANDO!

[< anterior](#)

TAMBIEN TE PUEDE INTERESAR

PAUTAS SALUDABLES PARA PADRES

