

*Nada más que tu salud
Nada menos que tu salud*

asisa ➔

Si deseas más información,
te atenderemos encantados en
el **901 101 010** o en **asisa.es**

¿Quién dijo que con la comida no se juega?

12 consejos fáciles y divertidos para prevenir la obesidad infantil



asisa ➔

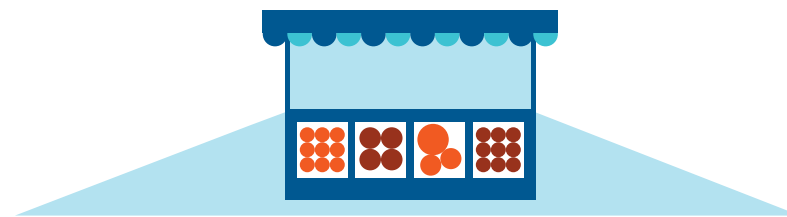
¿Sabías que en España, 1 de cada 3 niños padece sobrepeso?

En Asisa como expertos en salud sabemos que **dos pilares fundamentales para disfrutar de una vida saludable son el sueño y una correcta alimentación**, sobre todo cuando se trata de los más pequeños.

Y por eso **te traemos 12 consejos fáciles y prácticos para ofrecer a tus hijos un alimentación de calidad y saludable** y así puedan disfrutar de la comida mientras les cuidas.



1



Llévate a los niños de excursión al mercado

Conocer la diversidad de productos alimenticios existente y saber elegir los de mayor calidad, es fundamental para una buena alimentación.

Para los más pequeños, ir de excursión un sábado al mercado puede resultar una actividad de lo más completa.

Todo depende de cómo lo enfoquemos. En los puestos de comida hay vida y color, allí se puede aprender e incluso disfrutar de toques de aventura y exotismo.

Si sabemos acompañar cada parada con explicaciones e historias: sobre la procedencia geográfica del alimento, la época de maduración, la forma de cocinarlos, sus beneficios, datos sobre su sabor y su textura, recurrir a personajes reales o ficticios vinculados a un alimento determinado... la situación se puede volver realmente divertida e interesante.

Con un poco de esfuerzo, **la visita al mercado puede pasar de una obligación diaria a una actividad entretenida y muy gratificante para tus hijos y también para ti.**

2



Crea con tus hijos menús equilibrados

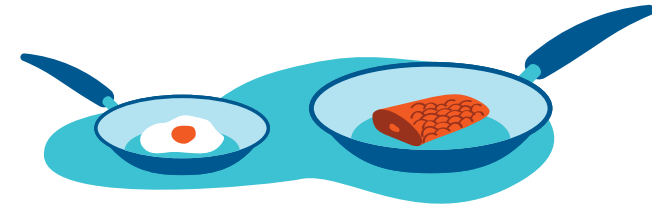
Hay que comer de todo pero de forma ordenada y equilibrada, y la mejor manera es mediante la planificación de menús. Si tus hijos participan en esa tarea, seguramente los afrontarán con más interés.

Para que la dieta de los niños no se limite a los alimentos que más les gustan a ellos o que más fácil y rápido te resulta cocinar a ti, **es importante que ambos elaboréis menús que cubran todas las exigencias energéticas y de nutrientes.**

Explicarles las necesidades alimenticias y realizar con ellos sencillas tablas de equivalencias les ayudará a comprender por qué y en qué cantidad han de comer lo que comen, y les permitirá crear combinaciones que, además de sabrosas, sean saludables. Incluso les motivará y animará a introducir nuevos alimentos en su dieta cotidiana.

Si convertimos esta rutina en un juego de sumas de cantidades y combinaciones de colores, sabores, olores y texturas, conseguiremos crearles un hábito saludable para toda la vida.

3



Déjales cocinar contigo, o cocina tú con ellos

Aprender a cocinar permite a los niños desarrollar numerosas habilidades, les hará sentirse protagonistas y difícilmente se negarán a comer algo en lo que han participado.

