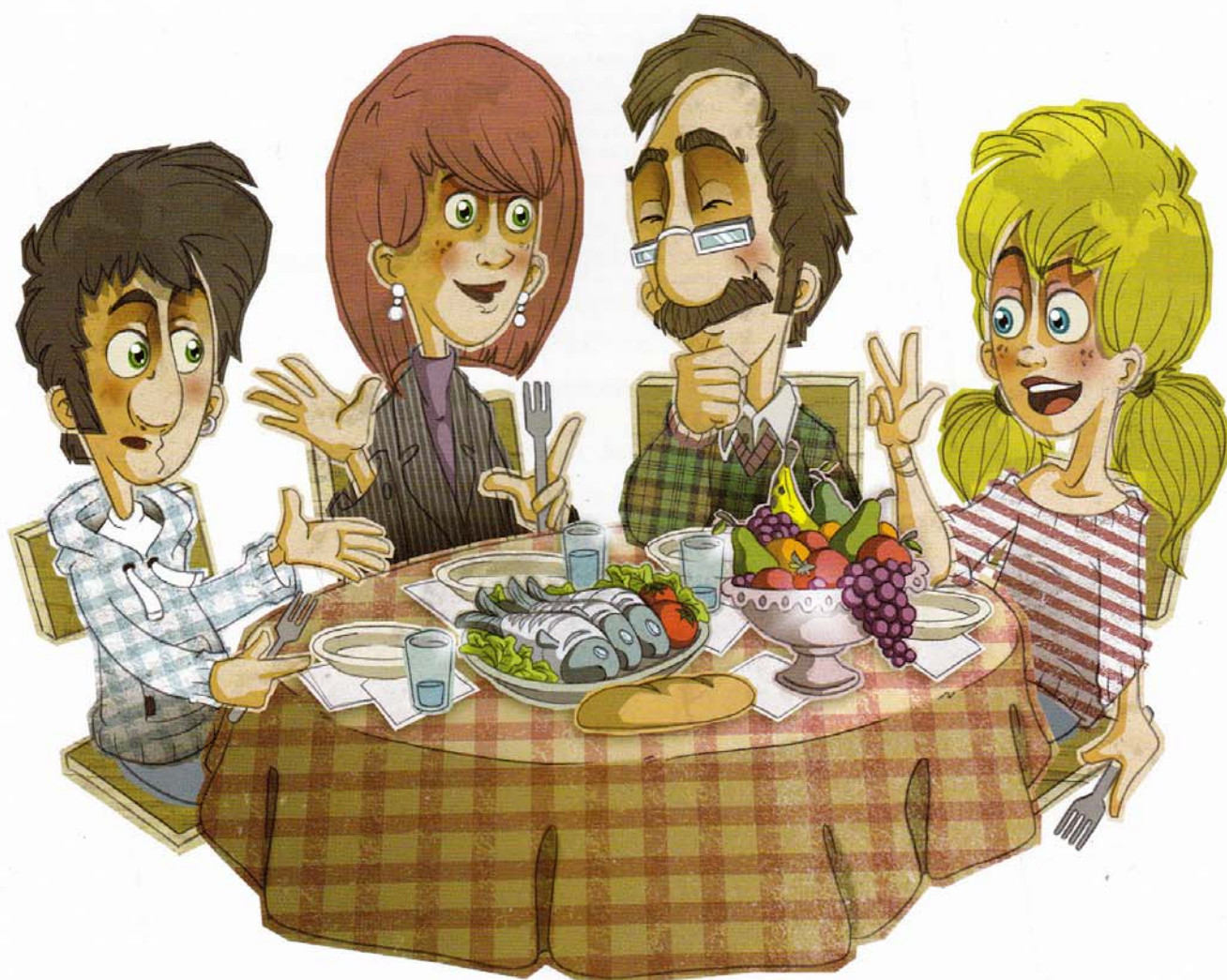


# ¿Nos alimentamos bien en nuestra familia?



Hernán Díaz  
FUNDADEPS

Ilustraciones de Miguel Moreno



Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

**L**a alimentación es un pilar fundamental en la salud de las personas. En el caso de nuestros hijos e hijas, una nutrición sana y equilibrada es básica para que puedan tener un desarrollo y rendimiento físico e intelectual adecuado.

