

programa perseo informa



programa
perseo
estrategia
naos
¡Come sano y muévete!

Aprender a comer saludablemente

Se puede aprender a comer de forma saludable en el medio familiar. Desde sus primeros años, las niñas y los niños pueden tener preferencias y rechazos hacia determinados alimentos, pero es función de la familia orientar el consumo de alimentos en cantidad, variedad y frecuencia hacia una alimentación equilibrada y saludable.

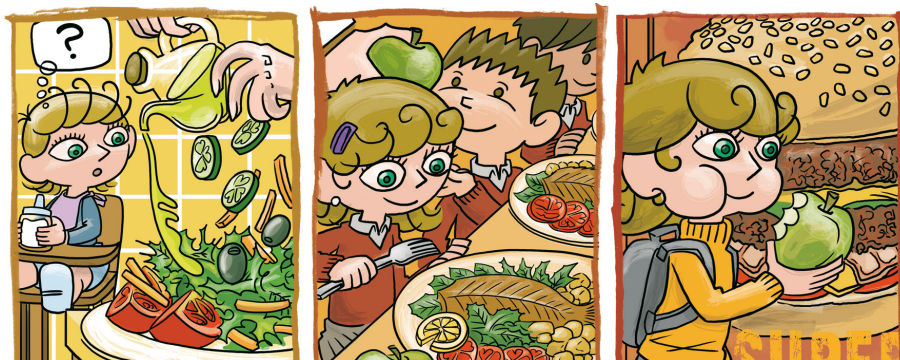
La educación nutricional es una parte más de la educación integral, en esta intervienen tanto el profesorado en los colegios como los padres y madres en casa. Para conseguir una buena educación nutricional es importante una adecuada coordinación entre ambos.

No hay que olvidar que en las primeras edades se tiende a imitar lo que se ve.

¿Cómo educar en alimentación y nutrición a nuestros hijos e hijas?

La familia debe tratar de abordar distintos aspectos de la alimentación y la nutrición de los niños y las niñas para que, desde los primeros años:

- **Conozcan** una gran variedad de alimentos.
- **Aprecien** distintas formas de preparación (fritos, hervidos, asados, guisados, plancha).
- **Valoren y diferencien** aromas, sabores y texturas.
- **Eviten** dietas monótonas (comer siempre lo mismo).
- **Controlen** el tamaño de la ración, evitando que se coma mucho de lo que gusta y muy poco de lo que gusta menos.
- **Prueben nuevos alimentos** por ejemplo, variedad de frutas y hortalizas y formas distintas de preparación culinaria.
- **Tengan curiosidad** hacia el consumo de alimentos propios de otras culturas y respeto hacia las formas de comer distintas.
- **Se incorpore** a toda la familia a las actividades que giran alrededor del acto alimentario: compra, conservación, preparación servicio y consumo.
- **Reflexionen** sobre el valor de los alimentos, lo que cuesta comer y la necesidad de evitar el desperdicio.
- **Relacionen** el estado de salud, la capacidad para trabajar y disfrutar del tiempo libre cuando se está bien alimentado y todos los nutrientes que necesita nuestro cuerpo y obtiene a través de una dieta equilibrada.



El medio familiar puede favorecer la educación nutricional

Cuando en la casa, de forma habitual, existe una gran variedad de alimentos, los niños y las niñas se acostumbran a tomar dietas más equilibradas. La presencia de diversas variedades de cereales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, lácteos etc. ayuda a luchar contra las dietas monótonas y corregir el "no me gusta", aún sin haber probado el alimento.

La observación e imitación que los niños y las niñas hacen de los hábitos de las personas con las que conviven tiene una gran importancia para su educación nutricional. Una actividad que favorece el desarrollo de buenos hábitos alimentarios y la educación nutricional en la infancia es diseñar juntos el plan de comidas de la semana.

Las buenas actitudes de la familia o de las personas que se ocupan de su alimentación en relación a los alimentos son esenciales para desarrollar buenos hábitos alimentarios. Eliminar prisas, discusiones en la comida, presiones para que se tomen raciones por encima del apetito de los niños y niñas sanos y, sobre todo, no ejercer una autoridad arbitraria; tolerante cuando se está contento e inflexible cuando se tiene un día tenso.



En la infancia se aprende la manera de alimentarse, a través de sus mayores, las normas de convivencia, y los valores sociales. La educación trasciende el medio escolar y todos somos educadores de forma más o menos consciente. Aprender a comer exige un tiempo, como toda enseñanza, estímulos positivos, actitudes afectivas, no utilizar el alimento como premio o castigo y, fundamentalmente un ambiente sereno.

En definitiva, los niños y las niñas tienen que comprender que comer saludablemente es una necesidad vital para que el ser humano se desarrolle armónicamente, mantenga su salud, se proteja contra las enfermedades y pueda disfrutar de lo que le rodea. Por todo ello, hay que garantizar la presencia de los nutrientes en la dieta en las cantidades adecuadas a la edad y las circunstancias de cada persona.



Existen alimentos básicos que no deben estar ausentes de la alimentación y cuya frecuencia de consumo debe ser diaria o de varias veces por semana: pan, legumbres, frutas, verduras, hortalizas, lácteos, pescados, huevos, carnes.

Otros alimentos hay que consumirlos como complemento, controlando bien su cantidad. Es el caso de las carnes grasas, los embutidos, quesos grasos, patés etc. Finalmente, los dulces, refrescos y aperitivos sólo deben ser tomados ocasionalmente.

En cualquier caso, una persona sana puede comer toda clase de alimentos, porque no hay alimentos buenos o malos, sino formas desequilibradas de comer. Se puede seguir una alimentación que responda a nuestros gustos, pero respetando los aportes nutritivos que se recomiendan.

La educación nutricional trata de generar actitudes positivas hacia el consumo de una dieta saludable, establecer conductas permanentes que respondan a nuestras necesidades nutritivas y desarrollar una cierta disciplina que controle el picoteo, los horarios anárquicos, comer siempre lo mismo y sólo lo que nos gusta y el consumo de raciones excesivas.

LA FAMILIA ES UN MEDIO EXCELENTE PARA EMPEZAR LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL



programa
perseo

¡Come sano y muévete!



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE



JUNTA DE ANDALUCÍA



Junta de
Castilla y León



XUNTA DE GALICIA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE EXTREMADURA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo