Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Aprender a comer bien, también es divertido

Nuestro cuerpo necesita los nutrientes de los alimentos para estar sano.

La alimentación debe adaptarse a las características de cada persona. Hay que tener en cuenta su ritmo de crecimiento y desarrollo (con mayores necesidades en la infancia y adolescencia). También su apetito, sus gustos, su estado de salud y la actividad física que realiza (a mayor gasto, mayor consumo). De todos modos, existen unas orientaciones generales en cuanto a frecuencia de consumo y a cantidades (raciones) de alimentos acordes a cada etapa. Estas te pueden servir para diseñar una dieta saludable y equilibrada.

La pirámide de la alimentación, una forma divertida de conocer los alimentos

La pirámide alimentaria es un dibujo con forma de triángulo donde vemos cómo deberíamos alimentarnos. Desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso educativo que puede servir de guía dietética para niños, jóvenes, adultos, ancianos. Se basa en recomendaciones sobre el **tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben comer**, para mantener la salud.

Aunque hay varios modelos de pirámide nutricional a lo largo de los años, en las más recientes se hace alusión al binomio **alimentación-actividad física**.

Cada vez se utilizan menos. En una guía de alimentación sana no tendría que haber dulces y salados, confitería, bollería, embutidos grasos... que es lo que se encuentra en la cúspide de la pirámide. Por eso, algunos autores prefieren usar **"El plato saludable"** de Harvard (2011). Este es otro recurso útil y fácil de enseñar a los niños lo que deben comer.

Lo importante en todo caso es utilizar un método visual y divertido para enseñar a nuestros hijos a comer mejor.

Resumimos lo importante:

CONSUMO OCASIONAL

- Grasas (salvo aceites de oliva y semillas; girasol, maíz, soja, etc.)
- Dulces, bollería, caramelos, pasteles, refrescos, helados...
- Carnes grasas, rojas, embutidos y patés

CONSUMO SEMANAL

- Pescados: 3-4 raciones
- Carnes magras: 3-4 raciones
- Huevos: 3-4 raciones
- Legumbres: 2-4 raciones
- Frutos secos: 3-7 raciones

CONSUMO DIARIO

- Leche, yogur, queso: 2-4 raciones
- Aceite de oliva: 3 a 6 raciones
- Verduras y hortalizas: 2 raciones
- Frutas: 3 raciones
- Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones
- Agua: 6 a 8 raciones

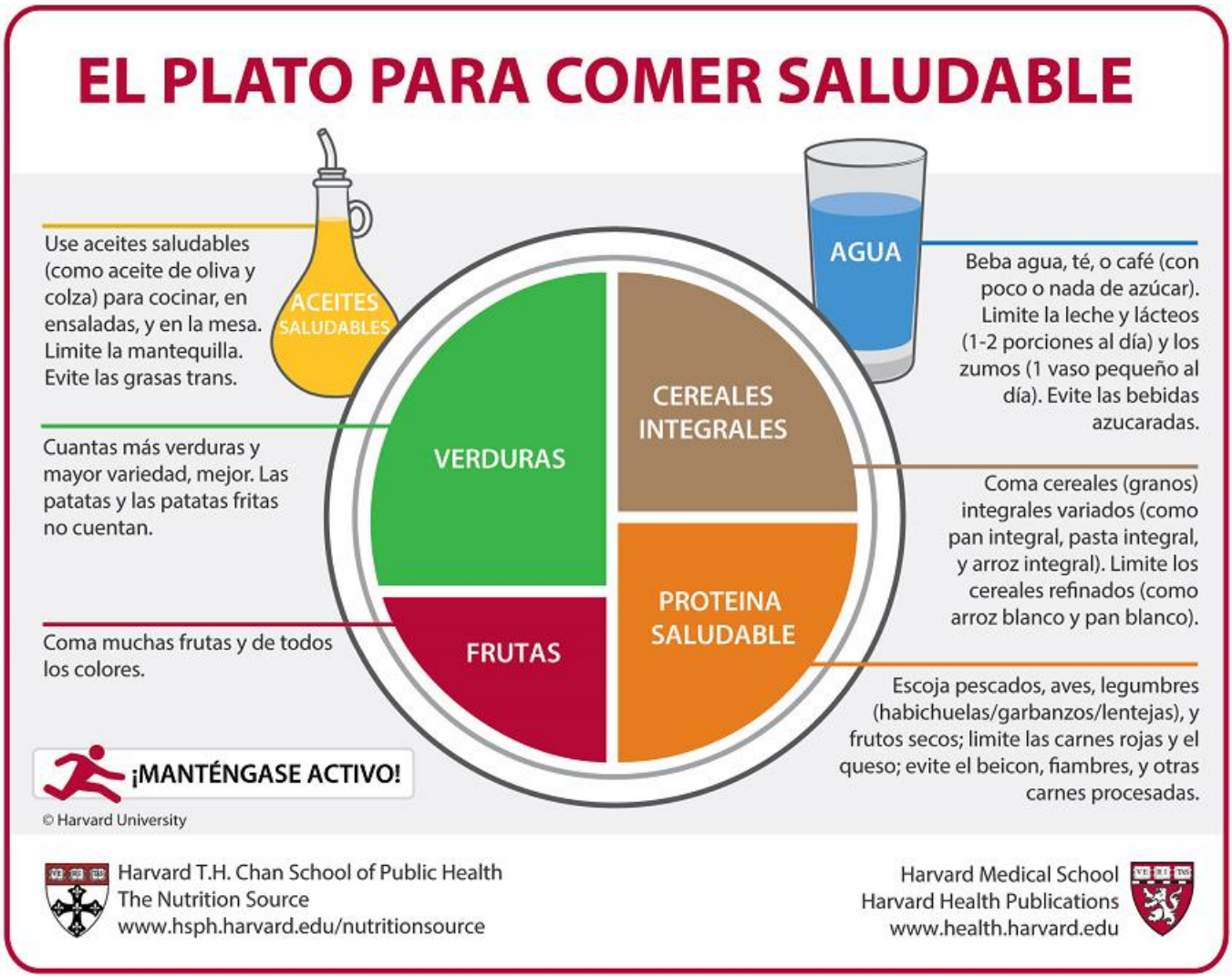
Hemos elegido esta más reciente para vosotros. Esta nueva pirámide de 2019 cuenta con el peldaño ubicado en la base que tiene cinco elementos clave:

- La actividad física = 60 minutos o caminar 10.000 pasos diarios.
- El equilibrio emocional = el estado de ánimo nos hace comer y cocinar diferente.
- El balance energético = consumo de alimentos y ejercicio.
- Técnicas culinarias saludables = vapor, plancha, etc...
- La hidratación = cuatro a seis vasos de agua al día.

Para verla mejor pincha en la imagen.

Fuente imagen: *Pirámide nutricional 2019 SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)*

Y el plato saludable de Harvard es este. ¡Mirad qué fácil!



Para que también lo aprendan sus hijos, les proponemos estos juegos y vídeos. Los pueden compartir entre ellos. De esta forma comprenderán y asimilarán los conceptos principales de la pirámide alimentaria, esenciales para tener un buen estado de salud. Son los juegos, cómics y vídeos de la web de la Estrategia Naos (AECOSAN) del Ministerio de Sanidad.

La cesta de la compra: consejos prácticos y saludables

La cesta de la compra es el momento de poner en práctica lo que hemos aprendido. Lo que se compra es lo que después se come.

Os recomendamos que hagáis la compra en familia y aprovechéis ese tiempo para enseñar a vuestros hijos las características de los alimentos, así como la importancia de una alimentación sana. ¡También puede ser divertido!

Para hacer más fácil esta tarea os recomendamos leer el artículo "Consejos para una buena compra" de la Dra. Joima Panisello Royo, Directora General de la *Fundación para el Fomento de la salud (FUFOSA)*. Con información para realizar una compra saludable en el supermercado.

Cada vez son más frecuentes las compras por internet. Puedes acceder a un montón de productos que antes eran inalcanzables por razones de distancia, visibilidad o disponibilidad. Debes valorar la necesidad de estos alimentos y evitar las estafas si no usas páginas seguras.

Cocinando en familia

Ahora nos toca cocinarlo. Algo muy interesante pasa cuando cocinamos en familia. De repente, compartimos más, nos reímos más, nos damos cuenta de los gustos de los otros. Sirve también para promover en los niños y adolescentes hábitos alimenticios más sanos y para explorar juntos nuevos intereses culinarios. Es el descanso perfecto después de un día ajetreado.

PequeRecetas. En esta página hay una gran selección de recetas divertidas y sabrosas. Y también disponéis de las que os hemos ido publicando en nuestra web. Búscalas en cocinando en familia.

Animaros a hacer alguna de ellas con vuestros hijos. Os vais a chupar los dedos. Sólo tenéis que seguir los pasos.

Y no olvidéis seguir las normas de higiene para cocinar y manipular los alimentos. Esto evitará la trasmisión de enfermedades a tu familia.

Fecha de publicación: 8-05-2013

Última fecha de actualización: 09-04-2024

Autor/es:

- Mª Esther Serrano Poveda. Pediatra. Centro de Salud "Miguel Servet". Benicalap II. Valencia
- Juan José Morell Bernabé. Pediatra. Centro de Salud “Zona Centro”. Badajoz
- Equipo Editorial Familia y Salud. .