

## 10 consejos para que nuestros hijos se alimenten bien



- 1 Recupera en casa la dieta mediterránea.**  
Incluye todos los nutrientes que el menor necesita para un correcto crecimiento y se compone de: aceite de oliva, pescado, legumbres y cereales, lácteos, huevos, frutas, verduras, yogur y frutos secos. El agua será siempre su mejor complemento.
- 2 Asegúrate de que tus hijos comen cinco veces al día.**  
Un desayuno completo, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena a una hora temprana.
- 3 Guíate por la pirámide alimentaria.**  
Resulta muy útil a la hora de conocer las raciones de los alimentos y la frecuencia con que nuestros hijos han de tomarlos. Explícasela y diseñad juntos menús que cumplan los criterios que marca la pirámide.
- 4 Evita los alimentos que engordan, pero no alimentan.**  
El consumo de fritos, bollería, dulces y snacks debe constituir una excepción, pues contienen excesivos azúcares, grasas saturadas, sal y energía, además de no aportar apenas micronutrientes. Y no conviertas la comida rápida en un rito semanal.
- 5 Comed en familia.**  
Organizad los horarios para poder comer juntos al menos una vez al día y aprovechad para charlar, bromear y hacer planes. Y acuérdate de predicar con el ejemplo.
- 6 En la mesa, aparcad el móvil y la televisión.**  
La atención de niños y progenitores debe centrarse en la comida y en quienes se sientan a la mesa, y los dispositivos tecnológicos interrumpen o anulan la conversación familiar.
- 7 Llévatelos a hacer la compra.**  
Pídeles ayuda para elaborar la lista y, una vez en el supermercado, que se hagan cargo de una parte. Enseña a los más mayores a interpretar las etiquetas y comenta con ellos los valores nutricionales de los productos.
- 8 Prepara los alimentos de maneras diversas y pídeles que cocinen contigo.**  
Alternar asados, hervidos, a la plancha, guisados o incluso crudos en gazpachos y ensaladas garantizará que la comida se convierta en un hábito variado y estimulante. Enséñales algunas técnicas culinarias sencillas o divertidas y pídeles que te ayuden a decorar los platos de manera divertida.
- 9 Ponles en movimiento.**  
Anima a tus hijos a realizar ejercicio y a reducir el número de horas que pasan frente a la televisión y los videojuegos, llevando una vida activa, en la que caminen, paseen o suban escaleras.
- 10 Asegúrate de que duermen más de diez horas.**  
Las sociedades científicas recomiendan que los escolares de entre 6 y 12 años duerman más de diez horas como una herramienta más de combate contra el sobrepeso.