Sin embargo, pocas veces nos paramos a pensar sobre la importancia que tiene la alimentación para nuestra salud. Y no estamos hablando sólo de cuáles son los alimentos que componen nuestra alimentación habitual, que obviamente es algo muy importante, sino también de todos los aspectos que rodean y dan sentido al acto de alimentarse.

Primero que todo, **alimentarse bien es indispensable para alcanzar y mantener un buen estado de salud.** Necesitamos la energía que nos proporcionan los alimentos para realizar nuestras actividades cotidianas, pero al mismo tiempo tenemos que consumir los tipos de alimentos más adecuados y en las cantidades recomendadas.

**Alimentarse es, también, un hecho cultural.** A través de la alimentación nos vamos empapando de nuestra cultura y de las costumbres de la sociedad en la que vivimos, y también de ciertas tradiciones heredadas de nuestros abuelos y abuelas. Paradójicamente, esta vida apurada y vertiginosa que llevamos nos está haciendo perder uno de los tesoros legado por nuestros antepasados: la dieta mediterránea.

Por último, **la alimentación es un hecho social.** El acto de comer es un momento de transmisión de hábitos de alimentación (qué comemos) pero también de rutinas y conductas de higiene personal y respeto a los demás (cómo nos comportamos). Sentarse a la mesa para comer en familia es mucho más que alimentarse: representa un momento de integración familiar, de dar y recibir afecto, de compartir nuestras experiencias, de comunicación en su sentido más rico y personal.

Los padres y las madres somos una referencia para nuestros hijos e hijas, que muchas veces no hacen más que repetir nuestras costumbres y hábitos. Por eso, si adoptamos hábitos saludables de alimentación es altamente probable que nuestros hijos e hijas también lo hagan.

# UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA

## Un paso adelante

Incorporar en la alimentación todos los nutrientes y grupos de alimentos.

Una alimentación sana y equilibrada es aquella que incorpora de forma variada los distintos nutrientes y grupos de alimentos, en las cantidades y frecuencias adecuadas para cada persona en los distintos momentos evolutivos. En el caso de nuestros niños y niñas, la alimentación debe adaptarse a su edad y a las necesidades de energía que tienen de acuerdo con las actividades que realizan.

Según los tipos de nutrientes que contienen, los alimentos se clasifican en dos grandes grupos:

### Macronutrientes

Los que tienen hidratos de carbono, proteínas y grasas, y son los que aportan la energía necesaria

### Micronutrientes

Los que tienen vitaminas y minerales, que entre sus principales funciones son reguladores del metabolismo

Todos esos nutrientes son necesarios en la dieta en su proporción adecuada.

Las necesidades energéticas se calculan a partir de los macronutrientes. Para que una alimentación sea sana y equilibrada debe incluir:

- Hidratos de carbono: entre el 50 y el 60% de las calorías totales de la dieta.
- Proteínas: entre el 12 y el 15% de las calorías totales de la dieta.
- Grasas: entre el 25 y el 30% de las calorías totales de la dieta.

¿Cómo podemos calcular si cumplimos con esos porcentajes? No es sencillo hacerlo. Para facilitar esa tarea, existen tablas que establecen los nutrientes necesarios para cada niño o niña de acuerdo a las necesidades de su edad. Más adelante ofrecemos algunos consejos generales sobre los alimentos que debe incluir el menú ideal.

## Un paso atrás

Limitar la dieta a unos pocos alimentos.

Por desconocimiento o simplemente para no entrar en peleas con nuestros hijos e hijas, a veces les permitimos que vayan limitando su alimentación solo a sus comidas preferidas. Pero una clave para una alimentación sana y equilibrada es que los niños y niñas coman de todo.

