



### A COMER SE ENSEÑA

Además del momento más adecuado para alimentarse bien, el acto de comer es también el marco idóneo para que los niños adquieran normas sociales y aprendan a comportarse de manera correcta delante de la comida. Se les debe dejar claro desde muy pequeños que la comida tiene un momento y un lugar, y que los juegos y otras actividades llegarán después.

Los nuevos estilos de vida, con una menor presencia de padres y madres en el hogar y con menos tiempo libre para dedicar a los hijos, pueden complicar esta tarea y convertir el recurso a la comida rápida, precocinados y productos similares, tan atractivos para el niño como poco saludables, en una solución demasiado habitual. Sin embargo, conviene no olvidar que la inversión de tiempo y dedicación, y sobre todo de paciencia, es garantía para prevenir futuros problemas de alimentación de los niños. ◀

## 4

### CLAVES PARA... desayunar bien en 15 minutos



1. El desayuno hay que planificarlo del mismo modo en que se hace con las comidas y cenas, especialmente si queremos que sea variado. Cuanto más monótono, con más facilidad prescindiremos de él.
2. Se puede simplificar el trabajo de la mañana dejando todo preparado la noche anterior: el tazón, el azúcar, el cacao, los cereales, el pan, la cafetera con el café...
3. Nunca ha sido tan rápido y fácil preparar el desayuno como con los actuales electrodomésticos (la cafetera, la tostadora o el microondas): son rápidos, muy fáciles de utilizar y pueden funcionar mientras nos preparamos para salir.
4. Un buen desayuno debería incluir **lácteos** -leche, yogur, quesos...-, **farináceos** - pan normal, integral, tostado, de molde, con frutos secos, cereales, galletas, magdalenas...- y **fruta, macedonia o zumo**. Y, por qué no, frutos secos, mermelada o miel. Y, ocasionalmente, jamón, mantequilla o margarina.

## EL ABC DE LA NUTRICIÓN

### Purinas

Son compuestos orgánicos abundantes en carnes rojas y caza, vísceras, pescados azules, mariscos, embutidos y algunos vegetales como espárragos, espinacas, acelga, coliflor, champiñones y setas. El organismo transforma las purinas en ácido úrico, por lo que el exceso de alimentos ricos en purinas causa hiperuricemia y gota.



## MENÚ TIPO...

## Para personas con problemas de circulación sanguínea

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Licuada de naranja, manzana y zanahoria. Té verde. Yogur con muesli.	Infusión*. Pan integral con tomate, aceite y jamón.	Ensalada de lechuga, berros, zanahoria, tomate cherry, cebolla y aguacate. Garbanzos con arroz integral y piñones. Pan integral y naranja.	Infusión*. Queso fresco, miel y nueces.	Crema de espinacas. Salmón al horno con eneldo. Pan integral y uva.

\* De vid roja, castaño de Indias, rusco, hamamelis: son plantas que contienen sustancias -taninos y polifenoles- que favorecen la circulación venosa.

**EL TRUCO:** es recomendable optar por alimentos que fortalecen las arterias y las venas -frutas, hortalizas y verduras, pescado, frutos secos y aceite de oliva-, y hacen la sangre más diluida, menos viscosa. La circulación sanguínea mejora si se comen tres piezas de fruta, una ensalada y algo de verdura cada día; si se acostumbra a tomar un puñadito de nueces a diario; si se toma pescado azul al menos dos veces por semana y se bebe abundante agua.

## EL DATO

800...

son los miligramos de calcio que necesita el organismo cada día. Esta cantidad es mayor en el caso de niños, embarazadas y madres lactantes. Se consigue si se toman 3 vasos de leche -3/4 litro- al día, y si se alterna la leche con alimentos ricos en calcio como yogures, quesos o cuajada. También las sardinas en lata son una interesante fuente de calcio.



Se habla de...

## 0% DE MATERIA GRASA (MG), ¿IGUAL A CERO CALORÍAS?

La frase de '0% de materia grasa (MG)' se ha convertido en uno de los principales reclamos de yogures, zumos o leches, que lucen en su etiquetado este eslogan a modo de señuelo, con letras y colores mucho mayores que los del resto de la información nutricional. El mensaje que se intenta transmitir es que un producto con '0% de materia grasa (MG)' contiene menos calorías y resulta más saludable, pero ¿es siempre así?

## No en todos los alimentos

Es cierto que algunos alimentos con 0% MG -u otros similares con 0,4% MG, ó 0,9% MG-, contienen menos grasas y aportan menos calorías. Pero los hay que, a pesar de que contienen poca grasa, pueden incluir una importante cantidad de azúcares.

Un ejemplo típico es la leche condensada desnatada: apenas contiene grasa pero sí mucho azúcar, por lo que hay que moderar su consumo, aunque el mensaje de "sólo el 0,4% grasa" dé a entender lo contrario. Algo similar ocurre con yogures y helados '0% MG': aunque no contienen grasa pueden ser muy calóricos, pues su fuente de calorías no es la grasa, sino el azúcar.

Para saber cuándo un alimento que luce el '0% MG' realmente tiene pocas calorías hay que fijarse en la lista de ingredientes, comparar su composición nutritiva -cantidad de calorías, de azúcares y de grasas- con la de otros alimentos similares y comprobar si hay diferencias. No hay que ser un experto para interpretar los datos del etiquetado, basta con saber que los ingredientes aparecen en orden decreciente.

