

Consejos para hacer una compra saludable. Juegos para los más pequeños

11 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 10 min

¡Vamos al mercado!

Siempre que podáis, pasead con los pequeños por el mercado. Para ellos será una original clase práctica en la que podrán fijarse en los alimentos expuestos y aprender mejor sus propiedades. Conocer, ver, oler y familiarizarse con los alimentos constituye el primer paso para mejorar su aceptación.



¿Jugamos a ser mayores?

Los más pequeños pueden elegir y comprar pequeñas cantidades de alimentos. Luego, podemos establecer ciertas reglas que hagan el juego más dinámico:

- Al hacer 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 pequeños

Ahora es un buen momento para que los mayores hagan comentarios acerca de la calidad de los productos, de las propiedades nutricionales o de la relación calidad y precio:

- Elige el pescado con los ojos brillantes y las agallas rojas.
- Fíjate en el olor, cuanto más fresco, huele mejor.
- Escoge las verduras con hojas tersas y los vegetales de temporada.
- Comprad frutas y hortalizas de todos los colores
- Probad pescados diferentes, tanto blancos como azules. En la pescadería os explicarán cómo prepararlos.
- Pasear y moverse es siempre bueno para toda la familia. Un paseo por la plaza de abastos es una grande oportunidad para estirar las piernas y conocer los diferentes tipos de pescados, mariscos y verduras.
- En el mercado, también podemos poner en práctica lo que sabemos de matemáticas, lengua, geografía... Aprendemos unidades de medida, distribuciones etc. Podemos también fijarnos en el habla de los vendedores, en la forma que tienen de promover sus productos, en los letreros con las ofertas etc. También es un paseo muy interesante para conocer los alimentos de cercanías cultivados por los vendedores .



¡Recordad!

Los alimentos frescos deben constituir la base de la alimentación infantil. Al probarlos, los pequeños se acostumbran al sabor natural de los alimentos y, por lo general, aportan una buena calidad nutricional.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir un mínimo de 400 g de frutas y verduras al día para prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes y la obesidad. Para conseguir este objetivo, podéis preparar un plato con hortalizas y verduras, tanto para la comida como la cena e intercambiar las preparaciones en crudo (ensaladas de lechuga, tomate, zanahoria...) y cocinadas (platos con coliflor, repollo, brécol...). Por lo general, es aconsejable preparar los platos mas ligeros para la cena. No olvidéis combinar los distintos colores para obtener así todas las propiedades beneficiosas.



Ponte de colores

El consumo de 5 o más raciones de verduras y frutas al día puede prevenir muchos problemas de salud en el futuro. Por eso es muy necesario convertir esta práctica en habitual desde la infancia. Con frecuencia y para facilitar la aceptación de este tipo de alimentos hay que recurrir a la creatividad. Por ejemplo, podemos preparar tostadas de pan con tomate en el desayuno; puré de patata con zanahoria y porro en vez de patatas fritas para acompañar la ración de carne; arroz con verduras; pasta con salsa de tomate natural etc.



Cada color de los alimentos vegetales está asociado con distintas propiedades beneficiosas. Aprovechadlas comprando hortalizas variadas para combinar en los diferentes platos, tanto cocinadas cómo crudas.

Los **vegetales de color verde** son ricos en folatos, nutrientes indispensables para la salud vascular. Los compuestos presentes en la coliflor, en los grelos, en el brócoli y en el reponerlo se asocian con un posible efecto protector frente a enfermedades neurodexenerativas en la edad avanzada y ciertos tipos de cáncer.

Los **vegetales de color rojo** ayudan a una buena salud cardiovascular. El color rojo del tomate, de la sandía o del pomelo se debe a su contenido en licopeno, un compuesto que tiene capacidad antioxidante, y que está relacionado con un posible papel protector frente al cáncer de próstata.

Los **vegetales de color morado** acercan propiedades antiinflamatorias y vasoprotectoras por lo que ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Son ricos además en minerales, como el potasio y el magnesio.

Los **vegetales de color amarillo-naranja** son ricos en sustancias precursoras de las vitaminas La y C. Protegen frente al daño oxidativo presente en la arteriosclerosis de los vasos sanguíneos. Sus funciones también ayudan a mantener una buena función visual.