Todos los nutrientes son importantes para la salud porque cada uno de ellos tiene funciones diferentes. Por ejemplo, las proteínas de buena calidad y minerales como el calcio tienen una función plástica, porque ayudan a construir el armazón de nuestro cuerpo y a formar los tejidos de las masas musculares. Otros, como los hidratos de carbono y las grasas, tienen una función energética, porque aportan las calorías necesarias para desarrollar nuestras actividades diarias.

A partir de los dos años, los niños y niñas deben alimentarse con una dieta diversificada que incluya los diferentes tipos de alimentos. A excepción de aquellos casos en que tengan algún problema específico, como intolerancia o alergias a algún alimento, a partir de esa edad nuestros hijos e hijas pueden ir comiendo prácticamente los mismos alimentos que los adultos en las cantidades adecuadas.




# LA IMPORTANCIA DE LAS RUTINAS


## Un paso adelante


Respetar los horarios establecidos para las comidas.


Un elemento fundamental de una buena alimentación es que sea ordenada, estableciendo ciertas rutinas y horarios que se repitan. Las rutinas son muy importantes porque dan a los niños y niñas una sensación de seguridad que les tranquiliza. Además, una buena planificación de lo que vamos a comer a lo largo de la semana facilita la tarea de padres y madres, tanto a la hora de hacer la compra como de preparar las comidas.

Lo recomendable es alimentarse cuatro veces al día: desayuno, comida, merienda y cena.

 **El desayuno** es un momento fundamental del día, porque nos aporta la energía necesaria para empezar bien la jornada. En el caso de los niños y niñas, un buen desayuno es la garantía de que puedan tener un rendimiento físico e intelectual satisfactorio en la escuela. Debe cubrir, al menos, el 25 por ciento de las necesidades nutritivas.

 **La comida** debe servirse al mediodía y cubrir entre el 35 y el 40 por ciento de las necesidades nutricionales diarias.

 **La merienda** no debe ser excesiva ni tomarse muy tarde, para evitar que los niños y niñas pierdan el apetito a la hora de la cena.

 **La cena** debe aportar el 30 por ciento de la energía diaria. Debe procurarse cenar temprano, porque ayuda a que los niños duerman mejor.

En los casos de los niños y las niñas que no desayunan bien, sea porque se levantan tarde o porque no tienen apetito a primera hora, es recomendable que tomen un tentempié a media mañana.

## Un paso atrás

Cambiar todos los días el horario de las comidas y picotear entre horas.

Así como las rutinas dan seguridad a los más pequeños, la falta de ellas genera un desorden que sólo puede ir a peor con el tiempo. Los horarios escolares ya ponen un cierto orden en las comidas, tanto para quienes comen en el colegio como para quienes lo hacen en sus hogares, pero es importante que este orden también se concrete en la vida familiar en la merienda y la cena. Y aunque los fines de semana son momentos propicios para hacer actividades diferentes en familia, es recomendable no variar demasiado las rutinas establecidas.

