

¿Hay otras formas de celebrar cumpleaños?

¿Cómo es la comida que sirven a los niños en los cumpleaños?

Son los alimentos que están en la parte más alta de la [pirámide alimentaria](#) aunque no deberían estar en una pirámide de alimentación saludable: hamburguesas, salchichas, patatas fritas, pizza, bebidas azucaradas, zumos comerciales envasados, [dulces](#), [chucherías](#),...

Son alimentos con sal, [azúcares](#) y [grasas saturadas](#). Tienen poco valor nutricional. Se la conoce como comida *basura* o comida *chatarra*. Si, has leído bien, [comida basura](#). Estos alimentos, cuanto menos, mejor

El consumo de esta comida se relaciona con enfermedades como la [obesidad](#), la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares (infartos en el corazón o en el cerebro), [hipertensión](#)...

Además, los recipientes, cubiertos y vasos son de un solo uso, de usar y tirar, con lo que ello supone para el medio ambiente. La forma de alimentarnos repercute sobre nuestra salud y la del medio ambiente.

Por ello, son necesarias otras formas de celebrar...

Pero... ¿hay otras formas de celebrar...?

Lo más importante en una fiesta de cumpleaños no es la comida, sino la compañía.

Si les enseñamos desde pequeños a apreciar la [comida saludable](#), les daremos herramientas ante [la publicidad](#) y los amigos con costumbres alimentarias menos saludables.

¿Nos podemos imaginar a un niño celebrar su cumpleaños con frutas en lugar de ir a un restaurante de comida *basura*?

¡Claro!. Podemos preparar...

- Aceitunas sin hueso y pepinillos en vinagre.
- Tortilla de patata.
- Bocadillos de pan de barra de queso, jamón cocido o serrano, atún, sardinillas en aceite de oliva, con tomate natural y lechuga. Bocadillos de aguacate...
- El [pan más nutritivo](#) y el que mejor sienta es el integral, ¿te atreves a combinar? No vale el pan de molde, mira de nuevo las etiquetas, mejor pan de barra, pan, pan.
- Empanadas de atún o de bacalao con pasas...

- Bizcocho casero con aceite de oliva en lugar de mantequilla, que se puede preparar con los niños la tarde anterior.
- [Frutas](#) de temporada (sandía, melón, fresas, plátanos, manzanas, mandarinas...).
- Tabletas de chocolate, ¿por qué no?
- Agua y pocos refrescos. ¡[Quítate la sed con agua!](#)
- Todo en vasos, platos y cubiertos reutilizables, de los que se lavan y se pueden volver a utilizar.
- Bolsas para los diferentes residuos: plásticos, papeles, vidrio, orgánico para el compostaje y restos.
- Ya sabes, [las tres erres](#): reduce, reutiliza lo que puedas y por último, recicla. Tenemos que cuidar este planeta, entre todos.

Se pueden hacer juegos: *con los ojos tapados, van tomando trocitos de fruta o van tocando alimentos de diferentes texturas y tienen que averiguar de cual se trata*. Por supuesto, balones, en plural, y una cuerda para saltar.

¿Y para untar el pan? “Yo lo quiero solo de tomate, que está muy rico”.

Tomate natural bien coloradito con aceite de oliva, un chorrito de vinagre, un poquito de ajo si se quiere y listo para untar en el pan de barra. ¡Pruébalo!, repetirás.

¿Qué has pedido para tu cumpleaños?

¿Ha pensado en una bici, unos patines o un balón, un gorro de baño o una raqueta, aunque sea de tenis de mesa?

El ejercicio quema grasa y desarrolla músculos. Es curioso, mejora el humor y aumenta la sensación de bienestar.

[Lleva un casco](#) si montas en algo que tenga ruedas.

Los pequeños cambios en tu vida contribuirán a mejorar tu forma física. Por ejemplo, ir andando o en bici al colegio en lugar de coger el autobús o el coche, subir escaleras en lugar de coger el ascensor...

¿Qué hacemos con esos paquetes de chuches que nos dan en los cumpleaños?

Podemos pedir que no nos las den. Se puede hacer un *collage* o un trabajo manual con todas esas chuches de colores. Y podemos comernos alguna. Recordad que después hay que [lavarse los dientes](#).

Nos encantan esas bolsas que tienen demasiados azúcares, sal y grasas de las que se pegan a las arterias y al corazón. ¿Verdad?

¿Has pensado que las pasas también son dulces y mejor que las gominolas? ¡Ojo con los [atragantamientos](#)!

¿Y si el cumpleaños es en el cine? Aparecen las palomitas y los refrescos, ¡claro!

Las palomitas que se sirven en el cine son cereales (maíz) con mantequilla y aceites vegetales. Es decir, grasas saturadas y sal. El aceite vegetal no es aceite de oliva, recuerda.

Uno come mientras dura la película, sin preguntarse si tiene o no hambre.

Cuanta menor atención se presta a lo que se come, más cantidad se come. Cuanto más larga es una película, más

palomitas llegan al estómago.

¿Y las de casa?

Las palomitas de microondas son parecidas a las de los cines. Se preparan con grasas y sal para que sepan igual.

¿A quién no le gustan?

Son para disfrutarlas de manera ocasional. Además una ración se puede compartir entre varios.

