



# Enséñale a comer

## Los buenos hábitos se adquieren de niño

La alimentación y el ejercicio físico son pilares muy importantes para gozar de buena salud. El buen ejemplo de sus padres es la clave.

**U**n niño que crece en una familia que come de forma equilibrada y en la que se fomenta el ejercicio, será un adulto más sano.

En esta tarea, a los padres les surgen dudas como qué alimentos son los más recomendables para cada edad, hasta qué punto pueden ser flexibles con las comidas, cómo evitar la obesidad infantil o qué tipo de deporte le conviene a su hijo. Para responder a estas cuestiones nos centramos en los hábitos saludables para un niño de entre cinco y quince años.

**Mi niño está un poco gordito, pero eso no es malo; ¿o sí?**

Uno de cada dos niños tiene exceso de peso. Una alimentación poco saludable y el sedentarismo son los principales causantes de esta situación que, con el tiempo, puede desembocar en graves problemas de salud y pérdida de calidad de vida. Y es que el 80% de los niños obesos serán también adultos obesos que, además, sufrirán enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión arterial, sin olvidar los problemas psicosociales. Por eso es tan importante actuar desde la



## No deje que los niños se salten el desayuno: es el primer aporte energético para enfrentar el día



### Ideas para un menú equilibrado

En nuestra página web encontrará una calculadora de meriendas y menús escolares.

[www.ocu.org/alimentación/alimentos](http://www.ocu.org/alimentación/alimentos)

infancia, inculcando al niño buenos hábitos. ¿Cómo? Empezando por nosotros mismos. El ejemplo de los padres es la mejor didáctica posible. Si salimos a montar en bici, ellos también querrán

hacerlo. Y si comemos de forma variada y equilibrada, ellos tratarán de imitarnos del mismo modo. Así que, para empezar, intente ajustar sus tiempos para desayunar y cenar todos juntos (que es cuando es más fácil coincidir),

así como para practicar ejercicio (puede empezar con paseos).

Lo que seguro que no son hábitos saludables son las meriendas a base de bolsas de aperitivos y bollería industrial y el consumo habitual de refrescos azucarados. Así que intente evitarlos, aunque sin exagerar (vea, en la página siguiente, *Chuches: prohibido prohibir*).

### Carne y pescado: ¿para comer y para cenar?

En una dieta equilibrada no pueden faltar las proteínas que encontraremos en la carne, las aves, el pescado, los huevos, los lácteos y las legumbres. Pero dos raciones al día de carne o pescado nos parecen excesivas.

La dieta del niño debería incluir una sola ración diaria de ave, carne (lo más magra posible) o pescado. Eso sí, mientras que las primeras deben oscilar entre los 80 y los 100 g, las de pescado pueden ser de

## Las cinco comidas del día

La vitalidad y el buen humor del niño depende en gran medida de un aporte nutricional completo y variado. Le contamos cómo repartirlo en cinco comidas a lo largo del día.



### 1 DESAYUNO

Es la primera ingesta del día y es tan importante como la comida o la cena. Las prisas no son buenas para desayunar y para que el niño lo acepte mejor, conviene evitar la monotonía y distracciones como la tele. Si se hace en familia, mejor. Lo ideal es un lácteo (leche, yogur o queso), una pieza de fruta y pan (con aceite de oliva en vez de mantequilla) que se puede sustituir ocasionalmente por galletas, cereales o repostería casera.



### 2 MEDIA MAÑANA

Es una buena oportunidad para completar el desayuno. Es suficiente una pieza de fruta, un pequeño bocadillo o un lácteo.



### 4 MERIENDA

Al igual que la media mañana, sirve para equilibrar la dieta. No hace falta que sea muy abundante. Puede consistir en una pieza de fruta, un lácteo o un bocadillo. Hay que prestar especial atención a las cantidades y los horarios para no restar apetito para la hora de la cena.

### 3 COMIDA

De primer plato, pondremos pasta, arroz o patatas y de segundo, carne o pescado con guarnición de verduras. Si se sirven legumbres es importante disminuir la ración de carne o pescado. Poco a poco iremos introduciendo cereales incluso integrales. El postre ideal es la fruta y la bebida el agua. Las patatas fritas que tanto gustan a los pequeños no deben tomarse más de una vez a la semana.

A la hora de cocinar los alimentos, prefiera hacerlo al vapor, cocidos, a la plancha o en el microondas. Evite, en lo posible, las frituras y las salsas muy calóricas.



### 5 CENA

Se debe planificar en función de los alimentos que se hayan tomado a lo largo del día, sobre todo en la comida. Debe ser sencilla y ligera para no dificultar el sueño.