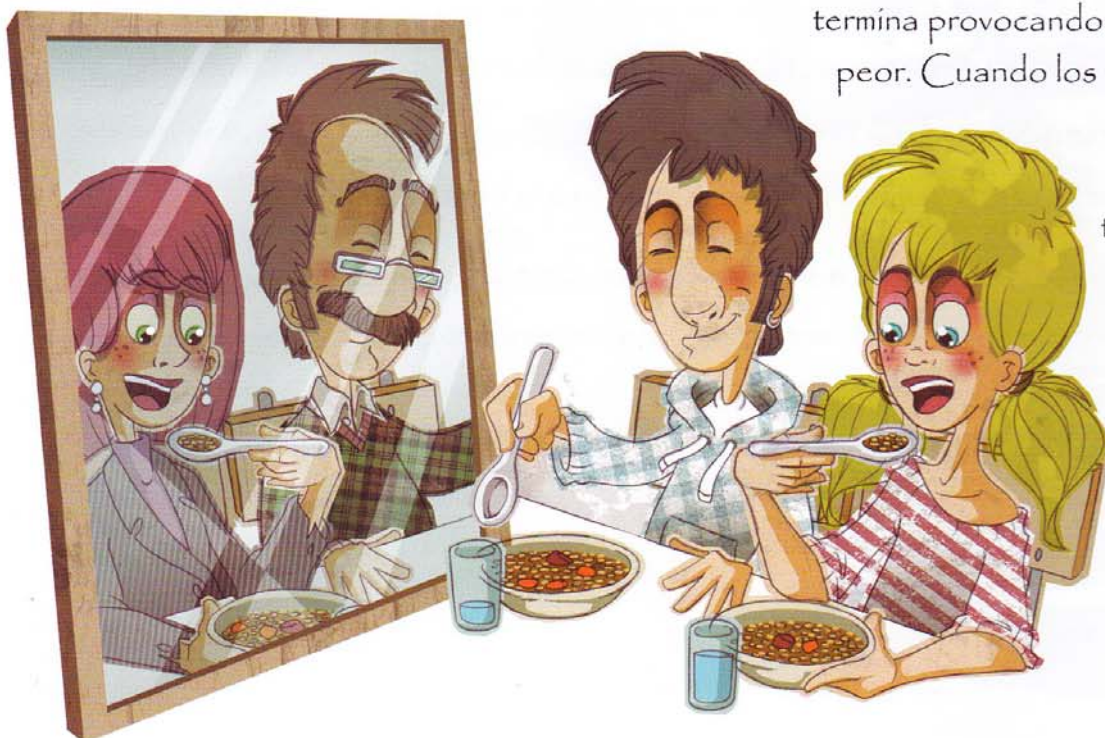
Una mala costumbre, cada vez más extendida entre nuestros niños y niñas, es el "picoteo" entre horas. Este picoteo es peligroso por dos razones:

- Suelen consumirse alimentos que contienen grasa, azúcar y sal en exceso, como dulces, zumos, refrescos, "chucherías", pasteles, bollos y helados; alimentos que pueden provocar el aumento del peso corporal.
- Estos alimentos suelen generar una sensación de saciedad en los niños, que hace que luego no se alimenten adecuadamente en la comida o la cena.

Además de respetar las rutinas, es muy importante darse tiempo para disfrutar de las comidas. Cuando se come de prisa y corriendo los alimentos se disfrutan menos, además de generarse un clima de tensión que intranquiliza a nuestros hijos e hijas y

termina provocando que se alimenten peor. Cuando los padres y madres,

abuelos o cuidadores tengan prisa y no haya tiempo es mejor decirlo, pero sin gritar ni tener actitudes de desprecio hacia los más pequeños.



# EL MENÚ IDEAL

## Un paso adelante

Alimentarse de forma variada, incorporando los diferentes tipos de alimentos en nuestras comidas.

En términos generales, puede decirse que no hay alimentos malos en sí mismos, sino que determinado alimento puede ser adecuado o inadecuado en función de cuántas veces a la semana lo tomemos y en qué cantidades. Como hemos dicho, la frecuencia y cantidades dependen siempre de las necesidades que tiene cada persona considerando su edad, el sexo y el tipo de actividades que realiza a lo largo del día.

Aún así, es posible recomendar una especie de "menú ideal" que incluye los alimentos que deberíamos consumir a lo largo de la semana para obtener los mayores beneficios para nuestra salud.

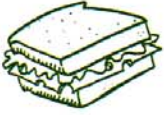


En el **desayuno** debemos incluir un lácteo (leche, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas o bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas o miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, Margarina...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.



