
Saber más para comer mejor. ¡A comer en familia!

¿Qué es eso de la alimentación saludable?

Una dieta adecuada permite estar sano y prevenir enfermedades crónicas. Tiene que ser [variada y equilibrada](#), adaptada a los gustos del niño.

Ya sabe, es mejor prevenir que curar.

No hay comidas malas, sino alimentos que se deben consumir menos veces.

En la **dieta mediterránea** hay un gran consumo de vegetales (frutas, [verduras](#), [hortalizas](#), [legumbres](#) y cereales). Se comen más aves y [pescado](#) que [carnes rojas](#). Y la fuente principal de grasas es el aceite de oliva.

¿Pero a comer sano, también se aprende?

En los primeros años de vida es cuando [se aprenden los buenos hábitos](#) y modales en relación con la comida. Los padres tienen una enorme influencia. Hay que aprender a comer y la comida familiar es la mejor oportunidad para ello.

¿Cómo llevarlo a la práctica diaria?

- Tomar todos los días frutas, [verduras y hortalizas](#). Se recomiendan cinco al día.
- No cambiar la fruta fresca por los [zumos envasados](#) que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías. No se debe cambiar la fruta por ningún otro tipo de alimento.
- Los cereales ([pan](#), pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos. Tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen más vitaminas.
- Es mejor comer pescado que carne. Coman poca grasa, sobre todo de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva.
- [El agua](#) debe ser la bebida habitual del niño. Sólo se darán refrescos en ocasiones especiales
- Poner menos sal en las comidas. Mejor usar la sal yodada.
- [Desayunar](#) siempre y de la forma más completa posible.

Los alimentos pequeños y duros son peligrosos por el riesgo de [atragantamiento](#) (uvas, aceitunas, trozo de

salchicha o frutos secos enteros como pipas, almendras, avellanas...). No se deben dar hasta que el niño tenga 4 años y siempre con precaución. Para que su hijo se beneficie de las propiedades nutricionales de los frutos secos, se pueden dar triturados, con el yogur, por ejemplo.

¿Yo también tengo que hacerlo?

Dé ejemplo al comer y al hacer ejercicio físico. Nos imitan en todo. Mejor andar que ir siempre en coche. Mejor fruta que un bollo con chocolate... Deje que su hijo le vea comer muchas comidas distintas y disfrutar de ellas.

¿Cómo implicar al niño? ¿Cómo se lo explico?

Hacer la compra juntos puede ser [una forma divertida](#) de conocer e ampliar nuevos alimentos. Muestre y escoja alimentos variados para lograr una dieta equilibrada. En cada estación del año puede disfrutar de alimentos de temporada.

Es bueno iniciar a los niños en la cocina tan pronto como se pueda, aunque sólo sean capaces de hacer un bocadillo. Si saben cocinar no tendrán que depender de las comidas procesadas poco sanas. Es más probable que los niños prueben una comida si han participado en su preparación.

¿Sólo o acompañado?

Se le puede ir integrando poco a poco a la mesa familiar. Al principio necesitará mucha atención. Intente ignorar los malos modales en la mesa y elogie cualquier buen comportamiento. Comer juntos en familia es una gran oportunidad de comunicarse y crear lazos. Es mejor comer sin tener la televisión encendida.

¿Cómo lo hago?

Dedique tiempo, atención y afecto a sus hijos. Se pueden hacer las cosas bien de muchas formas. La educación es un proceso complicado. Trate a su hijo con el respeto con el que le gustaría que le trataran a usted. (Leer: [Decálogo para una Infancia feliz](#))

[No hay que obligar](#) a un niño a comer. No hay que regañar, gritar, castigar ni amenazar para que coma. Si rechaza la leche sola, se puede hacer un batido con plátano o fresas o añadir al puré de verduras.

Deje que el niño decida cuánto quiere comer. Deje que coma solo si ya es capaz de hacerlo, aunque manche y se manche. Dele trozos de fruta para coger con los dedos. Decore los platos. Una comida atractiva y divertida le dará más apetito (una cara con frutas...) Acepte su ritmo y tenga paciencia. Una semana puede comer como un tigre y la siguiente como un pajarito. Hágale caso. Cuando está enfermo, es normal que no quiera comer. Ignore las rabietas. La serenidad en los padres dará tranquilidad al niño y le ayudará a aceptar las normas.

Poco y variado, es mejor que se termine un primer plato sin que le queden ganas de mirar lo que hay de segundo.

“¡No me gusta!”

