Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

MERCASALAMANCA

Frutas y hortalizas desde el principio

- **Los niños menores de 5 años están en la franja de edad perfecta para que sus hábitos alimentarios puedan ser moldeados y sigan siendo saludables en años posteriores. Te contamos cómo.**

Los 5 primeros años de vida, además de ser tiempo de **crecimiento y desarrollo**, constituyen una etapa esencial en la formación de **hábitos alimentarios**, por lo que son el momento ideal para educar al niño en la idea de que hay que **comer de todo.**
Dado que a una edad tan temprana los niños no pueden comprender lo beneficiosos que son estos hábitos para su salud, lo que hay que tratar de que lo **aprendan indirectamente**. Esto se hace **sin prisas**, consiguiendo que el niño **disfrute** mientras come y, sobre todo, que no vea bajo ningún concepto la comida como un **premio** o un **castigo**, sino como algo importante para él y un momento para compartir con su familia y disfrutar.

Las estadísticas dicen que el 16% de los niños entre 6 y 12 años tiene problemas de **obesidad**. Prevenir esta enfermedad, que influye en la **adaptación social** y en la propia **autoestima** de la persona, está en la mano de cada familia, que debe supervisar las dietas de los pequeños aconsejándoles de forma prudente y sin resultar demasiado reiterativos. Otro consejo consiste en **dar ejemplo**, que los niños vean que los padres cumplen sus propias recomendaciones. El **pediatra** puede aconsejar acerca de cualquier problema relativo al peso (bien sea por exceso o por defecto) del niño.

Esta alimentación equilibrada debe ser complementada con **ejercicio físico**. Aunque a estas edades los niños son aún muy activos, ya que su día a día es una sucesión continua de juegos y carreras, es importante empezar a acostumbrarles y a **evitar el sedentarismo** para que en el **futuro** no pierdan el estupendo hábito de no estarse quietos. Por ejemplo, es el momento de que comprendan los límites de la ***caja tonta*** y comprueben que en su casa se puede hacer cosas mucho más divertidas.
También es posible mejorar su alimentación variando la **forma de cocinar** los alimentos: los fritos deben ser sustituidos, en la medida de lo posible, por asados, hervidos, guisados o productos a la plancha, y hay que potenciar el consumo de legumbres, de pescado y **de frutas y hortalizas, tanto crudas como cocinadas**. Cuando se consumen conjuntamente alimentos ricos en proteínas de origen vegetal como las legumbres con el arroz, la pasta, el pan, la patata o las verduras, las proteínas se complementan y aumentan su calidad.
Otras recomendaciones pasan por **organizar los horarios** en el núcleo familiar compartiendo el mayor número posible de comidas con los hijos, lo que crea relaciones afectivas. Este efecto se incrementa si incluimos a los niños en la **preparación de los alimentos**, consiguiendo así que se sientan partícipes del proceso y los consuman con más entusiasmo. También es importante evitar el "picoteo" y el uso abusivo de aperitivos o *snacks*. Ya desde el principio hay que iniciarles en la costumbre de **desayunar** de forma completa, incluyendo siempre **fruta fresca** (entera o en zumo), y relegar a un segundo plano de forma tajante los dulces, *chucherías* y refrescos.

Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"

MERCASALAMANCA

Del análisis de los hábitos alimentarios infantiles actuales se desprende que hay un escaso consumo de frutas enteras, aunque se consume una gran cantidad de zumos industriales. Desde casa y desde el comedor del colegio se debe insistir en que los niños consuman **fruta natural**. Además, se observa que los niños muestran una cierta **reticencia** a tomar hortalizas, especialmente verduras. **No hay que ceder a este rechazo**, que casi siempre se solventa con el paso de los años, sino seguir incorporando ensaladas y verduras de forma diaria, bien sea como platos principales o como guarnición de los pescados, carnes y huevos, siempre con el objetivo de estructurar hábitos alimentarios saludables.

Mercasalamanca puso en marcha el pasado año un Aula Gastronómica. Este proyecto se desarrolla junto a la asociación '5 al día' y pretende contribuir a la difusión de hábitos saludables en la alimentación de la población salmantina. El impulso de la dieta mediterránea, basada en la cocina de mercado y el consumo de productos frescos y de calidad, es la clave de su programación que, además, promoverá la participación de los colectivos más directamente implicados.

Sobre la Asociación "5 al día"

"5 al día" es una Asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias de frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución (como es el caso de Mercasalamanca), organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc

Entre sus acciones destacan actividades como el Programa Educativo "5 al día" o "Apadrina un Colegio", en los que se trata de implicar a los centros de enseñanza en la transmisión de los valores de una alimentación saludable y en la que ya participan numerosos colegios de toda España.

www.5aldia.org / www.5aldia.com
www.mercasalamanca.com