

# CONSEJOS EN EL MOMENTO DE PLANIFICAR EL MENÚ FAMILIAR Y COMPRAR ALIMENTOS

## EN EL MERCADO DE ABASTOS

### a) ¡El mercado también enseña a alimentarse bien!:

Cuando puedas, pasea por los mercados. Ofrecen una original "clase práctica". Las propiedades de los alimentos se aprenden mejor si se asocian con los alimentos expuestos. Recuerda que conocer, ver, oler y familiarizarse con los alimentos constituye el primer paso para mejorar la aceptación de los mismos. Aprovecha para hacer comentarios acerca de sus propiedades o de su relación calidad y precio:

- "Elige el pescado con los ojos brillantes y las agallas muy rojas".
- "Fíjate en el olor, ¡¡lo fresco "huele" bien!!"
- "Escoge las verduras con hojas tersas y los vegetales de temporada".

### b) Jugamos a "ser mayores":

Los adultos de la casa podemos adjudicarles cierta cantidad de dinero a los más pequeños para que elijan y compren alimentos como fruta o pescado. Luego, podemos establecer ciertas reglas "divertidas":

- Si hacen la compra de frutas y verduras, por lo menos tendrán que comprar un vegetal de cada color.
- Todos los miembros de la familia estarán "obligados" a probar los alimentos que compraron los niños.

### c) Matemáticas, lengua y geografía "económica" en el mercado ¿Por qué no?

Además de llevar la cuenta de lo que gastamos, aprendemos unidades de medida, proporciones y distribuciones. Podemos también fijarnos en la forma de hablar de los vendedores, en la forma que tienen de animar a comprar sus productos, en los rótulos con las ofertas, etc.

Del mismo modo, es un paseo muy interesante para conocer los alimentos de temporada, los cultivados por los vendedores, etc.

### d) Actividad "activa" en familia:

Pasear, moverse, es siempre bueno para toda la familia. Un paseo por el mercado de abastos es una gran oportunidad para estirar las piernas, además de conocer los diferentes aspectos de los alimentos.

**Recuerda la importancia del consumo de alimentos frescos y de temporada, que deberían constituir la base de la alimentación infantil. Al probarlos, se acostumbran al sabor natural de los alimentos y, por lo general, sus calidades nutricionales son óptimas.**

## EN EL SUPER

### e) Toma decisiones acertadas después de leer la etiqueta nutricional de los envases! (Etiqueta nutricional)

Antes de elegir los alimentos, le enseñamos la información de la etiqueta y le comentamos:

- El listado de ingredientes, expresados de más a menos cantidad.
- La tabla de información nutricional, sobre el aporte calórico y el contenido en nutrientes del producto. Suele estar indicado para 100g de alimento y por ración habitual de consumo. Toma la referencia del contenido de nutrientes por 100g siempre que compares entre alimentos similares para elegir un alimento.
- Las posibles alegaciones de salud. Recuerda que la legislación indica que deberán estar bien documentadas y evaluadas previamente. Las distintas declaraciones pueden ser:
  - Nutricionales: afirman, sugieren o dan a entender que un alimento posee propiedades nutricionales específicas.
  - De propiedades saludables: afirman, sugieren o dan a entender que existe una relación entre un ingrediente y la salud.
  - Relacionadas con los efectos nutricionales o fisiológicos de los ingredientes.

### f) Jugamos a ser expertos en salud:

Buscamos las galletas y bizcochos más adecuados para los abuelos, porque deben comer con poca sal, observamos cuantas proteínas hay en los frascos de garbanzos, cuanto azúcar tienen nuestras sobremesas preferidas, etc.

### g) Hacemos un "mapa" y vemos donde están situados los alimentos frescos, que alimentos deben estar conservados en frío, etc.

**Recordad que es necesario aprender a hacer elecciones alimentarias saludables. La oferta alimentaria, el**

colorido y diseño de los envases y el atractivo de los expositores, son factores que pueden inducir la elección de ciertos productos alimenticios por los más pequeños.