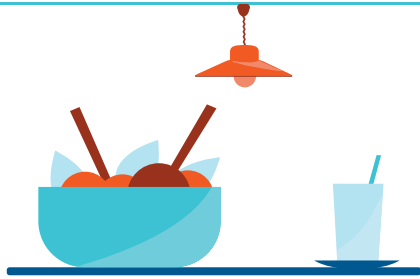
Para cocinar hay que concentrarse, ser disciplinado, limpio, ordenado, hay que leer atentamente la receta, desarrollar habilidades manuales... Si integras a tus hijos en este proceso tomarán contacto con los alimentos, aprenderán las distintas técnicas de elaboración y cómo inciden en el sabor, el color y la textura de éstos.

Una experiencia que aún puede ser más enriquecedora si además han participado en la elaboración del menú y en la selección y compra de los ingredientes.

Por lo tanto, una vez seleccionadas las recetas adecuadas a su edad y habilidades, **se trata de pedir su colaboración para que echen una mano en las distintas fases de preparación de los platos y cederles el protagonismo siempre bajo tu supervisión, advirtiéndoles de los riesgos que pueda haber.**

El resultado será una comida sabrosa y una diversión enriquecedora.

4



Crea el mejor ambiente para cada comida

Cuanto más agradable resulte el momento de la comida, con mayor interés degustarán los niños los alimentos.

Comer es mucho más que saciar el apetito, por eso es tan importante que los niños aprendan a comer y a disfrutar de la comida. Cuanto mejor sea el ambiente más satisfactoria resultará la experiencia.

Es recomendable comer en familia: que todos colaboren en la preparación de los alimentos o ayuden a poner la mesa en la medida de sus posibilidades, que todos tomen asiento al mismo tiempo y sigan un ritmo similar...

Es importante, mantener ciertas reglas y no comer de cualquier manera: hay que sentarse a la mesa, utilizar los cubiertos correctamente y servirse cada alimento en un plato. Y no sólo porque sea socialmente relevante, sino también porque esas costumbres contribuyen a mejorar la experiencia.

Además apagar la televisión y prescindir de los móviles es esencial, pues fomenta la interacción entre toda la familia y da lugar a conversaciones, que no discusiones, entretenidas e interesantes.

5



Enséñales a comer despacio

Sentirse saciado lleva su tiempo, por eso si se come deprisa se ingiere mucho más de lo necesario.

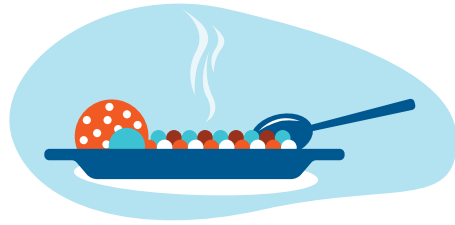
Es un truco que conocen bien quienes se dedican a servir banquetes: cuanto más tarden en ofrecer la posibilidad de repetir o en servir el siguiente plato, menos querrán repetir y menor cantidad solicitarán.

La razón es que la sensación de saciedad no es inmediata, hay un desfase entre la ingesta y el hartazgo. Por eso **para que nuestros hijos coman solo lo que necesiten, la cadencia de ingestión debe ser la apropiada.**

A continuación te ofrecemos hábitos y trucos fáciles para conseguirlo:

- Comer sentados en una mesa bien puesta utilizando correctamente todos los instrumentos.
- Cortar los alimentos según se van consumiendo y en trozos pequeños.
- No llenar la cuchara ni sobrecargar el tenedor y posar los cubiertos entre bocado y bocado.
- Masticar cada bocado un número razonable de veces y no meter en la boca nada antes de haber tragado lo anterior.
- Limpiarse los labios antes y después de beber.
- No marcar un tiempo limitado para la comida, ni premiar a quien acabe antes.

6



Ayudar a los niños a ampliar el espectro de alimentos y sabores

Para que un adulto sea capaz de comer todo tipo de alimentos y aceptar todo tipo de sabores, hay que acostumbrarse desde niños.

