

El decálogo de la alimentación saludable

1. **Variada.** Acostumbra a tu hijo o hija cuanto antes a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarle en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida. Es difícil que el niño aprenda a comer bien si no le has dado la posibilidad de tomar contacto con una gran variedad de alimentos.
2. **Sana.** Escoge los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes vegetales (verduras, frutas, legumbres y cereales integrales), y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.
3. **Equilibrada.** Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita, según sus exigencias.
4. **Nutritiva.** Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres) para que pueda elegir los que más le gusten. Y está en tus manos evitar que tu hijo consuma habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías, como dulces, refrescos, papas fritas de bolsa y similares o precocidos como hamburguesas y pizzas.
5. **Apetecible.** Si cocinas los alimentos (verduras, pescados, legumbres) de diferentes maneras, combinas los alimentos que sabes que le gustan menos a tu hijo con otros que le agradan más y presentas los platos en la mesa de forma atractiva, tienes muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.
6. **Divertida.** Hazles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa, etc. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.
7. **Sorprendente.** Enséñales todo lo que sabes sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento.
8. **Ordenada.** Disfruta en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo; siguiendo un orden a la hora de comer: primer plato, segundo plato y postre.

9. **Consistente.** Asegúrate de que el niño consuma 3 comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena.
10. **Educativa.** Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en el colegio. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo se encuentre dentro de la normalidad.

Ps. Jenny Peña Rodríguez

