

# La educación, también por el estómago

CONVIENE ENSEÑAR CUANTO ANTES PAUTAS ALIMENTARIAS SALUDABLES A LOS NIÑOS



Según estudios recientes de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), el 40% de la población infantil y juvenil tiene en nuestro país un peso superior al adecuado. Ellos son la mejor muestra de constata la tendencia al alza de los índices de obesidad entre los 2 y los 25 años. En concreto, el 14% tiene obesidad y el 26%, sobrepeso, que se asocian a mayor riesgo de desarrollar en la edad adulta obesidad y enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, etc.

Para prevenir estas situaciones o al menos encauzarlas, las enseñanzas sobre nutrición hay que comenzarlas cuanto antes. Para potenciar la salud

como objetivo de la alimentación es muy útil explicar a los niños para qué sirven los alimentos y de dónde proceden. Todo lo concierne a la compra, la elaboración de comidas, la preparación

de la mesa, etc., es una oportunidad de aprender y de disfrutar de la comida en familia.

## Causas de la obesidad

En la adquisición de los hábitos alimentarios durante el periodo infantil y juvenil se producen influencias evidentes por parte de la familia, los medios de comunicación, los amigos, etc., que generan costumbres poco recomendables –exceso de dulces, snacks, alimentos precocinados, etc.– lo que afecta al comportamiento y hábitos alimentarios. Se abusa de productos de bollería y de refrescos azucarados (ricos en grasas, los primeros, y azúcares simples, los segundos) y la ingesta de alimentos tan saludables como frutas, verduras, cereales y sus derivados resulta insuficiente.

## ¿Qué se puede hacer?

El Ministerio de Sanidad y Consumo ha puesto en marcha la Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física y la Prevención de la Obesidad, conocida como NAOS, que pretende promover la salud a través del fomento de un estilo de vida y de hábitos de alimentación saludables, en especial entre la población infantil. Se quiere implantar no sólo en el ámbito sanitario, sino también en el entorno familiar, involucrando asimismo a empresas del sector alimentario,

colegios y comedores escolares. Algunas de sus líneas de actuación son: regular la publicidad de comidas y bebidas dirigidas a niños y niñas, aumentar la oferta de alimentos de las máquinas expendedoras de los colegios para favorecer una dieta más equilibrada, editar guías sobre alimentación, etc.

## ¿Y desde el ámbito familiar...?

Si en la infancia y en la adolescencia se consolidan en los niños unos hábitos alimentarios incorrectos y un comportamiento sedentario, éstos resultan muy difíciles de modificar.

La influencia de la familia en ese sentido es decisiva: niños y niñas aprenden por imitación, la familia es quien realiza la compra y decide la gama de alimentos que llegan a casa, se les ofrece dinero para que compren golosinas, refrescos, etc.

Para favorecer un estilo de vida y de alimentación adecuados, la familia ha de compartir unos conocimientos básicos de nutrición que permitan planificar y elaborar menús equilibrados y saludables que agraden –más o menos a todos. De este modo, gracias a la educación dietética, se puede enseñar a los adultos del mañana la importancia de una alimentación completa, variada y satisfactoria también al paladar. ◀





Lo más común es que los alimentos menos apreciados por niños y niñas sean las hortalizas y los pescados; por ello sólo se hace referencia a dichos alimentos.

## Hortalizas y frutas

Es preferible presentar los platos de verduras de forma atractiva, con colores vivos para llamar su atención y que resulten más apetitosos. Los más pequeños pueden participar en la elaboración de las ensaladas, así como en la preparación de pizzas caseras a las que se les puede añadir variedad de vegetales, con un toque de creatividad —dibujar una figura con los ingredientes, etc.

Conviene comenzar el día con frutas: un vaso de zumo, rebanadas de plátano con fresas, macedonia de frutas. Si se combinan con cereales de desayuno y leche, compondrán un enérgico y delicioso comienzo del día. Los

niños pueden participar en la elaboración de batidos de frutas con yogur.

Asimismo se puede:

- Añadir frutas finamente cortadas o en puré a los platos de carne (lomo con puré de manzana, pavo con piña, pollo a la naranja...).
- Emplear pequeñas cantidades de hortalizas picadas finamente o ralladas para mezclar con la carne picada o con los guisos de carne o pescado o bien para espesar sopas...
- Preparar con ellos postres dulces con hortalizas (tarta de zanahoria, bocaditos de calabaza...), o con frutas (bizcocho relleno de frutas, pastel de manzana...).
- Cortar los alimentos en formas curiosas también los hace más apetecibles. Se puede hacer un sándwich vegetal con lechuga, tomate, zanahoria rallada, etc., con queso, jamón o atún, o colocar estos ali-

mentos en canapés cortados en formas originales como rombos o círculos.

## Pescados

El pescado es un alimento básico en la dieta pero de escasa aceptación por los más pequeños. Si el problema son las espinas conviene escoger piezas como lomos o filetes. La perca, el mero, el lenguado, el fletán o halibut, el emperador, el rape, el atún y el bonito son una buena elección porque casi carecen de espinas. Para preparar el pescado se puede recurrir a técnicas y salsas que suavicen un poco su sabor y olor, o los encubran levemente (salsa bechamel, mayonesa, salsa rosa, tipo cóctel, tártara, etc.). Rebozados y empanados pueden

mejorar su aceptación. Si lo que no gusta es su consistencia, demasiado blanda para algunos niños, también los hay con textura más firme: emperador, atún y bonito, salmón, rape, bacalao, congrio, perca, mero...

Por último, si se tiende a escoger sólo entre dos o tres variedades de pescado y se cocinan siempre del mismo o similar modo, el consumo de este alimento puede resultar aburrido y provocar rechazo. Conviene, por tanto, variar tanto el tipo de pescado como las técnicas utilizadas para cocinarlo. A modo de ejemplo, la merluza permite muchas preparaciones: rebozada y presentada junto a una ensalada o salsa, al horno con patatas panadera o sobre un fondo de zanahoria con cebolla y gratinada con queso, en pastel o croquetas junto con gambas...

