
Aprender a comer mejor

¿Por qué es tan importante aprender a comer sano?

Para lograr que el niño crezca y se desarrolle de forma óptima. Y para tener unos buenos hábitos que sirvan para prevenir la aparición de enfermedades crónicas, en la edad adulta. Los primeros años de vida son cruciales para el [aprendizaje de buenos hábitos](#).

Hay que vigilar nuestra dieta para mantenernos sanos. Hay que cuidar de nuestras arterias a través de una alimentación correcta, que se base en la [dieta mediterránea junto a ejercicio físico](#) diario. Predique con el ejemplo al comer y al hacer ejercicio. Los niños tienden a imitar lo que ven.

¿Qué es eso de la dieta mediterránea?

Se caracteriza por comer [muchos vegetales](#) (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, cereales: pan, pasta, arroz) y por comer más aves y [pescado](#) que [carnes rojas](#). Y la fuente principal de grasas es el aceite de oliva.

¿Cómo comer sano?

No te saltes ninguna comida para no pasar hambre: desayuna, almuerza, come, merienda y cena. Si uno se salta comidas, es más probable que pase hambre y en la próxima comida coma muy rápido y todo lo que encuentra en su camino. No piques entre comidas. La televisión bombardea con anuncios de comida.

Ningún alimento está prohibido, porque las cosas prohibidas nos obsesionan. Es muy importante conocer la **pirámide de la alimentación**, para acompañar las carnes, pescados y huevos con guarnición (arroz, pasta, ensalada, verduras, patatas...). Mejor ensalada que patatas fritas. [Frutas y verduras](#), cinco al día.

“¿Tan importante es el desayuno? ¿Vale un vaso de leche? Voy con la hora pegada”.

Desayuna siempre cuando te levantes. [Lo ideal es](#) que tomes **leche**, **cereales** (pan con aceite de oliva y/o tomate natural, galletas, bollería casera, copos de cereales) y **fruta** (pieza entera o zumo natural). Tu cerebro necesita energía para poder estar atento hasta la hora del patio. Así disfrutarás mucho más de las clases. [El desayuno es clave](#) a la hora de prevenir la obesidad.

¿Qué me llevo [para el recreo](#)? ¿Y para la merienda?

Lleva bocadillo o fruta fresca, en lugar de [zumos envasados](#). La fruta no tiene grasa y está llena de vitaminas. Mejor fruta que un bollo con chocolate.... Los bocadillos no siempre tienen que ser de embutido. ¡Prueba [el pan](#)

con aceite de oliva y tomate! ¿Y el bocadillo de aguacate? La imaginación no tiene límites.

Eso de [hacer ejercicio](#), ¿Es importante?

El que siempre está sentado en una silla, viendo la tele o jugando con el ordenador, no gasta energía y gana grasa. Se puede subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, ir andando al colegio, jugar en el parque, saltar a la cuerda, pasear en bici, nadar, bailar, jugar con el balón, ayudar en las tareas domésticas...

Estar activos hace que estemos mejor, con más energía, más fuertes y ágiles. Si haces ejercicio a diario te sientes mejor y más alegre. [El ejercicio te ayudará](#) a crecer fuerte y sano. ¡Quítate la sed [con agua](#)!

“En el colegio me llaman gordo”

Cada vez hay más niños con [exceso de peso](#) y eso no es bueno. Para mantener el peso, es importante aprender a comer de forma sana y hacer ejercicio. Comer sano no es estar a dieta.

No te fíes de las dietas y productos milagrosos.

¿Qué pueden hacer los padres?

Dedique tiempo, atención y afecto a sus hijos. Se pueden hacer las cosas bien de muchas formas. La educación no es algo fácil.

Es bueno disfrutar mientras se come, [comer en familia](#) y masticar bien los alimentos. No hay que tener prisa.

Los niños [comen la cantidad que necesitan](#), no la que nosotros queremos que coman.

Con la tele encendida, el niño mal comedor se distrae y no come. El que come mucho, lo hace sin darse cuenta de la cantidad que toma. Viendo la televisión 2 horas al día en un año, se ven 20,000 mensajes que incitan a comer.

Es mejor cocinar los alimentos a la plancha, asados al horno, cocidos o al vapor. Mejor que fritos (en éste caso, hacerlo en aceite de oliva y sin reutilizar).

Es bueno [cocinar con los niños](#). Si aprenden, no tendrán que depender de las comidas procesadas poco sanas. Elogie todo lo que haga y dele ánimo.

¿Es aconsejable el “picoteo”?

Cuando un niño no come a sus horas, a menudo, los padres suelen darle tentempiés menos saludables entre horas. Piensan que una galleta, un zumo envasado o un batido es mejor que nada. Picotear no es una buena práctica alimentaria.

