

Estrategias para una alimentación saludable

Los buenos hábitos alimenticios pueden ayudarnos a prevenir algunas enfermedades.

La importancia de la educación

Sabemos que los alimentos que consumimos determinarán en mayor o menor medida nuestro estado de salud. Ahora bien, los hábitos alimenticios no sólo tienen que ver con el tipo de alimentos ingeridos, sino también con el cómo, cuándo y dónde se come. En definitiva, son costumbres, conductas aprendidas que pueden enseñarse y modificarse.



Se aprende el gusto por los alimentos hipercalóricos, se aprende a modificar el apetito de manera que cualquier situación y cualquier hora nos incite a comer y se aprende estilos de vida sedentarios.

Por lo tanto, es importante por un lado conocer qué alimentos y proporciones de alimentos son las adecuadas para tener una alimentación saludable, y al mismo tiempo, es necesario conocer cómo se instauran los hábitos alimenticios para poder corregir sus posibles vicios y prevenir las conductas que pueden conllevar riesgos para la salud.

Las conductas alimenticias aprendidas durante la infancia influirán significativamente en el estilo de alimentación que tendrá la persona durante el resto de su vida. Lo que destaca el papel importante que tienen los padres o responsables del cuidado de los niños en instaurar pautas saludables a sus niños.

Hay que tener siempre presente que la educación requiere constancia, tiempo y plazos, calma y sobre todo actuar con ejemplo en consonancia con lo que se intenta transmitir.

Cómo hacer que desayunen: convertirlo en la mejor manera de empezar el día

Las prisas o falta de tiempo por las mañanas y el poco apetito al despertar son las primeras causas de que los niños y jóvenes no desayunen correctamente. Sin duda, este comportamiento afectará negativamente al rendimiento escolar e incluso, puede ser el origen de enfermedades como la obesidad infantil y juvenil o dolencias cardiovasculares y mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer en la edad adulta.

El desayuno ideal se compone de una parte de lácteos, hidratos de carbono y fruta.

Aspectos importantes a 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. Tómalo con tranquilidad, desayuna sentado y en una situación lo más apaciguada posible.

Si es posible, desayuna con tus hijos, actúa como modelo. 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 Marta se tome 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.

El desayuno puede ser un buen momento para empezar el día, para llenarse de energía y vitalidad.

Los cambios son más sencillos cuanto más pequeños sean tus hijos y sin duda creamos unos hábitos sanos desde la infancia que posiblemente permanezca a lo largo de la vida.

Más fruta y verdura... ¿pero cómo?

Poco a poco se está perdiendo el hábito de tomar fruta y verdura diariamente, algo muy erróneo dado que tomar fruta y verdura supone un seguro para la salud, además de una gran cantidad de beneficios y aportes necesarios de vitaminas, minerales y fibra.

Se recomienda consumir 3 o más piezas de fruta al día y 2 porciones o más de verduras, preferiblemente fresca y variada.

Para hacer más atractivo el **consumo de frutas y verduras** a tus hijos, te sugerimos:

Actúa como ejemplo. Siempre será más fácil y eficaz que al mismo tiempo que sugerimos a nuestros hijos comer frutas y verduras, las comamos nosotros también.

Presentar 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 como beicon, piñones, huevo.

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.

Explícales que la verdura o fruta son alimentos importantes para crecer, estar sano y que no son optativos.

Felicítales 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.

Aspectos a tener en cuenta durante la comida

A la hora de comer hay que tener en cuenta ciertos aspectos que harán más sencillo comer sano:

Dedica un tiempo exclusivo para comer, sobre todo en las comidas principales

Muchas veces debido al ritmo de vida de hoy en día, comemos mientras realizamos otra actividad al mismo tiempo (de camino al trabajo, colegio, mientras se trabaja...). Este hábito poco sano no nos permite atender a la conducta de comer, por lo que comemos más y más rápido, sin darle mucha importancia a qué comemos, sino más bien a lo compatible que sea lo que comemos con la actividad que estamos realizando. Es en estas ocasiones, cuando es habitual recurrir a la comida rápida o preparada que resulta casi siempre poco saludable.

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.

Si se come fuera de las horas establecidas, suele aparecer el picoteo de alimentos hipercalóricos y de sabor intenso, lo que lleva a que se des controle el apetito y se pierda el gusto por los alimentos más adecuados y habituales.

Evita premiar o castigar con comida

Si se recurre a la comida como elemento de premio o de castigo, es normal que se asocie que tomar determinado alimento es un premio y otros un castigo, por lo tanto, se tenderá a ingerir aquellos alimentos más gratificantes, que normalmente son más calóricos y poco saludables.

Evita ver la televisión mientras se come

Cada vez más en muchos hogares se come delante de la televisión. 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. Además, con esta conducta asociamos la televisión con comer, y cada vez que veamos la televisión puede ser que nos apetezca comer.