Algunos vegetales como las espinacas, el repollo y el aguacate (aunque estén ?teñidos? de verde por la clorofila) contienen cantidades importantes de pigmentos amarillos como la luteína y la zeaxantina, que se acumulan en la retina y que están relacionados con el mantenimiento de la función visual.

Los **vegetales de color blanco**, como la cebolla, el ajo y el puerro, están asociados a la capacidad del organismo para combatir infecciones. Contienen también compuestos con función hipotensora y antiagregante, que son particularmente ricos en las manzanas, en las cebollas y en las uvas.

11 razones para tomar frutas, legumbres y hortalizas

Estos grupos de alimentos acercan sustancias muy beneficiosas para la salud. Entre otras funciones pueden ayudar a prevenir el riesgo de ciertas enfermedades metabólicas y cardiovasculares



1. Baja aportación de sodio y elevada aportación de potasio. Ayudan a mantener la tensión arterial en límites normales y a prevenir enfermedades cardiovasculares.

2. Protección frente a muchas enfermedades graves.

3. Gran variedad de colores, sabores y texturas.



4. Fuente de ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales.

5. Sin colesterol. También ayudan a mantener la tensión arterial en límites normales y a prevenir enfermedades cardiovasculares.

6. Consumo en cualquier momento y lugar.



7. Sin gluten.

8. Baja aportación grasa.

9. Buena relación calidad-precio. Las legumbres suelen tener un precio accesible todo el año. Para las frutas y verduras aconsejamos adquirir las propias de la temporada y las cultivadas en vuestro contorno más próximo.



10. Fuente de fibra alimentaria. Un bajo índice glicémico y una elevada aportación de nutrientes como proteínas y fibra dietética, entre otros, hace de las legumbres alimentos imprescindibles para ayudar a prevenir ciertos desórdenes metabólicos como la diabetes o la obesidad.

11. Admiten una gran variedad de preparaciones. Las preparaciones de cuchara como los potajes (combinando hortalizas, legumbres y alimentos ricos en carbohidratos como la pasta y el arroz) pueden constituir un plato único sin necesidad de añadir carne o pescado. Acercan los nutrientes necesarios en cantidad suficiente.

¡Vamos al supermercado!

En el supermercado, intentad hacer elecciones saludables. La oferta variada, el colorido, el diseño de los envases y el atractivo de los expositores pueden inducir elecciones no recomendables para los pequeños



Cuando vayáis al super:

- 1.** Planificad la compra familiar con anterioridad. Ayudaos por las guías y comprad alimentos que son realmente necesarios para los chicos.
- 2.** No vayáis con apetito. Antes del almorzar no es un buen momento; ¡son muchas las tentaciones!
- 3.** Elegid los alimentos no perecederos primero, luego los frescos y por último, los congelados.

4. Evitad los envases abollados, sucios, oxidados o defectuosos. Alertad al comerciante para que los retire.

5. Manteneos alerta sobre productos, reclamos y envases atractivos. Comparad el producto y su precio:

- Los de temporada suelen ser más baratos. Los vegetales ya preparados son donados para consumir, pero suelen tener un precio mayor
- Las marcas "blancas" tienen, por lo general, menor precio que las otras, pero aun así consultad siempre la información que os ofrece el envase (lista de ingredientes...).

6. Consultad la etiqueta nutricional (contenido en grasas, atribuirte de calorías...) y las posibles calidades en forma de alegatos nutricionales y de salud ("bajo contenido en sal", fuente de fibra).

¿Jugamos?

- 1** Buscamos galletas y bizcochos adecuados para los abuelos porque deben comer con poca sal.
- 2** Comparamos cuantas proteínas hay en un frasco de garbanzos y en uno de pimientos y comentamos para que sirven ciertos nutrientes.
- 3** Observamos cuanto azúcar tienen nuestros postres preferidos.
- 4** Ponemos topes: Hoy no vamos a comprar galletas con más de 15 g de grasas o 10 g de azúcares. ¡Ahora tenemos que encontrarlas en los estantes!
- 5** ¿Probamos a comprar yogures sin azúcares añadidos?