¿Pueden prescindir de las chucherías?

[La caries dental](#) es la enfermedad más frecuente en los niños. El 80% de los escolares las tienen. [Las golosinas](#) acaban con los dientes de nuestros niños. Hay que lavar los dientes después de cada comida.

[En los cumpleaños](#), mejor [fruta fresca](#) que zumos envasados, mejor bollo casero que bollería industrial, mejor

vasos reutilizables que los de usar y tirar.

Si comen en el comedor ¿qué pongo en la cena?

La familia debe saber por anticipado el menú que va a dar [el colegio](#). En la cena se debe comer lo que no hubo en la comida. Por ejemplo, verdura cocinada o cruda si en la comida se ha tomado arroz, pasta o [legumbres](#); pescado o huevo si en la comida se ha tomado carne; fruta si en la comida se ha tomado un lácteo como postre,... Siempre que se pueda es bueno aprovechar para, al menos, cenar en familia.

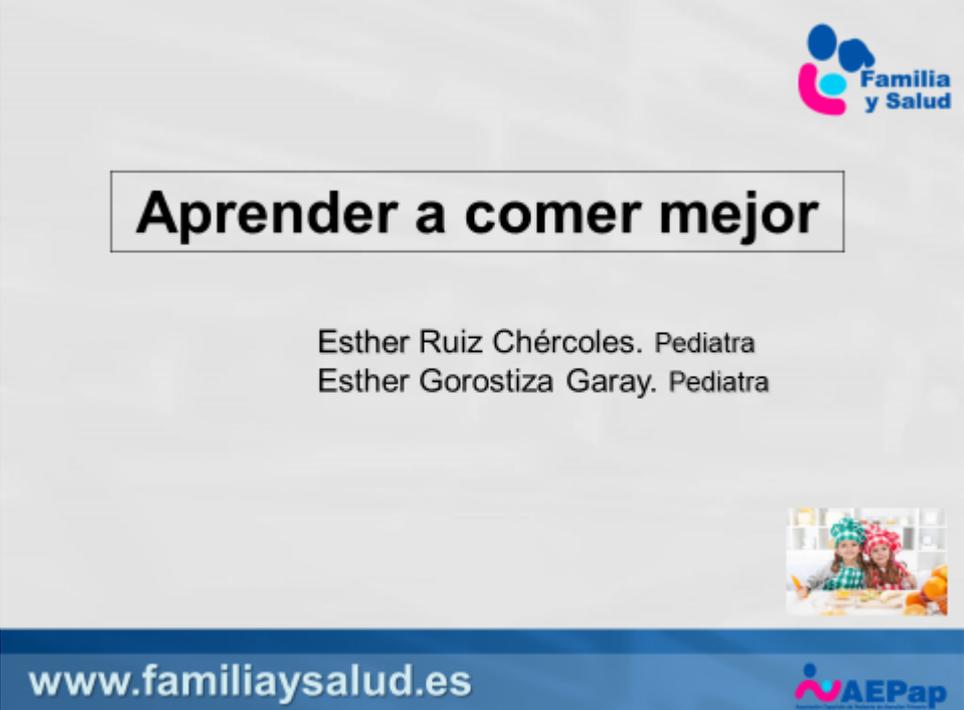
El ejemplo en casa

Lo que coma el niño en casa va a marcar, casi con toda seguridad, sus hábitos alimentarios para el resto de su vida. Si la cesta familiar sólo hay alimentos poco variados, al niño le resultará difícil entender que debe comer de todo. Recuerde que los niños imitan y reflejan lo que hacen sus mayores.

LIBROS INFANTILES ([La selección de... Esther Ruiz Chércoles](#))

- [Tono, el hilo y la araña](#), de Antoni Cuadrench, donde Tono prepara una rebanada de pan con aceite de oliva y tomate natural.
- [Un plato de blandibú](#), de María Menéndez-Ponte. El niño disfruta comiendo las espinacas de color rojo.
- [Camilón Comilón](#), de Ana María Machado. El cerdito invita a sus amigos a disfrutar de una merienda saludable.
- [El rey Túnix](#), de Mira Lobe, donde recuerdan al rey que un pan es mejor que un pastel y el agua, mejor que el vino es. Dónde le piden que haga las cosas por sí mismo y no deje que otros le sirvan.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Familia y Salud

Aprender a comer mejor

Esther Ruiz Chércoles. Pediatra
Esther Gorostiza Garay. Pediatra

www.familiaysalud.es

AEPap

Última fecha de actualización: 23-06-2016

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- [Esther Gorostiza Garay](#). Pediatra. Centro de Salud “Matiena”. Abadiño (Vizcaya)