Tampoco los refrescos son para tomar cada día. Y las [bebidas energéticas](#) y los [zumos de fruta](#) que se venden como saludables, tampoco, pues tienen mucho azúcar. Recuerda, cuanto menos, mejor.

La publicidad dice que las bebidas energéticas ayudan a tener más energía, a rendir más, a concentrarse mejor... Pero tienen azúcar y cafeína, no lo olvides.

¿La publicidad?

Intenta hacerte comer alimentos muy poco saludables.

Es casi imposible escapar de la publicidad. Por ello es importante estar informado, saber lo que quieres y lo que te sienta bien.

- La gente que sale en los anuncios tiene un cuerpo muy sano, aunque digan comer la comida tan poco saludable que anuncian (patatas, helados, caramelos, hamburguesas, bollería industrial, zumos envasados, batidos, galletas de chocolate...)

- Salen personajes famosos que dicen comer tal comida. Visten ropa que les queda muy bien, a pesar de comer esa clase de comida.

- Los anuncios dicen que ciertos alimentos son muy sanos, aunque no lo sean.

- Los anuncios te hacen creer que ciertos alimentos te harán más feliz.

- Los anuncios te dicen que si comes un alimento tendrás más amigos o mejor suerte.

No te lo creas.

Y en un restaurante, ¿por qué un [menú infantil](#)?

Macarrones o pizza de primero, hamburguesa o pollo con patatas fritas de segundo, mucho ketchup, helado de postre o a veces flan, yogur o algún lácteo de chocolate. Y todo por menos de 10 euros. El refresco está incluido. Y... ¿dónde está la ensalada?, ¿y la fruta?

- ¿Por qué no tomar la hamburguesa con una ensalada de tomate, lechuga y cebolla? Hacen que el plato parezca más completo.

¿Por qué no pedir lo mismo que los mayores pero en raciones más pequeñas?

¿Has probado el arroz... rojo, amarillo, blanco o negro? Puede llevar tomate, azafrán, tinta de calamar o no llevar nada.

El agua y la ensalada aumentan la sensación de saciedad. Ayuda a no comer tanto. La variedad de colores hace más atractiva una ensalada. Pon verduras, pasta, arroz, huevos duros, frutos secos (cuidado con los pequeños), atún, queso, pollo, jamón cocido, manzana, piña...El aliño, mejor con aceite de oliva que con salsas.

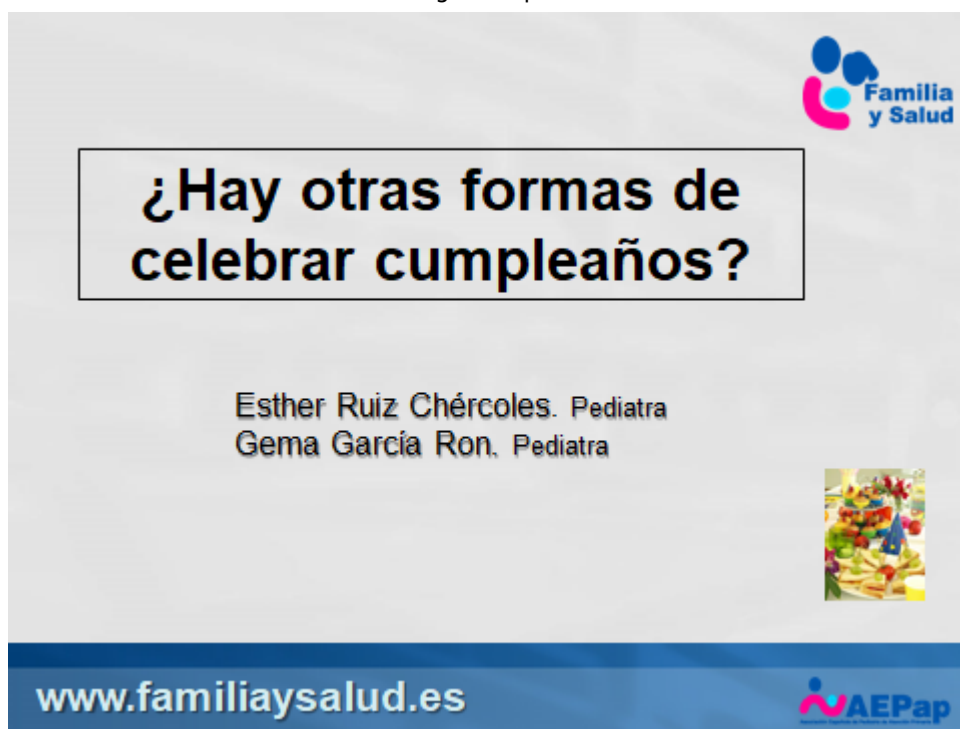
Si no lo pruebas corres el riesgo de seguir anclado al menú infantil.

¿Te hemos contado algo nuevo?

Seguro que no, pero nos gustaría animarte para que lo lleves a la práctica.

Hazlo por ti, por los tuyos. Lo que tú haces, se lo enseñas. Se lo enseñarás a tus hijos. Ellos te imitarán en todo, no lo dudes.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 26-05-2014

Última fecha de actualización: 20-11-2018

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Gema García Ron](#). Pediatra. Centro de Salud "La Rivota" Alcorcón (Madrid)



