Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cocinar y comer sano en familia

En los últimos años, el ritmo de vida acelerado ha dejado a un lado la cocina tradicional. Han aparecido los alimentos procesados y se ha abandonado la dieta mediterránea. Esta dieta era nuestra herencia cultural más valiosa para la salud. Debido a esto hay hoy un aumento de enfermedades como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes e incluso el cáncer.

Educar al niño a comer sano empieza desde que nace. Sobre todo desde que comienza a tomar sólidos . Pero nunca es tarde para educar y motivar al niño de más edad. Los primeros que han de aprender a comer bien son los padres. Es fundamental que el niño, desde el año de edad, se siente y comparta la mesa con sus padres. LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VEN.

Para llevar a cabo una buena nutrición es fundamental tener unos conocimientos y habilidades básicas para cocinar. Aún es más necesario cuando en la familia hay niños. Los niños y niñas tienen que crecer adecuadamente. Y también deben aprender hábitos alimentarios correctos para estar sanos en el futuro.

Son muchas las familias que sienten la necesidad de información en este sentido. Tienen dudas sobre sus conocimientos, sobre su capacidad para conseguirlo por la (supuesta) falta de tiempo o de recursos y, muchas veces les falta motivación.

En esta sección **'Cocinando en familia'** queremos daros herramientas y motivación para organizar la dieta de los niños, y de toda la familia. Os ofrece orientaciones e ideas sobre menús y recetas saludables.

Nos dirigimos tanto a padres con lactantes que desean comenzar a orientar la alimentación de su hijo a partir del año de vida, como a familias con niños mayores que se han dado cuenta que necesitan recursos para reconducir su alimentación.

Os vamos a proponer ejemplos de menús para una semana, con nutrientes equilibrados a lo largo del día, y recetas de cocina basadas en la dieta mediterránea, saludables, apetecibles y fáciles de elaborar.

Hay que tener en cuenta que con la alimentación también disfrutamos y nos relacionamos. Vivimos en una sociedad con fiestas y celebraciones familiares. En ocasiones surge la necesidad de hacer excepciones con alimentos "menos recomendables". También os daremos ideas sobre postres dulces sin azúcar. Aunque conviene no ser excesivamente estrictos porque una dieta sana a diario y a largo plazo puede permitir alguna excepción, porque... ¡no olvidemos que son niños!

¡COCINAR PARA TENER SALUD!

Fecha de publicación: 12-11-2018

Autor/es:

- Carmen de la Torre Cecilia. Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba