

Día Nacional de la Nutrición 2012



Con el lema ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER, la [Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética \(FESNAD\)](#), en colaboración con otras instituciones y el apoyo de la industria farmacéutica y alimentaria, promueve la XI edición del “Día Nacional de la Nutrición”, **resaltando el papel que puede desempeñar la familia, y muy especialmente los abuelos, en la adquisición de buenos hábitos alimentarios.**

Durante esa jornada, se van a desarrollar a nivel nacional diversas actividades en hospitales y centros de salud, escuelas, universidades y centros comerciales (conferencias, puntos de información, entrega de materiales informativos a la población, etc.) con el único fin de difundir la importancia que tienen los mayores de la casa en la transmisión de hábitos de alimentación saludable a los más pequeños. Y te animan a que organices alguna actividad relacionada con el Día Nacional de la Nutrición en tu lugar de residencia o trabajo.

[Puedes descargarte trípticos y carteles](#) en la web de FESNAD.

Los pediatras de atención primaria compartimos estos argumentos y los contenidos de esta campaña y, por ello, desde la web **Familia y Salud** y la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* queremos sumarnos a esta iniciativa dando una mayor difusión de la misma entre las familias y profesionales de la salud que nos visitan y dedicando toda la página principal de nuestra web a consejos para promover una alimentación saludable.

ENSEÑAR A COMER ES ENSEÑAR A CRECER

¿Cómo enseñar a comer para enseñar a crecer?

1. **Implicándoles en el diseño de los menús** de la casa: les ayuda a entender por qué unos días se come lo que les gusta, y otros no.

2. **Dejándoles participar en la compra** y explicándoles por qué elegimos toda la variedad de alimentos.
3. **Metiéndolos en la cocina:** hace que entiendan que la comida lleva trabajo y que valoren más lo que comen.
4. Enseñándoles a **poner la mesa** (y si se rompe algún vaso, no pasa nada): les ayuda a entender que ello dignifica la alimentación.
5. Recuperando **la comida en familia** y dedicando ese tiempo a preguntarles y escucharles: les ayuda a expresarse y a darse a conocer.
6. Hablándoles de la **cultura gastronómica propia**, explicándoles el origen de las recetas tradicionales.
7. Convirtiendo los momentos de las comidas en **espacios de pausa**: lo agradecen y lo incorporan a su concepto de alimentación.
8. **Dando ejemplo.** Eres el espejo en el que se miran, la forma más sencilla de aprender.
9. Procurando que el momento de la comida sea **un momento de paz y no de riña**. Les ayuda a acudir a la mesa con mayor ilusión.
10. Hacerles **descubrir nuevos sabores y texturas**: mejora su empatía con los alimentos.

Pequeños trucos para cada día

- No dejes que piquen nada antes de comer.
- Guarda los dulces y los chocolates en un lugar seguro e invita a los niños solo de vez en cuando.
- Enséñales a comer con agua. Los zumos, los refrescos y los productos lácteos azucarados en las comidas, déjalos para ocasiones especiales.
- Procura no poner el salero a su alcance y que disfruten de los sabores auténticos.
- Intenta que cada día prueben un alimento nuevo.

¡SUERTE EN ESTA APASIONANTE AVENTURA!

Día Nacional de la Nutrición 2012 (XI Edición). 28 de mayo

FESNAD www.fesnad.org

Fecha de publicación: 27-05-2012