## Niño vegetariano, ¿niño sano?

Algunas familias optan por no consumir productos de origen animal y los más pequeños de la casa no tienen por qué ser una excepción.

Si la dieta es equilibrada, los niños vegetarianos pueden tener una salud tan buena como los que no lo son. De hecho, estos últimos deberían integrar parte de esos hábitos saludables para mejorar su nutrición. Entre las ventajas que obtienen los vegetarianos están la baja tasa de colesterol y las altas reservas de vitaminas C, E y de fibra. Además, es muy raro ver un niño vegetariano obeso. Por otro lado, es falsa la creencia de que este tipo de alimentación (vegetariana u

ovolacteovegetariana) es deficitaria y puede afectar al desarrollo. Lo importante es hacer una buena planificación para que no falten los elementos esenciales. No obstante, sí es cierto que una dieta vegana (que excluye la leche y los huevos) necesita un aporte extra de productos enriquecidos en calcio, hierro y vitamina B12; y de energía, por lo que conviene tomar muchos frutos secos. Para más información consulte Vegetarianismo, en la revista OCU Salud nº 115.



**La dieta vegetariana tiene que planificarse muy bien**

hasta 150 g. Y lo ideal es alternar especies, texturas y sabores: albóndigas en salsa, pescado a la plancha o rebozado... de modo que no se les haga pesado. Además, no deben faltar los huevos. Ni las legumbres, con un interesante aporte añadido de fibra, vitaminas y minerales. Ambos pueden tomarse en días alternos. En cuanto a los embutidos, déselos solo de vez en cuando; tienen demasiada sal.

### No le gustan las verduras, ¿qué hago?

Las verduras y hortalizas son fundamentales y deben consumirse a

diario. Pero es cierto que a muchos niños les cuesta aceptarlas y los padres, en su afán por que se las coman, optan muchas veces por lo más sencillo, el puré. Procure evitarlo, ya que en el triturado se pierden nutrientes básicos.

Además, hay otras opciones como prepararlas con pasta, añadirles una salsa de tomate natural o bechamel, hacerlas en un revuelto o ponerlas en una brocheta a la plancha. Y no se desespere, según algunos estudios para que un niño acepte un nuevo alimento debe probarlo ¡entre cinco y diez veces! Se aconsejan dos raciones diarias y al

menos una fresca (ensalada). Recuerde, las verduras, los cereales y las frutas son la base de nuestra pirámide nutricional.

### En casa compramos pan integral ¿puede tomarlo también?

Los alimentos que pertenecen al grupo de los farináceos no pueden faltar en la dieta infantil, ya que son su fuente principal de energía. Hablamos de pan, pasta, arroz, pasta y otros cereales, que suelen tomarlos con gusto, y que pueden ser integrales. En este grupo incluimos también las patatas, que prepararemos mejor cocidas que fritas (absorben aceite y quedan más grasas).

## Chuches: prohibido prohibir

Prohibir a un niño las chuches no hará sino aumentar su deseo por ellas. ¿Entonces? Acepte su consumo ocasional, pero no dentro de casa.

Es inevitable que su hijo tome chuches en fiestas y cumpleaños o en el recreo del colegio, cuando un compañero le invite. Es ley de vida, así que no se obsesione con ello. Ahora bien, una vez llegue a casa, el niño no debería tener chuches al alcance de la mano. Además, debería explicarle que hay alimentos como la bollería, los dulces, los refrescos, los platos preparados o los aperitivos, que solo deben consumirse de

vez en cuando. Lo que no debe hacerse nunca es prohibírselos o insistir en comer siempre alimentos saludables, porque solo conseguirá aumentar sus ganas. Si desde pequeño consigue inculcarle unos hábitos de alimentación razonados, luego, cuando tenga paga y salga con sus amigos, tendrá menos ansias de correr a comprar chucherías y refrescos azucarados.







## El deporte no debe ser una obligación ni un motivo de presión. Es mejor que el niño decida cuál le gusta más

Son convenientes entre 4 y 6 raciones diarias de unos 80 gramos.

### Fruta o zumo, ¿es lo mismo?

Es preferible la fruta natural y entera que los zumos ya que estos contienen menos fibra. Tres raciones al día es lo adecuado y una de ellas puede ser un zumo natural pero tenga cuidado con los sucedáneos (como el néctar o las bebidas mixtas): tienen escasa calidad nutricional y alto contenido energético. Si a su hijo le gustan las frutas desecadas como ciruelas, dátiles o pasas también se las puede ofrecer.

