



En los últimos años se han producido múltiples cambios en los hábitos de crianza y la alimentación ha sido parte de ellos. Si recordamos los alimentos que nos proporcionaban nuestros padres cuando niños, nos daremos cuenta cómo los hábitos alimenticios sanos y naturales se han reemplazado por el consumo rápido de escaso valor nutritivo.

El ritmo de vida familiar lleva a que muchos padres olviden que la alimentación es determinante en la salud general de una persona. Los alimentos moldean el cuerpo, su forma y estructura corporal, por tanto es determinante la cantidad y calidad de los alimentos que una persona consume.

Veamos algunas recomendaciones para favorecer hábitos alimenticios sanos en nuestros hijos:

- La actitud que adoptamos mientras nuestros hijos comen determina la relación de ellos con el alimento. Es necesario crearles un clima relajado y cálido para que el encuentro con el alimento sea agradable.
- Darles tiempo para masticar y respirar facilita el contacto de los niños con el alimento. Por tanto, los padres deberemos aprender a respetar el ritmo de comida lento, sin apurarlos ni presionarlos, más bien estimulándolos a que prueben sabores diferentes y descubran nuevos aromas.

- El descanso después de comer es otro hábito que se ha ido perdiendo. Reposar el almuerzo por unos 30 minutos es darle al cuerpo el tiempo necesario para que aproveche al máximo los alimentos. Invite a sus niños a tenderse y leer un cuento después del almuerzo o comida. Las frutas y verduras son limpiadores del cuerpo, por lo tanto deben estar en abundancia en cada comida.

- Los niños y niñas necesitan lo dulce pero no el azúcar. Podemos ofrecerles jugos de frutas, miel, jarabes o extracto de malta. Con esto estaremos saciando la necesidad de dulce de sus órganos y disminuyendo su consumo de azúcar.

Por último, como adultos debemos permanentemente recordar que el sentido de la alimentación es cuidar nuestro cuerpo. Sólo así desarrollaremos una alimentación adecuada para nuestros niños y niñas.