



AdChoices

John Lewis

# Alimentación saludable: la importancia de empezar cuando son pequeños

por Redacción enfemenino

Publicado en 20 de diciembre de 2017



**Llevar una alimentación saludable es esencial para la salud, por eso es clave que los niños aprendan a comer correctamente desde el principio. La nutricionista Roser Montané te explica cómo conseguirlo.**

Una de las mayores preocupaciones de muchos papás en la actualidad es la **alimentación** que se da a sus hijos en las escuelas infantiles o colegios. La nutrición se ha convertido en uno de los ejes principales de la educación en este sentido. Algunas escuelas ya lo integran dentro del propio proyecto educativo, ya que es una pata fundamental en el desarrollo y educación de los más pequeños. Cuanto antes comencemos a acostumbrarles a comer de una manera saludable integrando alimentos de buena calidad y alejados de azúcares y grasas saturadas, antes se acostumbrarán a este tipo de alimentación y rechazarán otro tipo de comida.

Pero en el proceso de acostumbrarles a una dieta sana, siempre aparecen obstáculos y a los padres les surgen diferentes dudas. Roser Montané, nutricionista de las Escuelas Infantiles Nemomarin, responde a algunas de las más frecuentes.

## ¿Por qué hay niños que comen más fruta que otros?

Es sabido por un gran número de padres y madres que la primera papilla de frutas suele ser un fracaso. El motivo es sencillo: el bebé está acostumbrado al sabor dulce de la leche y la papilla al llevar cítricos tiene un sabor ácido importante. Los nuevos sabores y especialmente los ácidos deben introducirse con paciencia y aumentando progresivamente las cantidades. Por ello se recomienda que la primera papilla sea casi sin naranja y progresivamente ir aumentando la cantidad de cítrico. En cambio, las papillas con base de manzana, plátano y pera son ideales.

Cuando el bebé crece y empieza a tomar todo tipo de frutas, se debe respetar el gusto del niño. Es decir, pasa un poco como con los adultos, hay niños a los que les gusta más la fruta dulce y otros tienden más a la fruta más ácida. Si respetamos sus gustos, tomarán la fruta con más ganas y conseguiremos que poco a poco y con paciencia tomen un poco de todo.



© iStock

## ¿Qué tipo de educación nutricional tenemos que darles?

Debemos educarles dando ejemplo, es decir, si ofrecemos para cenar una papilla de verduras y pescado a nuestros hijos, nosotros no podemos cenar una pizza. La infancia es una etapa muy importante para sentar las bases nutricionales de nuestros hijos, y ellos nos imitarán comiendo lo que nosotros comemos. Una alimentación sana y equilibrada adecuada para la edad de los pequeños de la casa es una garantía de salud para toda la familia. Tenemos a nuestra disposición gran variedad de alimentos disponibles en nuestro entorno que harán aprender diversos sabores a los niños. Es momento de aprovechar y compartir el rato de la comida con ellos para enseñarles esa gran variedad gastronómica.

## ¿Cómo conseguir que coman alimentos nuevos?

**Normalmente un niño rechaza los sabores que no conoce pero no debemos desesperarnos. Con paciencia podemos conseguir que nuestros hijos pequeños quieran comer nuevos alimentos. Hay algunos trucos que nunca fallan como por ejemplo: mientras cocinamos, si ellos están sentados en la trona, podemos ofrecerles palitos de verdura, de zanahoria, trocitos de alguna fruta, todo sin forzar, simplemente para que degusten nuevos sabores. Otro ejemplo se basa en potenciar los colores de la comida creando cremas blancas (con patata, coliflor y cebolla) o cremas naranjas de zanahoria y calabaza.**

**Recordar que es muy importante introducir todos los grupos de los alimentos y siempre respetando el ritmo que marque el pediatra del niño. En definitiva, dejar tocar y manipular la comida, puede hacer que se familiaricen con nuevos colores y sabores y les encante probar cosas nuevas. Las macedonias y los platos decorados de forma divertida también pueden ser un arma a tener en cuenta cuando el niño está desmotivado por comer.**

*Contenido elaborado en colaboración con Roser Montané, nutricionista de las Escuelas Infantiles Nemomarlin*