

Papá, yo también quiero ser gourmet: No me pidas el menú infantil

Entradilla

El menú infantil de los restaurantes y celebraciones suele incluir lo que se supone son los “alimentos favoritos” de los niños. Pero ¿quién lo ha decidido así? ¿Nadie se ha dado cuenta de que son menús monótonos y de bajo valor nutricional? Son **aburridos y poco sanos**. ¿Podemos hacer algo por mejorar la alimentación de nuestros hijos cuando comemos fuera de casa?

Introducción

Los humanos somos pura contradicción. Queremos que los niños aprendan a "comer de todo". Pero en cambio les ofrecemos muy poca variedad de alimentos. Por ejemplo, en los restaurantes, lo que se llama "menú infantil" solo incluye cuatro o cinco platos. Suelen ser pasta con tomate, arroz a la cubana, filetes empanados, hamburguesa, pizza o los clásicos huevos fritos con patatas. Eso sí, no le falta su bola de helado y su batido o su zumo. Todo ello con exceso de azúcares y calorías.

Y en casa, también nos vamos limitando a esos mismos platos. A veces se añaden las croquetas congeladas, las salchichas de bolsa, los palitos de [pescado](#) rebozados y la sopa de fideos.

¿Por qué existen los menús infantiles? ¿Será cuestión de dinero?

Es que si se acostumbran a comer gambas blancas de Huelva o caviar inos puede salir por un ojo de la cara!

Pero... ¡con lo rica que está una paella!, que es un plato asequible. O las variadas calderetas. Los arroces con múltiples condimentos: pollo, perdiz o verduras, calamar en su tinta o conejo... Nada, ¡castigados a tomar siempre el arroz blanco con tomate!....

O bien: Es que no se va a terminar la ración...

Pues que la comparta con su hermano o con otro adulto. O pedid medias raciones. O un plato combinado para dos. O simplemente platos “para compartir” o varias “tapitas”.

¿Será por temor al “no me gusta”?

Es que desde que le empezamos a darle comida sin triturar..., sobre los dos añitos, cuando ya le salieron las muelas... siempre la rechaza... Y solo acepta dos o tres cosas.

Conviene empezar a ofrecer la comida de nuestro plato cuando el bebé todavía no ha cumplido un año. Mojar la

punta de la cuchara. O dar un trocito blando, cuando le tenemos en las rodillas o al lado, en la mesa. A él le encantará. *Eso de "gorronear" del plato de papá tiene mucho encanto.* Es como un juego. Y además permite mucho intercambio emocional. El niño se da cuenta de la entrega de su padre (*como esos animalitos que llevan en el buche la comida para sus crías y lo regurgitan para ellos al llegar al nido*). Se conversa, se ríe. Y con la risa le estamos animando a probar. Además, es obvio que lo que los padres se van a comer es comestible! Pues es lógico que tenga interés en imitar. Y así, poco a poco, prueba sabores y texturas nuevos. Y pronto comerá de todo!

Es que me da rabia ofrecerle algo y que me diga que no le gusta...

Pues usa el "marketing". Que vea cómo disfrutas. Comenta que pediste 'urta a la roteña' porque te agrada como dura el sabor del pescado aromatizado por las verduras.... O que lo más te gusta de los 'champiñones al ajillo' es su textura...

Juega: busca al "ratón" imaginario que quiere quitarte un poco de tu ración. Ríete con la cara de pillo cómplice, que ha "robado" un trocito.... Repite el juego un par de veces y luego le das un beso.

Y ten paciencia! Cuando se sale a comer fuera hay muchas cosas atractivas alrededor que llaman la atención de tu hijo. No te agobies. La siguiente comida la hará mejor.

Es que no sé qué cosas de la carta puede comer un niño...

Puede comer de todo. Si tiene entre 1 y 2 años dependerá de sus habilidades. Pero para eso estás tú. Para ayudarlo y sobre todo para hacérselo atractivo.

