

Educación alimentaria en el hogar

17 de Junio de 2020

Tiempo estimado de lectura: 3 min

Los tres pasos para conseguir hábitos alimentarios saludables en familia

- Establecer un modelo familiar saludable

El modelo educativo de los adultos en el hogar implica que los cuidadores permanezcan atentos a las necesidades y señales de los más pequeños, hagan elecciones saludables y respondan con sensibilidad y de manera oportuna sus necesidades.

Un control por parte de los adultos demasiado estricto o excesivamente permisivo, presenta una asociación directa con la aportación no adecuada de alimentos. De hecho, tanto la presión excesiva que fuerza a consumir alimentos saludables como una restricción absoluta para alimentos ricos en calorías, induce a largo plazo una aportación más elevada de energía.

- Compartir e implicar al grupo familiar en las decisiones alimentarias

Hoy se preparan menos comidas en el hogar y menos como grupo familiar, lo que favorece la pérdida de oportunidades para modelar y supervisar la comida infantil. La pérdida de habilidades culinarias, los preparados listos para tomar a cualquier hora y el consumo individualizado pueden inducir hábitos inadecuados. De hecho, los expertos aconsejan las comidas en familia como un importante ritual diario que favorece la adquisición de hábitos alimentarios correctos. Por esto, siempre que se pueda, se aconseja compartir las comidas y las tareas relacionadas con la compra y la cocina, buscando la "familiaridad" y la aceptación definitiva de alimentos por parte de los niños/as. Como ejemplo, en la guía ilustrada de la Dieta Mediterránea, aparece la mesa familiar en la base de la pirámide como ejemplo de una buena práctica.

- Respetar la capacidad natural de regular el apetito y evitar la sobrealimentación

Por último, la sobrealimentación y el consumo ilimitado de alimentos en cualquier momento y lugar va en contraposición con la capacidad natural de compensación y de regulación de la aportación alimentaria en las primeras etapas de la vida. En esta circunstancia, los cuidadores deben ser capaces de respetar y favorecer dicha capacidad para regular la aportación, presente de una manera natural en la primera infancia y que poco a poco va mermando con la edad. El estímulo continuo al consumo de alimentos, aun en ausencia de hambre, los alimentos como premios o como proveedores de satisfacciones inmediatas y los entornos "suntuosos" favorecen la obesidad infantil. Este estilo de crianza es cada vez más frecuente en la actualidad.



Educación alimentaria

✓ Que valoramos positivamente?

- ✓ Un **modelo alimentario familiar** que permita a supervisión, a socialización e a adquisición de hábitos de saúde.
- ✓ A interpretación correcta, por parte dos pais e as nais, dos **sinais de fame e de plenitude** e o saber respectalas.
- ✓ A **educación dos meniños** para saber escoitar os sinais "internos" de fame e de saciedade.
- ✓ O **fomento dos horarios regulares** para evitar a achega alimentaria en calquera momento e lugar.
- ✓ A **avaliación da publicidade de alimentos e bebidas dun xeito crítico**. A demanda de información para que as escollas de alimentos sexan o máis saudables posible.
- ✓ O consumo de auga como bebida de elección.
- ✓ O **consumo axeitado de alimentos de orixe vexetal**: legumes, hortalizas, verduras, cereais integrais, noces e sementes, garantindo entre outros a achega de elementos bioactivos, nutrientes esenciais e fibra dietética.
- ✓ O **consumo axeitado de alimentos de orixe animal** segundo ás recomendacións actuais de consumo, garantindo o aporte de minerais e vitaminas como o calcio, o ferro, o zinc e ácido fólico, e evitando o sobreconsumo de alimentos animais en preparacións pouco recomendables (friames, embutidos, derivados cárnicos etc.).
- ✓ O **consumo de peixe** na infancia.
- ✓ A **restrición do consumo de alimentos ricos en enerxía e con baixa densidade nutricional**: as bebidas refrescantes polo contido en azucres, os produtos de panadería e pastelería industrial polo habitual tipo de procesamento e a súa inadecuada formulación (exceso de sal e graxas).



✗ Que valoramos negativamente?

- ✗ Os **modelos excesivamente autoritarios ou permisivos**.
- ✗ A **perda da mesa familiar** como elemento educador de hábitos alimentarios saudables.
- ✗ A **sobrealimentación**, el consumo ilimitado de alimentos densos en enerxía en cualquier momento y lugar.
- ✗ A **excesiva frecuencia de consumo de comidas preparadas** fóra da casa.
- ✗ A **actitude pasiva por parte dos rapaces fronte ao feito alimentario** (compra, preparación e consumo alimentario).
- ✗ A **ausencia de horarios regulares**.
- ✗ A **ausencia de planificación** na merca de alimentos.
- ✗ A **falta de habilidades culinarias** por parte das familias.
- ✗ As **dietas monótonas, repetitivas**, con ausencia de alimentos densos en nutrientes.
- ✗ O **aumento do tamaño das racións**. O **exceso proteico** nos primeiros anos de vida. O exceso e a baixa calidade da grasa na etapa escolar.
- ✗ O **uso de alimentos ultraprocesados, precocinados e de comida rápida**. O exceso de alimentos densos en enerxía e a baixa calidade nutricional.
- ✗ El **uso de métodos de conservación o de preparados poco adecuados** (recalentar repetidamente, rebozados, fritos).
- ✗ O **consumo excesivo de sal** entre a poboación infantil.
- ✗ A **presencia habitual de bebidas azucaradas** na dieta dos rapaces.