En la **comida**, el menú ideal de la semana debe incluir:

- Pescados y mariscos: 3-4 raciones a la semana.
- Carnes magras: 3-4 raciones a la semana.
- Huevos: 3-4 raciones a la semana.
- Legumbres: 2-4 raciones a la semana.
- Frutos secos: entre 3 y 7 raciones a la semana, por ejemplo nueces en el yogurt del desayuno o almendras en un guiso de verduras.
- Leche, yogur, queso: 2-4 raciones al día.
- Aceite de oliva: 3-6 raciones al día.
- Verduras y hortalizas: más de 2 raciones al día.
- Frutas: más de 3 raciones al día.
- Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones al día.
- Agua: 4-8 raciones día.



En la **merienda** se recomienda incluir un alimento dulce; una fruta; un lácteo o un bocadillo con queso; charcutería o el clásico pan y chocolate.



En la **cena** se sugiere incluir aquellos alimentos que no se hayan tomado en las otras comidas del día, complementando con el menú escolar en los casos de niños y niñas que se alimenten en la escuela. La cena puede incluir el pescado, la tortilla francesa, las croquetas y el jamón, precedidos por una sopa y complementadas por una fruta y un lácteo.

## Un paso atrás

Excluir alimentos de nuestra dieta sólo por considerar que adelgazan o engordan.

Un ejemplo habitual es el pan, al que muchos responsabilizan de la ganancia de kilos y sin embargo forma parte de un grupo de alimentos (los cereales) indispensables en nuestra dieta. Los alimentos por sí solos no adelgazan ni engordan, los que adelgazamos o engordamos somos las personas. El verdadero desafío es encontrar el punto de equilibrio en el que podamos disfrutar de todos los alimentos, sin excluir ni abusar de ninguno de ellos.

Dicho esto, también es cierto que hay que limitar el consumo de algunos alimentos en la dieta de nuestros hijos e hijas (y también en la nuestra). Entre esos alimentos que hay que consumir con mucha prudencia por su alto contenido de grasas, azúcares y sal y su alto valor energético están los siguientes:

- ☹️ Refrescos azucarados.
- ☹️ Bollería industrial.
- ☹️ Productos fritos y snacks.
- ☹️ Dulces y “chucherías”.
- ☹️ Helados.
- ☹️ En el caso de los adultos, las bebidas alcohólicas.

# MOVERSE ES SALUD

## Un paso adelante

Incorporar la actividad física como un hábito de todos los días.

Realizar actividad física, moverse, gastar energía... todo eso representa el estado natural de los seres humanos. La actividad física tiene una larga lista de beneficios para nuestros hijos e hijas:

- Mejora la movilidad, el equilibrio y la coordinación corporal.
- Permite adquirir fortaleza y resistencia corporal.
- Ayuda a mantener la solidez de los huesos.
- Es importante para controlar el peso corporal.
- Aumenta la autoestima y permite controlar la ansiedad.
- Fomenta la sociabilidad con compañeros/as, amigos/as y/o familiares.



Una buena alimentación es necesaria para alcanzar un buen estado de salud, pero no es suficiente por sí sola. La actividad física es imprescindible para alcanzar un buen desarrollo físico y mental a lo largo de todo el ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez.

En cada etapa de la vida se recomiendan diferentes tipos de actividad física, que se adaptan a la evolución física y a la edad. Si queremos promover que nuestros hijos e hijas tengan una vida activa debemos:



Asumir que **el movimiento** es el estado natural de los más pequeños.



**Nunca obligarlos** a realizar actividad física de ningún tipo, porque los niños y niñas parecen incansables pero no lo son.



Fomentar el **juego grupal** con otros niños y con la familia.



**Priorizar las actividades lúdicas.** El deporte es una de las actividades posibles, pero no es la única ni es la más recomendable antes de los 6 años, ya que a esas edades lo más importante es que los niños mejoren su movilidad, equilibrio y coordinación y no tanto que aprendan la técnica específica (y no siempre sencilla) de un deporte.



Ser una **familia activa**, porque el ejemplo de los padres y madres es importante.