Es normal que unas cosas nos gusten más que otras, incluso que algunas no nos gusten nada. Pero, como se suele decir, **es importante comer de todo.**

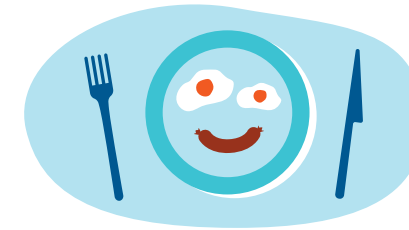
De ahí que sea tan importante acostumbrar a los niños a probar todo tipo de alimentos, e incluso a dar una segunda oportunidad a aquellos a los que son más reacios.

Proceder de manera gradual, introduciendo nuevos alimentos con variantes pequeñas de sabor respecto a otros ya conocidos y aceptados, es una manera efectiva de conseguirlo, sobretodo en bebés.

Las salsas y los acompañamientos, son otra buena manera de enriquecer la paleta del paladar, especialmente la de condimentos y plantas aromáticas.

Presentar el plato como un reto, un juego o una aventura.

7



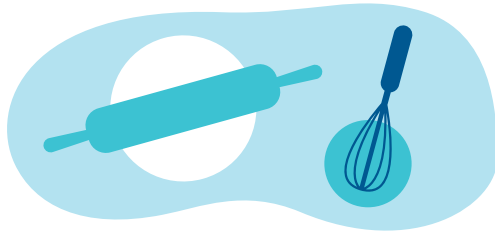
Convierte el plato en un juguete atractivo

Los niños son más receptivos a los juegos que a cualquier otra cosa.

Todos sabemos que las formas y los colores cautivan la atención de los niños, también cuando se trata de alimentos. Y conocemos además la eficacia de los relatos a la hora de animarles a ingerir la papilla o el bocado que les cuesta tomar.

Así que, en efecto, **con la comida se puede jugar... siempre que el juego sea para que el niño coma.** Hay entretenimientos para todas las edades: castillos de puré de verduras cuyas torres hay que hacer caer, paisajes coloridos de fruta que desaparecen arrastrados por la pala excavadora de tenedor, pingüinos de huevo que buscan el calor de la boca, lentejas que forman parte del botín que ha de guardarse en la bodega del estómago, salsas que tiñen, hamburguesas con boca y bigotes de gato o salchichas convertidas en pulpos...

Además, emplatar platos para los pequeños puede ser una diversión y los hará más atractivos. Crea historias, figuras o escenas y conseguirás una mejor aceptación por su parte.



Liga una historia al plato que le has preparado

Aprovecha la curiosidad natural de los niños para despertar su interés por los alimentos que más les convienen.

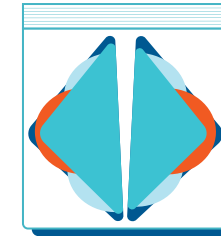
Una manera de ampliar el abanico gastronómico de los niños, es **prepararles comidas temáticas a partir de circunstancias que les resulten familiares.**

Un menú típico del país donde vive un familiar o en el que nació su deportista favorito o donde transcurre su serie preferida, puede ser un aliciente.

Preparar menús completos en el que prime su color predilecto o reproducir la comida que vieron en una película o un tebeo, seguro que también te ayudará a que disfrute más comiendo.

La idea es **buscar un hilo conductor lo suficientemente atractivo como para despertarle el apetito y las ganas de probar** aquello que, en otras circunstancias, nunca tomaría.

Indaga en sus aficiones y gustos y lo tendrás siempre de tu lado.



Prepárales el mejor tentempié para el cole

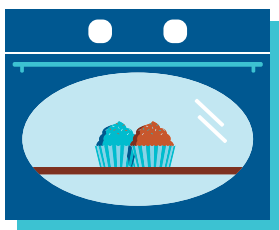
Aprovecha el almuerzo y la merienda para que tus hijos alcancen el cinco: cinco comidas diarias, cinco raciones al día de frutas y hortalizas.

El refrigerio del recreo de media mañana y la merienda son dos oportunidades no desdeñables para completar **una alimentación nutritiva y rica** para tus hijos.

