

Un libro de alimentación
para niños...
destinado a los adultos

**Cómo hablar de
alimentación
y salud
a los niños**

DR. JAVIER ARANCETA BARTRINA



NEREA





A las madres y los padres esforzados en la educación nutricional y culinaria de sus hijos. Nuestra gratitud a los abuelos, cuidadores y profesores por colaborar en esta importante tarea.

El autor quiere agradecer la colaboración de la Dra. Carmen Pérez Rodrigo (SENC) en la revisión de los textos.

© de la edición castellana: Editorial Nerea, S. A.,
2013
Aldamar 38
20003 Donostia-San Sebastián
Tel. (34) 943 432 227
nerea@nerea.net
www.nerea.net

© de los textos: Javier Aranceta Bartrina

© de las ilustraciones: sus autores (véase p. 146)

Esta obra ha recibido una ayuda de la Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Cultura para su difusión en bibliotecas, centros culturales y universidades de España, para la totalidad de los números del año.

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro pueden reproducirse o transmitirse utilizando medios electrónicos o mecánicos, por fotocopia, grabación, información u otro sistema, sin permiso por escrito del editor.

ISBN: 978-84-15042-70-9

Diseño y maquetación: Eurosíntesis

Un libro de alimentación
para niños...
destinado a los adultos

**Cómo hablar de
alimentación
y salud
a los niños**



DR. JAVIER ARANCETA BARTRINA





NEREA



Índice

Introducción

Somos lo que comemos

Un buen comienzo

En el embarazo

En la lactancia

En el primer año de vida

Hasta los 3 años

De 4 a 11 años

En la pubertad y adolescencia

Saber comer, saber vivir

¿Qué son los alimentos?

¿Por qué nos alimentamos?

¿Cómo afecta la alimentación al crecimiento y al desarrollo?

¿Comiendo mejor se crece más?

¿Todos los alimentos son iguales? ¿Da lo mismo comer unas cosas que otras?

¿Qué es una dieta saludable?

¿Hasta qué punto se relacionan alimentación y salud?

¿Es la dieta mediterránea la mejor para la salud?

- ¿Qué son las alergias alimentarias?
- ¿Es lo mismo intolerancia que alergia alimentaria?
- ¿Es importante que niños y jóvenes participen en la compra y preparación de los alimentos?
- ¿Qué podemos hacer cuando el niño es inapetente?
- ¿Son recomendables los productos para estimular el apetito?
- ¿Y cuando se trata de un niño con *mucho* apetito?
- ¿A qué edad debemos educar al niño en el manejo de los cubiertos?
- ¿Es importante comer en familia?

En casa y en el cole

- ¿Es importante cómo se come? ¿Cuál debe ser el ambiente?
- ¿Por qué hay que masticar bien?
- ¿Es importante desayunar?
- ¿Cómo preparamos un desayuno equilibrado?
- ¿Qué conviene comer en el recreo, a media mañana?
- ¿Cómo debe ser el menú escolar?
- ¿Cómo preparamos una merienda saludable?
- ¿La cena es importante o se puede tomar cualquier cosa?
- ¿Por qué hay que comer varias veces al día?
- ¿Hay que comer cereales?
- ¿Es bueno comer pan?
- ¿Mejor blanco o integral?

¿Y pan de molde?

¿Qué nos aportan los lácteos? ¿Mejor enteros o desnatados?

¿Qué valor tienen las legumbres en la dieta?

¿Qué nos aporta el consumo de pescado?

¿Todas las carnes son iguales?

¿Los niños pueden merendar embutidos todos los días?

¿Qué virtudes tienen las frutas?

¿Cuánta fruta hay que comer cada día?

Aunque no sean del gusto de los niños, ¿por qué hay que insistirles en el consumo de verduras?

¿Cómo conseguir que las verduras resulten más atractivas?

¿Es recomendable que los niños consuman especias y picantes? ¿Y salsas como la mahonesa o el ketchup?

¿Cuál es el mejor aceite para nuestra dieta?

¿Qué importancia tiene el agua en nuestra alimentación?

¿Cuánta agua debe consumir al día un niño?

¿Mejor agua del grifo o embotellada?

¡Más vale prevenir...!

Los alimentos funcionales... ¿funcionan?

¿Debemos reforzar la dieta con complementos vitamínicos?

¿Qué tiene de malo consumir dulces y chucherías?

¿Con qué sustituir las golosinas en el cole y en los ratos de ocio?

¿Por qué no se aconseja consumir bollería industrial?

¿Cómo convencer a los niños?

¿Los refrescos son convenientes o no?

¿Los niños pueden beber refrescos a diario?

¿Y zumos comerciales envasados?

¿Y zumos naturales? ¡Si son de frutas!

¿Qué tienen de malo las hamburguesas, las salchichas, las patatas fritas...? ¿Por qué se consideran *comida basura*?

¿Cómo podemos organizar una celebración o una merienda de cumpleaños saludable?

¿Qué podemos proponerles consumir cuando salgan con amigos o de excursión?