## Un paso atrás

Utilizar todo el tiempo libre en actividades pasivas, que no suponen ningún ejercicio ni requieren gasto de energía.

Nuestros hijos e hijas se entretienen en sus ratos libres de forma muy distinta a como lo hacíamos las generaciones anteriores. Entre los cambios más notables están:

- ☹ Cada vez juegan menos al aire libre.
- ☹ Dedicar menos horas a hacer ejercicio o a practicar algún deporte.
- ☹ En lugar de caminar o montar en bicicleta, se desplazan en el vehículo familiar.
- ☹ Dedicar muchas horas al día a actividades sedentarias, como ver televisión o jugar con la consola y el ordenador.

La insuficiente actividad física de nuestra infancia, combinada con una mala alimentación, ha provocado un aumento de la obesidad infantil. Según datos oficiales, 3 de cada 10 niños y niñas españoles tienen exceso de peso, y en el caso de los adultos son 6 de cada 10 los que tienen sobrepeso. Los niños y niñas obesos tienen más riesgos de padecer en la adultez o la vejez, e incluso antes, una larga lista de patologías, como hipertensión; diabetes; enfermedades cardiovasculares; algunos tipos de cáncer; problemas en las articulaciones; y enfermedades degenerativas, como el Alzheimer.

La "vacuna" contra estas enfermedades es sencilla: la realización de 60 minutos al día de actividad física moderada en niños y niñas es suficiente para garantizar el mantenimiento de la salud. En el caso de los adultos, el esfuerzo es aún menor: 30 minutos de actividad física al día son suficientes, empezando siempre por las menos exigentes como andar o montar en bicicleta hasta llegar a la práctica más sistemática de alguna actividad deportiva.

# ALIMENTARSE EN FAMILIA

## Un paso adelante

Compartir el momento de la alimentación mejora las relaciones familiares.


Alimentarse es uno de esos rituales que se repiten todos los días. Y en muchas familias, en las que tanto el padre como la madre trabajan, el desayuno y la cena pueden ser dos momentos muy importantes para compartir en familia y fortalecer las relaciones familiares.



Una forma de interactuar y generar un ambiente de seguridad y afecto es integrar a los más pequeños en la preparación de la comida. Algunas ideas que se pueden poner en práctica son las siguientes:

- ☺ Contarles qué van a comer y cómo se prepara.
- ☺ Nombrar cada alimento y pedirles que ayuden a lavar unas verduras o pelar la fruta.
- ☺ Diferenciar entre dulce y salado, o jugar con los colores y los tamaños de las verduras.
- ☺ Contarles historias familiares sobre las comidas.

Es muy importante que padres y madres se pongan de acuerdo sobre las pautas de crianza y alimentación de sus hijos e hijas. Algunos consejos útiles son:

 Hacer **participar** a los más pequeños en la preparación de la comida y en la organización de la mesa (poner el mantel, los platos, etc.).



**Minimizar las distracciones** de televisión, radio u otras actividades mientras comen.



Alimentar a los niños y niñas a su **rítm**o y animarlos a comer.



**No discutir** durante el momento de la comida.



Acordar ciertas **normas de convivencia**, como respetar los turnos de palabra, no gritar en la mesa y no hablar cuando se tienen alimentos en la boca.



Establecer que **nadie puede levantarse** de la mesa hasta que todos terminen de comer.



**Cumplir siempre aquello que se promete.**

No prometer cosas imposibles ni hablar de castigos irrealizables, como “*No vas a ver televisión nunca más*”.

## Un paso atrás

Comer de forma individual, en la habitación o frente al televisor.

Como hemos dicho, alimentarse es un acto de socialización. Hacerlo de forma individual, aislado del resto de la familia, nos hace perder una oportunidad de interactuar y comunicarnos.

### Sentarse todos juntos a la mesa permite:

Dar y recibir afecto.

Sentirse un ser valioso para los demás.

Comunicarse con el resto de la familia.

