

CONSEJOS EN EL MOMENTO DE PLANIFICAR Y PREPARAR LA COMIDA EN CASA

a) Cuidad el entorno alimentario

Es importante entender el entorno infantil como un espacio de educación alimentaria. En los primeros años de vida, el patrón dietético y la despensa familiar son determinantes para la adquisición de hábitos alimentarios adecuados. Más tarde, también cobran importancia otros factores como el entorno escolar y lo derivado del proceso socializador de las niñas y los niños.

b) Incluid hábitos básicos de higiene

Cuando los más pequeños manipulan o toman alimentos es un buen momento para aprender normas básicas de higiene como lavar las manos antes y después de cada comida y fomentar el cepillado de los dientes.

c) Fomentad la observación y la manipulación de alimentos y comenta sus aspectos positivos.

Ayudar a preparar la comida y realizar pequeñas tareas culinarias son aspectos que favorecen la aceptación de nuevos alimentos. De la misma forma es aconsejable permitir que se manipulen, troceen y corten los alimentos presentes en el plato. No olvidéis las normas de seguridad e higiene!.

d) Cocinad manteniendo el sabor original del alimento

Es una buena práctica favorecer la degustación del alimento con su sabor original. Por eso no se recomienda salar en exceso, edulcorar ni "disfrazar" la comida con salsas comerciales. Si desde la infancia se habitúan a aceptar los alimentos con un bajo grado en sal o en azúcar, posiblemente mantendrán este hábito a lo largo de la vida.

Es importante también recordaros que la fruta, los zumos de frutas o los alimentos lácteos ya contienen azúcares de forma natural. Por esto, no se les debe añadir más.

Ofreced más alimentos frescos y de temporada que procesados y preparados comerciales. Estos, suelen tener gran atractivo para los niños, pero habitualmente son más salados y azucarados que los naturales.

e) Variad las preparaciones culinarias, cuidando la presentación de los platos

Para estimular el apetito y la aceptación de algunos alimentos es necesario confeccionar y ofrecer platos atractivos, incluyendo también diferentes texturas, sabores y combinaciones. Cuando hay alimentos nuevos, se aconseja servir los platos con poca cantidad de los mismos e ir incrementándola poco a poco para mejorar la aceptación.

f) Haced de "modelos a imitar"

En la infancia se aprende por imitación. Si el escolar se acostumbra a ver platos con pescados y verduras o frutas para la sobremesa, probablemente los aceptará como alimentos "familiares".

Al mismo tiempo, es importante recordar que el comportamiento de los miembros de la familia debe ser coherente con las recomendaciones que les hacemos a los más pequeños de la casa.

g) Intentad mejorar la aceptación de los platos de pescado

Con respeto al pescado, las causas de rechazo más comunes son el sabor, el olor y las espinas. Con respeto a las verduras, su textura no suele ser bien aceptada.

Seguid estos consejos sencillos para mejorar la aceptación del pescado:

- Preparad el pescado de manera que les sea apetecible o presentadlo en el plato asociado a otro alimento que sí les guste:
 - Pizza con trocitos de pescado blanco.
 - Croquetas de pescado triturado y desmenuzado (bacalao y merluza con ajo y perejil...).
 - Empanadillas de atún y otros pescados.
- Ofrecedles pescado en preparaciones sin espinas:
 - Hamburguesa de pescado sin espinas saborizada con hierbas aromáticas y especias, etc.
 - Salpicón de pescado con huevo cocido y olivas.
 - Medallones de pescado blanco rebozado sin espinas.
 - Sopa de pescado con saborizantes naturales como el puerro o el apio.
 - Albóndigas de pescado.
- Asociad el consumo de pescado a momentos agradables:
 - Bocadillo con atún en conserva para las excursiones.
 - Barquillas de mejillones bien decoradas para días de fiesta, etc.

h) Incluid alimentos vegetales en varias comidas del día

El consumo de 5 o más porciones de verduras y frutas al día puede evitar muchos problemas de salud en el futuro. Por esto es muy necesario hacer esta práctica habitual desde la infancia. Con frecuencia y para facilitar la aceptación de este tipo de alimentos hay que recurrir a la imaginación: tostadas de pan y tomate por la mañana; puré de patata con zanahoria y puerro en vez de patatas fritas para acompañar la ración de carne, arroz con verduras, pasta con salsa de tomate natural, etc.

Seguid estos consejos sencillos para mejorar la aceptación de las verduras:

- Continuar con las mismas verduras que se incluyen en los purés del primer año (su sabor ya fue aceptado) pero cambiando poco a poco su presentación:
 - Preparar las judías verdes y las zanahorias al vapor y en pequeños dados alineados con aceite de oliva.
 - Realizar pequeños pasteles de verduras.
 - Ofrecer sopas y caldos con verduras troceadas en lugar de cremas o purés.
 - Incorporar lo antes posible platos de cuchara que incluyan hortalizas y legumbres, añadiendo también carne picada.
 - Ofrecer preparaciones bien aceptadas por los niños como arroz con verduras, canelones vegetales, salsa de tomate natural para acompañar el puré de patata, etc.
- Incluid siempre en la mesa familiar hortalizas y verduras, tanto en la comida como en la cena. Si son alimentos habituales y que toman todos los miembros de la familia poco a poco se consigue su aceptación definitiva.
- Incorporad los alimentos vegetales a las mesas "festivas", para asociar su consumo a momentos agradables. Con frecuencia, en celebraciones infantiles se ofrecen alimentos "muy del agrado" de los escolares como embutidos y derivados cárnicos, cremas chocolateadas y bebidas azucaradas. En paralelo, se reservan para diario otros alimentos que "hay que comer". Con este modelo se facilita la asociación de ciertos productos alimenticios no adecuados para la edad infantil a situaciones placenteras.

Es importante recordar que los ingredientes para establecer y consolidar los hábitos alimentarios desde la infancia pasan por la constancia, la imaginación, el ambiente relajado y las elecciones saludables a la hora de la comida.

i) Buscad momentos agradables para disfrutar con la familia

Es recomendable compartir, en la medida de lo posible, las comidas con la familia y servir los alimentos en un ambiente relajado y tranquilo.

Invitar a vuestra mesa de vez en cuando a amigos y familiares. Disfrutar de este tiempo de ocio y hacer partícipes a los más pequeños de la casa puede favorecer la prueba y la aceptación de nuevos alimentos.

No se aconseja instar a los escolares a acabar pronto la comida, expresando prisa o urgencia para recoger la mesa, ya que puede derivar en ciertas conductas desfavorables.

j) Mantened un horario regular de comidas

Establecer un adecuado patrón en la distribución de las comidas a lo largo del día, favorece la adquisición de hábitos alimentarios saludables y ayuda al correcto proceso de la digestión.

Se aconsejan 5 comidas al día, 3 principales (desayuno, comida y cena) y 2 meriendas ligeras a media mañana y a media tarde. Esta pauta no es estricta y puede adaptarse en función de las preferencias o características individual. Con todo, sí es importante mantener la norma de establecer un horario y evitar el salto de algunas comidas o picar entre horas.

k) Comenzad a prevenir desórdenes alimentarios y ciertas obsesiones con la imagen corporal

La forma de alimentarse integra otros aspectos además del nutricional. La capacidad de socialización, de evocación o de aprendizaje forman parte importante del proceso. Por esto, no es aconsejable ser demasiado restrictivo ni manifestar una preocupación excesiva por la comida.

Aún que los trastornos de tipo alimentario son generados por muchos factores, los determinantes sociales pueden tener cierta responsabilidad. El ideal de belleza en nuestra sociedad actual, puede influir en la autoestima y en la propia imagen corporal. Algunos de estos consejos os pueden ser de utilidad:

- Enseñarles a apreciar sus calidades personales sin incluir las físicas.
- Evitar comentarios del tipo : engorda? o adelgaza? al referirse a los alimentos.
- Aprender a ser críticos con ciertos modelos de belleza.

Recordad que las experiencias positivas con los alimentos favorecen la adquisición natural de hábitos y establecen las bases de unos hábitos saludables a lo largo de la vida.