Mira la carta. Cualquier cosa que esté en ella la puede comer. Invita a tu hijo a que lo pruebe contigo, de tu propio plato.... Elige alimentos saludables siempre que puedas. Aunque de vez en cuando se pueda hacer algún "extra".

- Pide siempre una [ensalada variada o verduras a la plancha](#). Muéstrale los colores de cada ingrediente. Deja que pruebe las distintas texturas. Así es seguro que el menú incluye algún vegetal (Si tiene espárragos, deja que pruebe la parte blandita y un poco más adelante ya podrá enredar con la zona fibrosa. Pide escalibada o ensalada de pimientos asados y paladea con él la textura sedosa de la berenjena y la fibra del bacalao y la tonalidad tan roja y brillante del pimiento o cómo la cebolla se ha vuelto de dulce y transparente).

- No enmascaras los sabores con salsas industriales. Se usan en exceso la mayonesa, el alioli, el ketchup y otras. Y casi todas ellas tienen exceso de grasas. Deja que pruebe primero como saben las cosas "tal cual"... Combina varias en pequeña cantidad.

- Encarga algún plato clásico y otro más novedoso. Compartidlo todos. No se trata de que se termine él solo ningún plato.

Por cierto, para los niños (y para nosotros) la única bebida que debemos elegir en la mesa es el agua. Los [refrescos](#) no son recomendables.

¿Será por miedo a que se atraganten?

Es cierto que esto es un riesgo real en los más pequeñines. Por eso hay unos cuantos alimentos que no se deben

dar a los niños que tienen menos de 3 años. Por ejemplo: frutos secos, aceitunas pequeñas, salchichas enteras, zanahorias crudas o caramelos.

Y el riesgo de las espinas de los pescados se puede evitar. Hay pescados muy sabrosos y fáciles de limpiar.

Pero después de los 5-6 años ya no hay justificación para tanto miedo... y tanta monotonía en la alimentación.

No renuncies a tu deber como padre o madre de educar... disfrutando de estar juntos

Si el menú infantil significa además que los niños comen en otra mesa... se pierde la oportunidad de enseñar modales, compartir experiencias, enseñar cosas importantes: sobre la salud, sobre la comida, sobre la amistad... sobre la vida.

Si no les enseñamos a probar y comer alimentos variados serán "analfabetos" del sentido del gusto, de la buena mesa (que no es incompatible con una alimentación sana)

Piensa en su futuro

Cuando tu hijo vaya creciendo, visite otras casas, se independice, viaje... tendrá que adaptarse a otras comidas, otras formas de condimentar, a veces alimentos totalmente nuevos. Si desde pequeño ha disfrutado probando, será una gran ventaja.

PARA RECORDAR

- Los menús infantiles de los restaurantes suelen ser monótonos y tienen demasiadas calorías. No suelen ser muy saludables.
- Los padres debemos ofrecer a los niños todos los alimentos de nuestro plato desde que están cerca de los 9-12 meses para que los acepten mejor.
- En los restaurantes es mejor compartir raciones y disfrutar de toda la gama de sabores.
- La hora de comer siempre es una oportunidad para enseñar cosas a los hijos.
- No hay que perder la oportunidad de disfrutar estando con ellos. No les pongáis en mesas separadas.
- Elegid siempre agua para beber.

Enlaces y recursos de interés

- *Mis hijas no toman "menús infantiles" y comen la mar de bien:*
<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2014/06/11/mis-hijas-no-toman-menus-infantiles-y-comen-la-mar-de-bien/>
- *Menús infantiles en los restaurantes ¿son saludables?:*
<http://www.pequerecetas.com/alimentacion/infantil/menus-infantiles-restaurantes-saludables/>

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Papá, yo también quiero ser gourmet: No me pidas el menú infantil

Ana Martínez Rubio. Pediatra
Grupo de trabajo Gastroenterología y
Nutrición de la AEPap



www.familiaysalud.es

Fecha de publicación: 7-12-2016

Autor/es:

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