Sentirse acompañado.

Aprender a respetar el tiempo de cada uno.

Integrarse, compartir y ser escuchado.

Aprender hábitos adecuados de conducta en la mesa.

Comiendo acompañados, los niños y niñas comen mejor. Cuando el adulto lo atiende personalmente puede ayudarlo si lo necesita, servirle si quiere más, acomodarlo en su silla si no está cómodo, etc. Recordemos que nuestros hijos e hijas nos tienen como referencia, y que si nos alimentamos juntos podremos enseñarles algunos hábitos y conductas que les permitirán relacionarse mejor con el resto de las personas.

Si se está atravesando una situación de conflicto o crisis en la familia y no es posible comer en un ambiente de tranquilidad y seguridad, es recomendable que los niños y niñas coman en un momento diferenciado de los adultos o en la casa de algún familiar cercano o cuidador.

## PARA RECORDAR

1

La familia tiene que involucrarse activamente en el cuidado de la salud de los más pequeños, fomentando la adopción de hábitos saludables en materia de alimentación y actividad física.

2

Comer en familia, para acompañar a nuestros hijos e hijas en la adopción de hábitos de alimentación saludables.

3

Desayunar fuerte es imprescindible.

4

Una dieta variada es clave para mantener un peso corporal adecuado. Muchos vegetales, menos productos animales y pocas grasas y aceites es una buena fórmula.

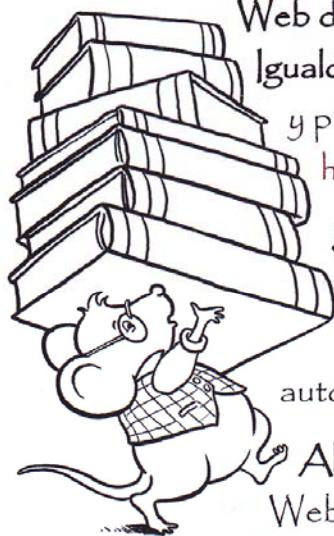
5

El agua es vida. Es importante acostumbrar a nuestros hijos e hijas a tomar agua en las comidas en lugar de bebidas gaseosas.

6

Moverse es salud. Nadie dice que los niños y las niñas no puedan mirar televisión o jugar en el ordenador, pero es muy importante que en su tiempo libre realicen actividad física con regularidad al menos durante una hora al día.

## PARA SABER MÁS



Web de la Estrategia NAOS - Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Dispone de información sobre alimentación saludable, actividad física y prevención de la obesidad para los diferentes grupos de edad.

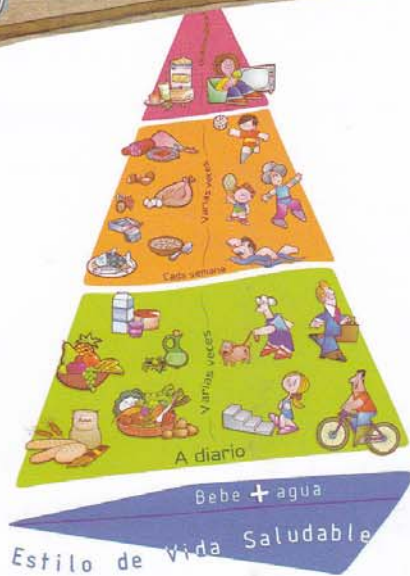
<http://www.naos.aesan.msc.es/>

Saludenfamilia.es. Plataforma educativa de la Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS). Ofrece información, materiales de descarga y una guía de recursos disponibles en cada comunidad autónoma.

<http://saludenfamilia.es>

Alimentacion.es. Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino.

Web en la que se ofrece información sobre el patrimonio agrario, alimentario y gastronómico de las diferentes comunidades autónomas españolas.



Financiado por:



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**Confederación Española de  
Padres y Madres de Alumnos**  
[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)

Colabora:  
 **Salud+Familia.es**

Colabora:  
 **adeps25 años**