Procura que los niños coman en compañía de adultos

En nuestra sociedad cada vez es más frecuente que se coma en soledad, muchas veces porque los horarios de cada miembro de la familia no coinciden o porque se prefiere realizar una actividad mientras se come (estudiar, jugar con el ordenador,...). Con más frecuencia encontramos niños y jóvenes que comen solos debidos a las ocupaciones de sus padres, lo que puede afectar negativamente a su alimentación, ya que para que coman, los padres tienden a prepararles las comidas que más les gustan en lugar de alimentos más sanos que les desagradan (verduras, hortalizas, legumbres...).

Recuerda que el principal objetivo de comer es alimentarse

Algunas veces ocupamos nuestro tiempo tomando ciertos alimentos, por ejemplo, tomando palomitas frente a la televisión cuando no tenemos hambre o en situaciones sociales para realizar alguna actividad, entretenernos o darnos un pequeño placer. En nuestro país, se relaciona en muchas ocasiones las situaciones sociales con tomar o picar algo de comida, aunque se haya consumido alimentos previamente y no tengamos hambre. Es un hábito que puede conllevar a un descontrol de los horarios de las comidas y del apetito, provocando una alimentación poco saludable. Por todo esto:

- Evita recurrir a la comida cuando no se tenga hambre o en determinadas situaciones (sociales, de aburrimiento, de ansiedad...).
- 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, facilitará que los niños adquieran autocontrol y que no recurran al alimento para entretenerse.

Una comida de calidad: la preparación de los alimentos.

Los hábitos de la dieta y las técnicas culinarias son una parte importante de nuestra cultura. No podemos olvidar que el hecho de comer no sólo se hace por salud, sino también por placer, y el modo de preparar los alimentos influye directamente en el sabor de los mismos.

Dentro de estas técnicas culinarias destacan la fritura, la cocción y el asado.

Es aconsejable preparar las verduras al vapor ya que así conservan el máximo de vitaminas y sales minerales. La pérdida de vitaminas y sales minerales durante la cocción puede aumentar por varias causas:

- Mayor superficie en contacto con el agua (mayor pérdida por las hojas y menor por las raíces).
- Por el tiempo de cocción y el volumen de agua empleado.
- Número de aguas que se utilicen en la cocción.

Con respecto a la fritura conviene tener en cuenta diversos aspectos:

- No toda la grasa empleada para la preparación del alimento se consume, tan sólo se consume aquella que ha penetrado en el alimento en el momento de freírlo.
- Si el aceite de fritura no se sobrecalienta, no se producen sustancias tóxicas
- El proceso de fritura produce cambios cualitativos importantes en la grasa de los alimentos, es decir, la composición de los ácidos grasos del aceite y de los alimentos cambia, ya que, los ácidos grasos saturados de los alimentos pasan al aceite y los ácidos grasos monoinsaturados del aceite de oliva pasan a los alimentos.

Es importante no abusar de alimentos fritos o asados a la parrilla, ya que la fuente de calor alcanza temperaturas muy altas, por lo que los alimentos se queman con mayor facilidad, y se producen benzopirenos (sustancias cancerígenas).

Los niños también pueden ser cocineros

Normalmente cuando preparamos las comidas los niños no suelen participar, por diferentes motivos como que requiera de ciertas acciones que pueden ser peligrosas para los más pequeños (uso de cuchillos, fuego...). Sin embargo hay algunos platos o alimentos que son sencillos de preparar para un niño sin que entrañen peligro y que le pueden beneficiar.

Si implicamos a los niños en la preparación de las comidas y les dejamos escoger el modo de presentación o entre ciertos ingredientes:

- Despertaremos su interés por los alimentos.
- Será más probable que coman bien esos alimentos que han preparado.
- Aprenderá a combinar ciertos ingredientes, los componentes de una comida saludable o las variedades que existen de preparación.
- Potenciaremos su creatividad.
- Le enseñaremos qué alimentos son adecuados para cada comida o momento del día.

Es importante considerar algunas pautas a la hora de hacerles partícipes:

- Al principio, **cocinad algo sencillo, con tiempos de preparación cortos y en los que ellos tengan cierta libertad para decidir qué alimentos elegir o cómo presentarlos.** A medida que vayan participando en la cocina y dependiendo de la edad, podemos ir variando los alimentos, preparar comidas más elaboradas y darles más responsabilidades.
- Cuando cocinéis, intenta que sea una **situación lúdica, divertida y entretenida.** Se pueden realizar formas divertidas con los alimentos que gusten a los niños. Evita las disputas, riñas o castigos durante estas actividades, sino puede convertirse en una actividad desagradable tanto para los niños como para los adultos, provocando una reacción contraria a la buscada.



Algunas **recetas para realizar con niños:**

- Ensalada de frutas.
- Verdura y hortaliza animada (zanahorias, tomates, berenjenas con formas de animales u objetos) para acompañar algún plato de carne o pescado.
- Batido de yogur con frutas.
- Naranja con azúcar.
- Macedonia.
- Ensalada verde.
- “Pa amb tomàquet”.