Dele a elegir: *¿Prefieres coliflor o brécol?* No le deje elegir entre alimentos sanos y [comida basura](#). Elogie o anime cuando el niño pruebe algo nuevo. Tenga paciencia. No use el castigo ni las amenazas si no come. Recuerde, tenga paciencia.

¿Es aconsejable el “picoteo”?

No debe picar a todas horas alimentos poco recomendables (galletas, chucherías, patatas fritas, zumos envasados...) que le quiten el apetito.

¿Cuándo empezamos con el [lavado de dientes](#)?

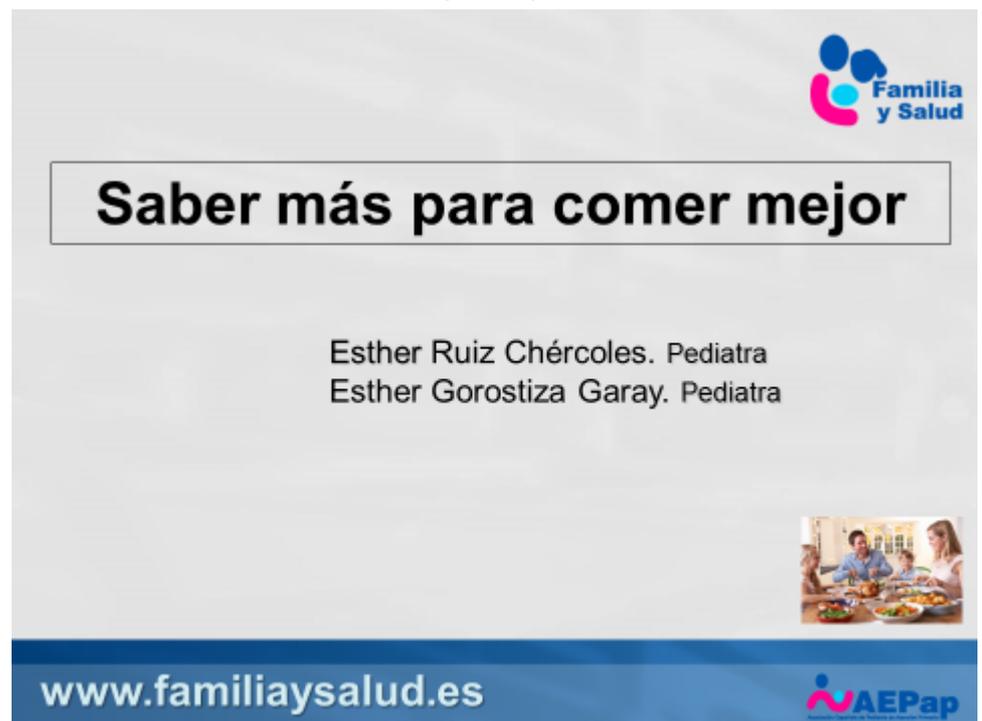
[Desde el momento en el que salen](#), sin pasta, después de comer. Para prevenir la caries, mejor no tomar dulces.

Y sobre todo... es importante divertirse con ellos.

LIBROS INFANTILES ([La selección de... Esther Ruiz Chércoles](#))

- [Tono, el hilo y la araña](#), de Antoni Cuadrench, donde Tono prepara una rebanada de pan con aceite de oliva y tomate natural.
- [Un plato de blandiblú](#), de María Menéndez-Ponte. El niño disfruta comiendo las espinacas de color rojo.
- [Camilón Comilón](#), de Ana María Machado. El cerdito invita a sus amigos a disfrutar de una merienda saludable.
- [El rey Túnix](#), de Mira Lobe, donde recuerdan al rey que un pan es mejor que un pastel y el agua, mejor que el vino es. Dónde le piden que haga las cosas por sí mismo y no deje que otros le sirvan.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Presentación de la selección de libros infantiles. El cartel muestra el logo de 'Familia y Salud' en la esquina superior derecha. En el centro, un recuadro contiene el título 'Saber más para comer mejor'. Debajo del título, se listan los autores: Esther Ruiz Chércoles. Pediatra y Esther Gorostiza Garay. Pediatra. En la esquina inferior derecha, hay una pequeña imagen de una familia comiendo a la mesa. En la parte inferior del cartel, se encuentra el sitio web 'www.familiaysalud.es' y el logo de 'AEPap'.

Fecha de publicación: 14-10-2011

Última fecha de actualización: 23-06-2016

Autor/es:

- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud “María Jesús Hereza”. Leganés (Madrid)
- [Esther Gorostiza Garay](#). Pediatra. Centro de Salud “Matiena”. Abadiño (Vizcaya)