### ¿Puedo sustituir la leche de vaca por una bebida de soja?

La leche de vaca es un alimento muy completo. Pero si no le gusta puede optar por yogures o quesos. Otra cosa es que el niño sea alérgico a la proteína de la leche, en cuyo caso no podrá consumir ningún lácteo. La bebida de soja, mal llamada leche, tiene otros nutrientes diferentes y no contiene calcio, salvo si se añade.

### Le gustan los refrescos de cola, ¿se los puedo dar con la comida?

Los más pequeños repiten lo que ven en casa. Si sus padres toman habitualmente algún refresco con la comida, ellos también lo harán y no es lo más aconsejable, ya que son bebidas ricas en azúcares y aditivos. Lo mejor siempre es el agua, sin más.

La leche y sus derivados (yogures y queso) deben tomarlos en el desayuno o la merienda.

### ¿Paseos o deporte?

Da igual, lo importante es moverse. Jugar con los amigos en la calle y en el patio del colegio, pasear, ir caminando siempre que sea posible, montar en bici, moverse con patines e incluso ayudar en las tareas domésticas. Son actividades sencillas que los niños pueden practicar diariamente y que combaten el sedentarismo. Además,

## NO HAY QUE FORZARLES A COMER MÁS

Papá de tres preciosas niñas, este dietista-nutricionista combina su labor docente con la divulgación. Es autor de *Se me hace bola* y coautor de *No más dieta*, *Secretos de la gente sana* y *Comer y correr*.

Julio Basulto, dietista-nutricionista

### ¿Solo los padres son responsables de la alimentación de sus hijos?

Los padres somos los principales responsables. Es verdad que muchos niños también comen en la escuela. Y los padres se alegran porque su hijo come bien en el cole o se preocupan en exceso por lo contrario, sin embargo estas comidas corresponden solo a una de las cinco que deben hacer a lo largo del día. Es más, de las 1.825 ingestas que hace un niño a lo largo del año, solo 175 son en el colegio, o sea, el 10%.

### ¿Es importante que los niños terminen lo que hay en el plato?

Lo realmente importante es respetar su apetito, un impulso instintivo que por lo general funciona la mar de bien para determinar cuántas calorías necesita nuestro hijo.

### ¿Por qué el momento de la comida es un suplicio?

Puede serlo para los pequeños. Pongámonos en la piel de un niño que no tiene más apetito, pero cuyos padres, a los que él quiere y admira, le presionan para que se lo coma todo. Él quiere

complacerles, pero su sabio metabolismo le dice "basta". Menuda frustración. Los padres suelen creer que más es mejor para la salud, cuando es mejor... para la obesidad. Otro error es sobredimensionar la importancia de la alimentación. Ningún niño sufrirá dolencia alguna por no comer fruta o verdura unos días si el resto de su alimentación es sana.

### Los cambios de hábitos en los adolescentes, ¿batalla perdida?

La batalla perdida, por ahora, es la regulación de la publicidad de comida o bebida insana dirigida a ellos. Varios estudios afirman que los padres debemos dar libertad a nuestros hijos para comer y limitarnos a decidir qué alimentos, saludables, entran en el hogar. Estoy de acuerdo. Es lo que se conoce como "ejercer un control abierto". No es una tarea fácil pero hay que intentarlo porque las encuestas

en España revelan datos preocupantes, como que el 20% de los menores de 10 años toma dos litros al mes de bebidas energéticas.

### ¿Se puede organizar una merienda de cumpleaños saludable y atractiva a la vez?

No hace falta que sean un paradigma de dieta sana, pero tampoco es cuestión de que el 100% sean alimentos superfluos o bebidas azucaradas. Sugerencias: bonitos recipientes con pasas, higos secos, dátiles, orejones, almendras, avellanas, nueces, pistachos, pipas de girasol, etc. Sumémosle unas bandejas con fruta fresca de temporada, recién cortada y ensartada en unos pinchos. ¿Para beber? Agua. Con cubiteras para darle un toque distinto. Por último, unas frutas con chocolate negro fundido para decorar la tarta... El niño debe sentirse querido en un día tan importante y nada mejor que elaborando nosotros mismos el pastel según sus gustos.



pueden realizar deporte de forma regular, pero solo si lo disfrutan y no se sienten presionados. Mejor si es aeróbico, como los deportes de pelota, el atletismo o la natación. Sea como sea, se trate de una actividad

física de intensidad vigorosa o moderada, deberían practicarla al menos media hora al día. ¿Es un niño perezoso? Hay algo que rara vez falla: hacer ejercicio en familia. Así que aproveche también usted para ponerse en forma y disfrutar de sus hijos.