

Sabores..., otra educación



Nos preocupamos enormemente de que nuestros hijos reciban una educación de calidad en todos los sentidos. Buscamos las clases de Inglés, el deporte que mejor les puede ayudar a desarrollarse físicamente, si podemos los animamos a estudiar música... Sin embargo en todo esto, muchas veces olvidamos algo básico: educarlos en su alimentación.

Recientes estudios revelan que la mala alimentación y la obesidad, afectan cada vez a más menores. Hasta el punto de que se están planteando incluso la catalogación de la obesidad en los países desarrollados de “epidemia no contagiosa”.

En nuestro país no nos quedamos detrás, y también el tanto por ciento de niños que tienen problemas de sobrepeso alcanza cada vez cifras más alarmantes. Y quizás sea el momento de plantearnos qué es lo que está fallando en los países más avanzados para que se esté dando esta grave circunstancia.

El problema parece estar relacionado con nuestra forma de vida, nuestros hábitos y sobre todo por el tipo de alimentación que consumimos. Pero sinceramente, creo que en todos estos estudios se olvida algo fundamental: la educación.

Nuestras prisas, nuestra comodidad y la consabida sobreprotección están directamente relacionadas en esta falta de educación en la alimentación. ¿Pero qué hacer para que nuestros pequeños tengan una correcta educación alimenticia?

Mi experiencia personal me permite afirmar que la alimentación se educa en casa. Mis hijos desde pequeño han probado de todo y comido de todo. En la actualidad mi hijo mayor tiene siete años y no tiene problemas con casi ningún alimento. Pero aún recuerdo voces que se alarmaban cuando con un año, mi mujer y yo, le dábamos a probar todo tipo de alimentos y sabores. Con mis otros tres hijos la cosa no varió y tampoco hoy en día tienen problemas con las comidas. Por lo tanto el primer aspecto que debemos educar es el de los sabores.

Y mientras más sabores se conocen, más nos gusta comer de todo. Un ejemplo muy claro lo encontramos con la cerveza o la tónica. No conozco a nadie que haya probado estas dos bebidas por primera vez y les haya gustado, pero a medida que nos vamos familiarizando con ellas, cada vez nos van gustando más. Y lo mismo pasa con los sabores picantes. Por eso es fundamental que desde pequeño permitamos probar sabores. Una forma de forzar esta educación es permitir que los niños no se coman el plato que no les apetece, pero que por lo menos lo prueben y que coman algo de él. Con esto habremos conseguido que algo que a primera vista y a primer golpe de sabor no les era atractivo, por lo menos entre en su ámbito de experiencia.

Otro aspecto importante está en la variedad de alimentación y en el equilibrio. El niño tiene que ir pudiendo comer de todo, cosa que conseguiremos con nuestra educación en sabores, pero acostumbrándose a ir equilibrando los alimentos. Para lo que es necesario que la familia tenga unos mínimos de conocimientos en alimentación, o que se deje llevar por el saber popular, es decir, que comamos en casa como comíamos en casa de “nuestras madres”: alimentación variada y completa.

Recurriendo a los cereales, las legumbres y las verduras como base de nuestra alimentación y completándola con carnes, pescados, huevos, lácteos,... y por supuesto no olvidando algo tan fundamental, sobre todo en los niños, como es la fruta.

Tampoco debemos olvidar cuidar otros factores, como son los momentos de las comidas, el tiempo, el número de ingestas diarias, las cantidades y los malos hábitos. Intentaré sin extenderme tocar cada uno de ellos.

En cuanto al momento de las comidas, se debe crear un entorno de calma. Las comidas son un fantástico momento familiar, que en la medida de nuestras posibilidades (horarios, trabajos,...) debemos procurar cuidar. Debe ser un tiempo agradable, que podemos dedicar a la charla. Y es importante que para nuestros hijos no se convierta en algo negativo y desagradable donde lo que primer sean los gritos y que no se entienda como un castigo el plato de comida que se debe comer.

También deberemos cuidar el tiempo. Las comidas necesitan su tiempo. Comer bien es comer tranquilo, lo que agradeceremos también después por los gases. Para comer es necesario sentarse y dedicar un tiempo. Debemos masticar bien, y que las cantidades que nos llevemos a la boca sean cantidades pequeñas. Nos saciamos por golpes de sabor, mientras éstos sean más pequeños, menos cantidad de comida nos será necesaria ingerir.

Por otro lado, no debemos olvidarnos de las cantidades. En ocasiones servimos a nuestros hijos los mismos platos de comida que para nosotros, con lo que conseguimos que nunca se acaben los platos y que siempre tengan la sensación de agobio. Mejor servir poquito y que repitan que obligar a tener un

plato imposible de comer por delante, que les dejará con la idea de que nunca son capaces de acabar con la comida.

En cuanto al número de comidas, debemos procurar repartir al máximo el número de ingestas diarias, por lo que el desayuno, la comida, la merienda y la cena deben respetarse siempre. Cuidando especialmente un momento tan importante como es el desayuno, que nos aportará la energía necesaria para empezar cada día.

Y por último, no olvidar que las chucherías, los dulces y la bollería deben ser muy ocasionales.

Así como la alimentación rápida o alimentos basura. Con esto no quiero decir que no los coman, pero ellos mismos deben saber que ese tipo de alimentos tienen su momento, y que nunca deben ser la base de su alimentación.

Si todo esto lo tenemos claro y lo vamos llevando a la práctica, veréis como pronto nuestros hijos irán mejorando en sus hábitos alimenticios y ganando en salud, porque como dice un refrán muy español “de lo que se come se cría”.

Jose Angel Suarez Palomo

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/sabores-otra-educacion