

# Enseñar a comer a los niños

Padres y madres en casa, y educadores y profesionales de restauración colectiva en el comedor escolar deben asumir la responsabilidad de que los niños adquieran hábitos alimentarios saludables

“Siempre he agradecido a mi madre que me enseñara a comer de todo y me insistiera en la importancia que tiene una buena alimentación”. Esta declaración de hijo orgulloso que escuchamos de vez en cuando representa una cara de la moneda, la positiva. La otra la tenemos en una escena muy común que se produce cada día en el comedor de empresa o en la cena con amigos: alguien deja distraídamente en el plato la mitad de la comida, y explica –lacónicamente y sólo si le preguntan–: “nunca me gustaron las verduras”, o “yo, es que soy más de carne: el pescado ni fu ni fa”. Son las dos caras de la moneda de una realidad, los hábitos alimentarios, que los especialistas relacionan cada vez más con la salud, en particular con la obesidad y las enfermedades cardiovasculares. El origen de ambos comportamientos hay que buscarlo en la infancia.

En la mesa familiar, si ponemos el foco en los niños y en su comportamiento ante la comida que se les sirve, vemos que la carne y las patatas fritas las volatilizan, pero dejan casi toda la



verdura; que se relamen de gusto con la pasta con tomate y queso pero miran de reojo las lentejas y jamás terminan el pescado si no carece de espinas y no sabe muy fuerte; adoran los fritos, los dulces, los lácteos y la bollería, pero no hay quien les haga comer a menudo ensaladas o fruta. Podría decirse que esto no son más que topicazos, y que cada niño es un mundo, y sería cierto, pero tanto nutricionistas como educadores, profesionales del sector de la restauración colectiva y padres saben que esta situación se repite cada día en muchas familias y comedores escolares: los niños comen mal, y seguro que hay disculpas y razones que lo explican, pero el hecho tiene unas repercusiones muy perjudiciales en su salud.

Casi uno de cada seis menores españoles de entre 6 y 12 años padece obesidad, y a una cuarta parte de quienes no han cumplido 24 años la báscula les advierte de que pesan más de lo adecuado. España es uno de los países europeos con mayores tasas de obesidad infantil. ¿La razón? El excesivo consumo de alimentos ricos en grasas y de productos dulces, y la tradicional reticencia de los niños a ingerir fruta, pescado y hortalizas. Las nuevas costumbres de niños y jóvenes, más sedentarias que las de generaciones anteriores (el uso intensivo de Internet, con sus absorbentes redes sociales, y la adicción a los videojuegos no son ajenos a ellas) y la escasa actividad física componen el resto de este explosivo cóctel que hipoteca la salud de muchos niños y jóvenes.

**LA SOLUCIÓN.** Para los niños el día tiene pocos momentos gratificantes (hay que levantarse temprano, asearse, estudiar y atender en clase, moverse de aquí para allá...) y el de la comida es uno de ellos. Al igual que ocurre con los adultos, les gusta disfrutar cuando se alimentan. De hecho, no piensan en nutrirse sino en comer lo que más les gusta. ¿Qué se puede hacer para que aprendan a comer bien, y para que disfruten comiendo lo que, de entrada, no les gusta o incluso detestan? La recompensa es un método poco aconsejable. Ofrecerles como premio algo que les atrae mucho, como el postre o las “chuches”, si se comen lo que no les agrada no es buen método.

Especialistas en nutrición infantil de las universidades de Surrey y Gales, ambas en Reino Unido, acaban de publicar una investigación en la que concluyen que este sistema de recompensar en forma de alimentos puede incrementar aún más las preferencias de los niños por el postre o los dulces, pues el emparejamiento de dos comidas se traduce en que la comida de recompensa se considere más positiva que la de acceso. Otros especialistas aseguran que en ciertas circunstancias los premios pueden aumentar la disponibilidad para modelar la conducta alimentaria, pero sugieren ofrecer recompensas no alimentarias, como el reconocimiento (“estoy muy orgulloso de ti”, “estás aprendiendo mucho”) o pequeños objetos, como pegatinas o un lápiz de colores cuando consiguen ■■■



■ Hay que educar a los niños en sabores diferentes que les permitan disfrutar de una alimentación rica, variada y saludable



■ ■ ■ éxitos, en otras palabras, cuando comen lo que preferirían no comer.

Insistir tanto en casa como en el centro escolar sobre la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables, y compaginar esta formación con el ofrecimiento cotidiano de menús equilibrados y bien planteados que acaben agradando a los pequeños, es la mejor manera de que aprendan a comer de todo.

**EL EJEMPLO, EN CASA.** El niño come lo que ve que sus padres comen. La razón de que el menor coma mal se debe, en gran medida, a una conducta alimentaria mal aprendida en casa y a una relación poco reflexiva con la comida, a no concederle la importancia que tiene. Por ello, resulta determinante que padres, abuelos y educadores analicen hasta qué punto, con su comportamiento alimentario cotidiano, con su disciplina y el tiempo y modo que invierten en enseñar a comer a los más pequeños, son responsables de su inadecuada conducta alimentaria. Hay que educar a los niños en sabores diferentes que les permitan disfrutar de una alimentación rica, variada y saludable. Es tarea de padres y madres en el hogar, y de educadores y profesionales de restauración colectiva en el comedor escolar, inocularles hábitos alimentarios saludables. Eso sí, sin renunciar a que las comidas constituyan un momento placentero. Y, si de paso, los mayores aprendemos a comer un poco mejor, la jugada saldrá perfecta. ■

**MÁS INFORMACIÓN**  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## COMER DE TODO

Insistir tanto en casa como en el centro escolar sobre la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables, y compaginar esta formación con el ofrecimiento cotidiano de menús equilibrados y bien planteados que acaben agradando a los pequeños, es la mejor manera de que aprendan a comer de todo.

## Verduras

La mayoría de los niños no comen las dos raciones de vegetales diarias necesarias y se les hace aún más cuesta arriba comer ensalada a diario.

**VERDURAS TODO EL AÑO.** Recurra a verduras congeladas o en conserva cuando sea difícil conseguirlas de temporada. Deben consumirse a diario.

**NUTRITIVOS ESPESANTES.** Use puré de verduras para espesar sopas y añadir sabor.

**DE POSTRE.** Prepare postres dulces con hortalizas (tarta de zanahoria, bocaditos dulces de calabaza) y con frutas (bizcocho relleno de frutas, pastel de manzana, yogur con culis de kiwi, fresas).

**RECETAS ORIGINALES.** Presente los platos de forma curiosa y original para llamar la atención de los niños. Los sándwiches vegetales cortados en círculo; las cremas en tazones o platos vistosos; los flanes o pudines de verduras; en brocheta combinado con trozos de carne o pescado; pizzas caseras con vegetales; lasañas y canelones de verduras; tortillas con verduras (setas, champiñones, calabacín, pimientos, ajetes, espinacas).

## Legumbres

El papel esencial que juegan las legumbres en el crecimiento y desarrollo de los niños obliga a incorporar en los menús infantiles platos tradicionales como los cocidos de lentejas, garbanzos o alubias. Han de aprender a comerlos a menudo, no todo puede ser pasta y arroces. También podemos ofrecer recetas modernas y atractivas con legumbres, que sorprenderán a los más pequeños.

**PLATO COMBINADO.** Legumbres, cereales y frutos secos concentran en sí mismos todos los elementos nutritivos para convertir el menú infantil en equilibrado. Esta combinación es común en platos casi olvidados, como lentejas con arroz, garbanzos con piñones o pan rallado, o el cocido de sopa y garbanzos.

**FRÍAS O CALIENTES.** En invierno, el aroma de un plato humeante de lentejas invita a probarlo. En verano, descubrir el sabor de garbanzos, lentejas o las judías frías en ensalada sorprenderá a pequeños y mayores, acostumbrados a comerlos calientes.



## Frutas

Los más pequeños se muestran reacios, en general, a consumir fruta, excepto el plátano, fácil de pelar y de agradable sabor dulce.

Pero la clave para iniciarse en una dieta sana y variada está en que prueben otras frutas, ya que ciertas vitaminas y minerales abundan en unos tipos de fruta mientras escasean en otros. El plátano contiene mucho potasio, pero apenas vitamina C. Los niños han de comenzar el día tomando frutas: un zumo en el desayuno, o rebanadas de plátano, fresas. En la **guía de CONSUMER EROSKI "Cómo prevenir la obesidad infantil"** se enumeran una serie de consejos para lograr que los niños coman frutas y verduras. La pueden consultar en [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

**SIEMPRE A MANO.** Las frutas con piel dura -plátano, naranja, mandarina- o más duraderas -manzana- se pueden llevar a cualquier lugar en la mochila, en la guantera del coche...

**A LA VISTA.** En casa, coloque las piezas de frutas, dispuestas de un modo atractivo, jugando con los colores y las formas, en un cuenco sobre el mostrador de la cocina, en la mesa del comedor o a la vista en el frigorífico. Si los más pequeños las ven y, sobre todo, comprueban que los padres comen fruta a menudo, es muy probable que ellos también se animen.

**COCINADAS.** Añada frutas y verduras en pequeños trozos o en puré a las recetas: lomo con puré de manzana, pollo con piña, pez espada a la naranja, flan de espinacas y gambas, espaguetis con champiñones.

## Pescados

Una vez que los niños han cumplido un año, pueden comenzar a comer el pescado desmenuzado o en trocitos, ajustando la cantidad a sus necesidades.

**SIN ESPINAS.** Escoja pescados que vienen limpios, como los congelados (merluza, halibut, lenguado, emperador, colas de rape), o pida en la pescadería que se los preparen en filetes sin espinas. De todos modos, intente que coman pescados con espinas, que se acostumbren, y que vean el acto de separar las espinas casi como un juego; si rechazan de entrada los pescados con espinas, se negarán la posibilidad de disfrutar de especies sabrosas, económicas y saludables.

**RECETAS ORIGINALES.** Algunos niños se aburren de comer pescado porque siempre se les ofrece el mismo o preparado de idéntica manera. Haga un listado de recetas originales y apetitosas: empanadillas, croquetas, buñuelos, albóndigas, pizzas, flanes de pescado, lasaña o canelones, en tortilla, con salsas diversas, con patatas, con verduras, frito, a la plancha, al horno, a la parrilla, relleno..., e incluso, en bocadillo (de atún, sardinas, anchoas, salmón ahumado...). En [www.consumer.es](http://www.consumer.es) encontrará cientos de recetas originales y saludables a base de pescado.

**¿FRESCO, CONGELADO O EN CONSERVA?** El pescado congelado mantiene todas las propiedades nutritivas del fresco y es muy práctico, al tenerlo siempre disponible en el frigorífico. Y las conservas de atún, bonito o sardinas y las semiconservas de anchoa son una perfecta opción para iniciar a los niños en el gusto por los pescados.

