

## Aprender a comer bien, también es divertido

Nuestro cuerpo necesita los nutrientes de los alimentos para estar sano.

La alimentación debe adaptarse a las características de cada persona. Hay que tener en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo (con mayores necesidades en la infancia y adolescencia). También su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza (a mayor gasto mayor consumo). De todos modos, existen unas orientaciones generales en cuanto a frecuencia de consumo y a cantidades (raciones) de alimentos acordes a cada etapa. Estas te pueden servir para diseñar una [dieta saludable y equilibrada](#).

### La pirámide de la alimentación, una forma divertida de conocer los alimentos

[La pirámide alimentaria](#) es un triángulo donde vemos cómo deberíamos alimentarnos. Desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso educativo que puede servir de guía dietética para niños, jóvenes, adultos, ancianos. Se basa en recomendaciones sobre el **tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben comer**, para mantener la salud.

Aunque hay varios modelos de pirámide nutricional, en la que vemos después se hace alusión al binomio [alimentación-actividad física](#). En ella se ven 6 franjas de colores que hacen referencia a los 6 grupos de alimentos y tipo de actividad física. En la franja próxima al vértice están los alimentos de consumo y la actividad física indicados de forma ocasional durante la semana. Y en la próxima a la base, los alimentos de consumo y la actividad física diarios.

#### CONSUMO OCASIONAL

- [Grasas](#) (salvo aceites de oliva y semillas; girasol, maíz, soja, etc.)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados...
- [Carnes](#) grasas, embutidos y patés

#### CONSUMO SEMANAL

- Pescados: 3-4 raciones
- Carnes magras: 3-4 raciones
- Huevos: 3-4 raciones
- [Legumbres](#): 2-4 raciones
- Frutos secos: 3-7 raciones

## CONSUMO DIARIO

- [Leche, yogur, queso](#): 2-4 raciones
- Aceite de oliva: 3 a 6 raciones
- [Verduras y hortalizas](#): 2 raciones
- Frutas: 3 raciones
- Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones
- [Agua](#): 6 a 8 raciones



Para que también lo aprendan sus hijos, les proponemos un divertido juego. Lo pueden compartir con ellos. De esta forma comprenderán y asimilarán los conceptos principales de la pirámide alimentaria, esenciales para tener un buen estado de salud. Se trata del [Juego de la Pirámide Naos](#).

### La cesta de la compra: consejos prácticos y saludables

La cesta de la compra es el momento de poner en práctica lo que hemos aprendido. Lo que se compra es lo que después se come.

Os recomendamos que hagáis la compra en familia y aprovechéis ese tiempo para enseñar a vuestros hijos las

características de los alimentos, así como la importancia de una alimentación sana.

Para hacer más fácil esta tarea os recomendamos leer el artículo "[Consejos para una buena compra](#)" de la Dra. Joima Panisello Royo, Directora General de la *Fundación para el Fomento de la salud (FUFOSA)*. Con información para realizar una compra saludable en el supermercado.

Este juego interactivo de la *Junta de Castilla y León*: [Haciendo la compra](#), le ayudará a hacer una **compra saludable** y variada. Tu hijo tendrá que ir cogiendo los alimentos de la cinta transportadora y colocarlos en el **piso correspondiente de la pirámide**.

Cada vez son más frecuentes las compras por internet. Puedes acceder a un montón de productos que antes eran inalcanzables por razones de distancia, visibilidad o disponibilidad. Debes valorar la necesidad de estos alimentos y evitar las estafas si no usas páginas seguras.

### **Cocinando en familia**

Ahora [nos toca cocinarlo](#). Algo muy interesante pasa cuando cocinamos en familia. De repente, compartimos más, nos reímos más, nos damos cuenta de los gustos de los otros. Sirve también para promover en los niños y adolescentes hábitos alimenticios más sanos y para explorar juntos nuevos intereses culinarios. Es el descanso perfecto después de un día ajetreado.

[PequeRecetas](#). En esta página hay una gran selección de recetas divertidas y sabrosas.

Animaros a hacer alguna de ellas con vuestros hijos. Os vais a chupar los dedos. Sólo tenéis que seguir los pasos.

Y no olvidéis seguir las normas de higiene para cocinar y manipular los alimentos. Esto evitará la transmisión de enfermedades a tu familia.

---

**Fecha de publicación:** 8-05-2013

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Esther Serrano Poveda](#). Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- [Juan José Morell Bernabé](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona Centro". Badajoz
- [Equipo Editorial Familia y Salud](#). .

