

Alimentación saludable en la infancia

28 de Marzo de 2020

Tiempo estimado de lectura: 1 min 30 sg

El patrón dietético es determinante de un óptimo estado de salud



Es importante entender el entorno familiar como un espacio de educación alimentaria. En la infancia se aprende por imitación y los adultos del núcleo familiar son los "modelos a seguir" que se erigen como verdaderos "maestros" en la adquisición de hábitos adecuados. Por lo tanto, su comportamiento alimentario ha de ser coherente con sus recomendaciones para con los más pequeños de la casa. Si en la mesa familiar hay pescados, verduras y frutas frescas, los chicos considerarán estos alimentos como "familiares" y será más fácil incorporarlos a su dieta habitual. Del mismo modo, si los adultos comen con la tele encendida o con el móvil, probablemente los más pequeños adquieran dichas costumbres como "propias".

Más tarde, además de la familia, también cobran importancia otros aspectos derivados del proceso socializador de las niñas y de los niños. La escuela, sus pares, el contorno donde viven y se desarrollan y otros aspectos como la publicidad y la promoción alimentaria serán también objeto de intervención educativa.