¿Qué peligros encierran las bebidas alcohólicas para los jóvenes?

¿Qué papel desempeña la actividad física en nuestra salud?

¿Cómo podemos prevenir el sobrepeso?

¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria?

¿Es posible prevenir estos trastornos?

¿Debemos reflexionar sobre la publicidad de los alimentos?

¿En qué debemos fijarnos al leer las etiquetas de los envases?

¿Cómo y cuándo hay que lavarse las manos?

¿Es importante que los niños se cepillen los dientes a diario?

¡Menudo menú!

Comida rica y sana para toda la semana

¡Vivan los chefs!

Recetas fáciles y deliciosas para toda la familia

Retos de la nutrición en el siglo XXI

¿Cuáles son los principales desafíos de la nutrición en el siglo XXI?

¿... y en relación con el envejecimiento de las personas?

¿Será posible la alimentación personalizada?

¿Habrá alimentos-vacuna o alimentos-medicamento?

¿Qué es la metagenómica y qué utilidad puede tener para la salud?

¿Cuáles serán las aportaciones y los riesgos de la nanotecnología?

¿Qué son los alimentos transgénicos?

¿Tienen algún interés los alimentos y cultivos transgénicos?

¿Qué aspectos contempla la denominada *ética de la alimentación*?

¿Qué aportan los medios de comunicación y las nuevas tecnologías?

¿Qué son los *juegos serios*?

¿Cómo podemos colaborar de modo responsable en esta nueva etapa?

Para saber más...

Libros y documentos de referencia

Recursos didácticos y documentales en Internet

Introducción





La alimentación es uno de los factores externos más importantes en el proceso de crecimiento y desarrollo de un niño; de su adecuación dependerá en buena medida la mejor expresión de las potencialidades relacionadas con su dotación genética y su entorno ambiental.

El impacto de la alimentación se evidencia ya en la etapa fetal, en función de los hábitos dietéticos de la madre. Seguramente el estado nutricional y de salud de los progenitores también ha condicionado multitud de cualidades disponibles tanto en el óvulo como en el espermatozoide que dan lugar al embrión. El período de embarazo inicia la fase de educación nutricional pasiva en el nuevo individuo y condiciona en muchos aspectos su perfil de salud en las siguientes etapas de la vida. La nueva estrategia de prevención temprana de las enfermedades crónicas pone el máximo énfasis en esta fase intrauterina como iniciadora de procesos de interacción genética y/o metabólica, con repercusiones claras en la salud futura de ese nuevo ser.

A lo largo del período de lactancia, primera infancia, etapa escolar y adolescencia, el perfil alimentario deposita sustratos para completar los procesos madurativos y cuantitativos y, complementariamente, sirve de modelo educativo para nuestros hijos. Lo que les facilitamos para comer les nutre y les educa, y lo que ven e interiorizan de nuestros hábitos alimentarios y estilos de vida también les influye de manera muy significativa.

La familia, el medio escolar, los medios de comunicación, sus coetáneos y los líderes de opinión moldean las

preferencias y el modelo alimentario de referencia para nuestros jóvenes.

Este libro pretende sensibilizar y servir de guía a los padres y educadores para que participen de manera cómplice con sus hijos y alumnos en una de las aventuras más importantes de su vida: descubrir nuevos sabores, texturas, habilidades y conocimientos sobre el campo de la alimentación, con el objetivo final de que construyan, paso a paso, un proyecto nutricional sostenible, apetecible y saludable. También las connotaciones afectivas, culturales y gastronómicas son importantes en este trayecto vital. Caminamos con ellos en clave nutricional para reeditar parte de nuestra juventud con propósitos de mejora.

Los distintos apartados de esta monografía tienen la intención de dar una respuesta ponderada a la mayor parte de las dudas o preguntas prácticas que nos encontramos en este camino. Con un poco de diálogo, cariño, ejemplo y paciencia llegara un día, más pronto que tarde, en que nuestros propios hijos nos sirvan de refuerzo para comprar, preparar, cocinar, comer y convivir de una manera más saludable. El reto merece la pena.

Estas cuestiones prácticas más relacionadas con el día a día vienen a complementar el trabajo y los conocimientos que irán adquiriendo en el aula y en el entorno escolar. Familia y escuela son igualmente importantes en esta tarea común. En el aula quizá trabajen más el conocimiento de «la estructura de las proteínas» o de la «ingesta diaria recomendada de vitamina C». En casa aprenderán a elaborar y disfrutar un apetitoso plato de pollo guisado *a mi manera*, a comprender y motivarse para *en un futuro cercano* saber preparar a sus hijos y nietos un excelente puré de verduras y una macedonia de frutas de temporada, probablemente con un poco de esfuerzo, pero con el mismo

cariño y dedicación que encontró en las comidas que en su familia se elaboraban, compartían y explicaban.

Con mis mejores deseos para su proyecto vital, alimentario y nutricional.

Javier Aranceta Bartrina

Doctor en Medicina y Nutrición

Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública

Presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria
(SENC)



Somos
lo que