



### Mitos y verdades sobre la alimentación de los niños

**Que por qué no comen, que si están gorditos es mejor, que los dulces les hacen daño, y que las verduras son necesarias, son algunos de los mitos y preguntas que se realiza todo padre sobre la alimentación de sus hijos.**

Es un hecho que mantenerse saludable siempre será lo más importante y los hábitos alimenticios son esenciales para asegurarla. Sin embargo, desmentimos y aclaramos algunas creencias:

- **La comida de la casa no es tan sabrosa como la de los restaurantes.**

No necesariamente. Lo sabroso de una comida depende de la sazón con que se prepare. Condimentos naturales, caldos naturales, especias e ingredientes variados, dan los mismos resultados en el hogar o en cualquier restaurante. En el hogar se aprende a comer y los sabores de la casa permanecen para siempre en la memoria. Los niños aprenden a valorar olores, sabores y presentaciones en la mesa de la casa.

- **La comida de la casa hay que complementarla con suplementos.**

Es importante enseñarles a los hijos qué les hace bien y qué no. Cuando la alimentación incluye variedad de alimentos de todos los grupos y en las porciones adecuadas para la edad, no es necesario el consumo de suplementos. Todas las proteínas, vitaminas y minerales que necesita el cuerpo están en los alimentos naturales.

- **No tengo tiempo para ocuparme del tema de la alimentación de mis hijos porque estoy muy ocupado.**

La alimentación y el bienestar de los niños y adolescentes es responsabilidad de todos. Aunque no sean los padres quienes preparan los alimentos, se debe supervisar acompañando, dando información confiable y motivando a aquellas personas que apoyan para poner en práctica todas las guías de alimentación saludable que se deben crear en el hogar. Además, preparar una comida equilibrada y sabrosa no toma más de 30 minutos.

Los niños disfrutan y aprecian mucho más aquello en lo que colaboran activamente. Vincularlos en la preparación de los alimentos es una alternativa importante.

- **Lo que comen en el colegio está bien.**



Siempre se debe preguntar ¿qué comieron? ¿Cómo se sienten con la comida que les dan? y tener información de lo que compran para su lonchera o refrigerio en el colegio. Es necesario preguntar en el colegio qué y cómo están comiendo. Esta información ayudará a hacer seguimiento a su alimentación y a detectar dificultades o trastornos como la anorexia o la bulimia. Los colegios tienen la obligación de educar en la alimentación sana y de proveer alimentos que cuiden su salud.

- **Si comen mucho estarán fuertes**

Es común escuchar de muchos padres o abuelos que el niño o la niña gordito y cachetón está mejor nutrido. Eso no es verdad. Como tampoco es verdad que la delgadez extrema sea una buena señal.

Los niños deben tener un peso adecuado a su talla y a su edad, el peso correcto. Cuando están creciendo, es igual de importante para los niños y las niñas ganar peso como ganar estatura. La estatura es una buena señal de que las proteínas que comen están siendo bien absorbidas por su cuerpo.

No siempre tener un bajo peso para la estatura indica desnutrición, siempre que la estatura esté dentro de lo que los médicos definen como saludable para la edad del niño. En muchos hogares se desea que los niños estén “gorditos”, sin embargo, hay etapas en donde los niños ganan más estatura que peso, por su actividad física o por los cambios normales cuando entran al período de la adolescencia. Es importante consultar nutricionistas que ayuden a determinar si están bien de peso según su estatura.

- **Con bastante proteína estarán mejor**

Ofrecerles a los niños porciones grandes de proteína de origen animal, como la carne de res, pollo y pescado, aporta más grasa a la alimentación pues las carnes la tienen de manera natural, y esto no implica que van a estar mejor nutridos. Ningún exceso es bueno en la alimentación. La clave es lograr el equilibrio entre lo que se come y la energía que se gasta. Todo lo que se come y no se gasta se acumula para generar sobrepeso. No se deben quitar las harinas de la dieta pensando que con las carnes es suficiente pues también necesitan de la energía de las harinas para vivir y, más aún, un niño que está en pleno crecimiento.

- **Comer sano y fresco es más costoso que comer alimentos procesados.**



## Sala de Prensa

Los productos procesados son más costosos que los naturales. Aunque dan más sensación de “llenura”, no conviene acostumbrar a los niños a quedar hasta reventar para que tomen mejores opciones en su alimentación. Cuando se gasta dinero en alimentación poco saludable, más adelante vendrán las consecuencias por los grandes gastos en medicinas y médicos; invertir en una alimentación sana de los niños, niñas y adolescentes, es pensar en adultos saludables.

Es importante tomar decisiones saludables y aprovechar las opciones y posibilidades para diferentes gustos y costos disponibles en el mercado. Las decisiones saludables pueden convertirse en más económicas. La clave está en informarnos, comparar y preguntar para tomar las mejores decisiones. Por otro lado, cocinar en casa no sólo implica escoger ingredientes y preparaciones saludables, sino también aprender a ahorrar al preferir la cocina saludable en lugar de los pedidos telefónicos y las órdenes de productos preparados.

### **Comer fuera de casa**

- Seleccione lugares limpios, para reducir el riesgo de una intoxicación o una infección con alimentos.
- Enseñe a controlar el tamaño de las porciones a consumir. Generalmente se sirven porciones mucho más grandes de lo que necesita un niño. Compartir las porciones más grandes o guardar lo que queda y llevarlo a casa para consumir más tarde puede ser una buena posibilidad. Enseñe a sus hijos a comer todo lo que pidan, sin desperdicios, pero sin exageraciones.
- No se deje llevar por las promociones de los “combos”, “combos agrandados” y “premios o regalos por compra”. Esas propuestas comerciales hacen que se caiga fácil en porciones excesivas e inadecuadas. En los establecimientos de comida que ofrecen alimentos con altos contenidos de grasas, sodio y carbohidratos (harinas) y azúcares se debe tener un mayor cuidado con las porciones.
- En las reuniones y fiestas de amigos en casa la mejor decisión es ofrecer a los invitados aquello que hace parte de su estilo de vida. Si opta por lo saludable, ellos también los serán.
- Si los niños se van formando en un estilo de vida donde cuidarse es la prioridad, cuando están más grandes y salen solos, seguro que con un par de sugerencias



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



será suficiente para que hagan buenas elecciones a la hora de escoger sus alimentos.

(\*) Fuente: Redpapaz.org

Diario El País, 5 de Mayo de 2016.

**Sala de  
Prensa**