



**APRENDER
DESDE LA INFANCIA**

“Los primeros años son los idóneos para implantar hábitos saludables”, dice el dr. Vicente Martínez Vizcaíno, responsable del Programa MOVI para fomentar el deporte en los niños.

restaurante donde todo es bonito que a una casa de comidas donde no ponen ni mantel”, añade la doctora Barahona.

En casa ocurre lo mismo. Preséntales la comida de forma divertida: un volcán de arroz con un huevo dentro, una figura formada por hortalizas...

CONVERTIR LA COMIDA EN UN RATO AGRADABLE

¿A quién le gusta comer solo o con un ambiente no ya tenso, sino sólo intrascendente? Con los niños sucede igual. Para que les guste lo que comen, les tiene que gustar el instante en que lo toman. “El momento de la comida tiene que ser agradable. Habla con tus hijos, interésate por lo que han hecho ese día, qué han aprendido en el colegio, a qué han jugado con sus amigos...”, apunta la experta. Evita aprovechar la comida para regañarles por algo que hayan hecho mal: lo asociarán con la comida. Eso, mejor, en un momento de intimidad entre vosotros.

SEGUIR HORARIOS REGULARES Y HACER DEPORTE

Es una de las claves para contrarrestar el picoteo y las ganas de chucherías, y con ello el sobrepeso. Lo mejor es que hagan cinco comidas al día (tres principales y dos tentempiés). “Y comer sentados a la mesa, sin estímulos externos (televisión, ordenador, *play*...); hay que dedicarle un tiempo propio a la comida”, añade. ■

Enséñales desde pequeños

Inculcar hábitos sanos sobre la comida es vital para **evitar la obesidad infantil**. Pero ¿cómo podemos ayudarles a comer sano y que les guste? **por** CARMEN SABALETE

Entre el 35 y el 45 % de los niños españoles tiene sobrepeso. Unas cifras que indican, entre otras cosas, que estamos ante un problema grave de educación alimentaria. “Los niños aprenden por imitación”, dice la doctora María Teresa Barahona, experta en nutrición infantil (mariateresabarahona.com). Y esto es imprescindible para enseñarles buenos hábitos de alimentación: si nosotros comemos bien, si llevamos una vida activa y les servimos de ejemplo (lo compartimos con ellos), tenderán a hacerlo. Toma nota de las claves para conseguir que comer bien les guste.

HACERLES PARTICIPES

“Es importante que colaboren, implicarles ocasionalmente en la compra y en la cocina. De este modo, de forma sencilla, irán estableciendo una buena relación con la comida”, dice la doctora.

USAR EL JUEGO

“Hay que tirar de creatividad con ellos. Mediante juegos, estimularles a que prueben alimentos”, aconseja la experta. Seguramente, no todos serán de su agrado, “pero poco a poco irán aumentando la

variedad de lo que comen. Por ejemplo, cada vez que prueben algo lo pueden escribir en su lista, elegir un color y tomar una fruta de esa tonalidad”. Así, crearán asociaciones entre alimentos sanos.

CUIDAR LA PRESENTACIÓN

“Es muy importante la forma en que se presenten los platos y se ponga la mesa. A todos nos resulta más agradable ir a un



Dra. María Teresa Barahona, ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN INFANTIL, CONSULTA ONLINE: MARIATERESABARAHONA.COM.

Nuestra experta

“INTRODÚCELES ALIMENTOS POCO A POCO”

“La verdura y el pescado deberían formar parte de la dieta habitual de los niños por su riqueza en nutrientes. De forma progresiva, hay que proponerles nuevas texturas, sabores, presentaciones..., para que lo vean como algo normal y no como algo excepcional, que es lo que suele pasar cuando, ante algún rechazo, empezamos a dárselo menos y así nosotros mismos potenciamos que no lo quieran. También ayuda mezclarlos con alimentos que les gusten (pasta, arroz), presentárselos de forma divertida, con colores..., y permitirles que nos ayuden a preparar recetas sencillas que luego comamos juntos”.