Sabemos que es arduo competir con los refrescos azucarados y los productos de panadería y bollería industriales, pero **las alternativas saludables están claras:**

- La fruta. Es un elemento inmejorable para media mañana. Sea entera, en trozos o deshidratada.
- Los frutos secos son una gran fuente de energía, pero preferentemente que sean sin tostar y siempre sin sal.
- Las verduras y hortalizas. Prepáralas de forma que sean fáciles de comer: unos palitos de zanahorias, unos rabanitos...
- Los pequeños bocadillos de atún o fiambres en pan de barra untado con tomate (que no con mantequilla).
- Las galletas o el bizcocho, eso sí, siempre casero, pueden ser una solución saludable y deliciosa.

10



Dales dulces, pero de calidad

Los dulces aportan energía que se queman rápidamente, por tanto, son muy recomendables mientras no sean muchos ni de mala calidad y siempre se compensen con ejercicio físico.

Es una evidencia que la mayoría de los pequeños disfrutan con los sabores dulces, toleran los salados y rechazan los amargos. Por ello, **de la buena calidad de la repostería que tomen, dependerá en gran medida la calidad de su alimentación.**

El miedo a la obesidad no debe impedirles paladear las galletas y los bizcochos caseros, ni tampoco los productos de pastelería artesanal, cuya calidad es interesante que aprecien también desde pequeños.

Si hablamos del chocolate, ingrediente básico de tantos postres y protagonista de tantos tentempiés, procuremos que sea negro, pues es el más puro, el más sano.

Es importante evitar a toda costa los productos de bollería industrial. Pues en su mayoría están cargados de azúcares y grasas, no traen apenas vitaminas, ni minerales, ni proteínas, ni fibra, no producen sensación de saciedad y crean una cierta forma de adicción. En definitiva son un mal hábito para ellos y una mala opción para ti.

11



Cuando salgáis a comer fuera de casa, evitad los restaurantes de comida rápida

Comer de vez en cuando en un restaurante ayuda a los niños a socializar y a enfrentarse a nuevos platos. Pero siempre buscad una alimentación sana y nutricional.

Todos somos conscientes de los inconvenientes de los restaurantes fast food. Por un lado, los lugares de comida rápida no enseñan a comportarse en la mesa; y además los menús que allí se consumen no suelen ser muy equilibrados.

Pero ir a lugares diferentes, **es importante para que tus hijos conozcan platos e ingredientes que tú no sueles cocinar y así descubran nuevos sabores y texturas.**

Si vais a lugares menos reglamentados como un mercadillo con puestos de comida o una feria de foodtracks, dales la oportunidad de guiarse por los olores y el aspecto de los distintos puestos y furgonetas para elegir qué quieren comer, explícales por qué la comida de unos es más apetecible o más saludable que la de otros, enséñales a preferir la parrilla antes que la freidora, los vegetales antes que los preparados cárnicos y una fruta o un yogur antes que un bollo industrial...

Porque salir a **comer fuera de casa puede ser una fiesta, sin dejar de ser por ello una oportunidad de mejorar sus hábitos y costumbres alimenticias.**



Ayúdales a conocer y combatir sus intolerancias

Cada día son más frecuentes las reacciones adversas a alimentos, pero también cada día se conocen mejor y hay más posibilidades de combatirlas.

El número de reacciones adversas a alimentos, alérgicas o no, en niños va en aumento, con el agravante de que suelen ser provocadas por productos de consumo común.

Algunas de esas intolerancias desaparecen con el tiempo, otras se agravan. La supervisión médica en todos los casos es imprescindible para determinar de qué tipo de patología se trata, cuál es el alcance de la misma y cómo puede tratarse.

Una vez identificados los alimentos prohibidos, **lo importante es lograr que la imposibilidad de comer ciertas cosas no provoque una dieta desequilibrada ni genere en el niño miedos** que le impidan, por ejemplo, participar de las mismas actividades y celebraciones gastronómicas o no, que sus compañeros y amigos.

Algo similar ocurre con los niños diabéticos. Y también para ellos, la información y la concienciación son clave.