

Nanas & Co da los tips para que los niños disfruten comiendo sano

[Multimedia](#)

Para muchos padres, uno de los grandes desafíos en la crianza de sus retoños es lograr que coman de forma saludable. Nanas & Co, la empresa de selección de personal doméstico referente en su sector, da una serie de tips para que los niños elijan y, sobre todo, disfruten comiendo sano

Revisar la lista de la compra. Hay que empezar por analizar lo que se suele llevar a casa del supermercado. Reducir al máximo los productos poco saludables y golosinas y sustituirlos por alimentos verdaderamente nutritivos. Es importante conducirse como consumidores en los parámetros de: lo natural mejor que lo artificial, lo integral y lo casero, mejor que lo industrial y mejor menos azúcares.

Hacer la compra con ellos. Es fundamental que los niños tengan 'cultura' de los alimentos, saber de dónde provienen, cuáles son sus formas, colores y texturas originales, qué nutrientes aportan, cómo se cosechan, cuáles son los productos de temporada o las carnes y pescados más típicos. Cuando los niños conocen el origen de los ingredientes que están consumiendo, tienden a aceptarlos mejor, sobre todo si además se involucran en su cocinado.

Convertir al niño en pinche. La cocina en familia es una de las actividades más gratificantes para niños y adolescentes. Este es el mejor momento para hablarles de la importancia de la comida nutritiva. Además, ellos se sentirán más involucrados en todo el proceso de su alimentación, y comerán gustosamente lo que ellos mismos han preparado.

Crear rutinas. En la medida de lo posible, hay que repartir las necesidades nutritivas en 5 comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena; y que suelan ser a las mismas horas, todos los días. Deben aprender que todas las comidas son necesarias para que no les falte energía y así no piquen entre horas productos llenos de grasas saturadas y trans.

El desayuno: inquebrantable. Para los niños y jóvenes, el desayuno es la comida más importante del día. Es importante que desayunen todos los días, pero no cualquier cosa ni de cualquier manera. Huye de servir cereales comerciales que son rápidos, fáciles e insanísimos; así como galletas y bollería industrial, zumos procesados y yogures de sabores. Hay que ser creativo e introduce porridges, repostería casera, yogur natural con granola y frutos rojos, tortitas de plátano...

Sin opciones. Un error muy habitual en la alimentación de los niños es recibirlos

en la mesa como si de un restaurante se tratara. La pregunta qué les apetece comer jamás se debe hacer porque su respuesta y su deseo siempre van a tender a los productos ultraprocesados, grasientos e insanos que reciben a través del bombardeo publicitario. La actitud correcta en este sentido es recibirlos a mesa puesta, sin opciones, con un plato completo y equilibrado, supervisado por adultos, ya servido.

Una presentación seductora. Los niños, aún más que los mayores, se alimentan con los ojos, por eso es tan importante, ofrecer una imagen que sea sumamente atractiva; las claves son las siguientes: color, variedad y facilidad. Lo ideal es un plato en el que haya verduras partidas y bien colocadas, cereales, proteínas e hidratos buenos, armónicamente dispuestos y apetitosos.

Sin prisas. Es crucial, para todos, destinar tiempo a comer despacio. Respetar los tiempos de cada comida y prestar atención plena a los alimentos, evitando estímulos externos como la televisión, mejora la digestión y aporta beneficios tanto físicos como psicológicos. Además, el tiempo que se comparte comiendo, brinda la oportunidad de conversar en familia, contar historias, compartir experiencias... y enseñar a los niños a comportarse en la mesa.

No demonizar la comida. Educar a los niños en una alimentación equilibrada y consciente no consiste en prohibir que tomen cierto tipo de productos. Hay que enseñarles a que ellos mismos sepan qué deben elegir para crecer sanos y fuertes y qué alimentos, como las chuches, no aportan nada nutricionalmente y pueden tomar puntualmente en cumpleaños o con otros amigos.

Predicar con el ejemplo. Un padre o madre siempre es el mejor modelo a seguir de su prole; para un niño será más fácil adoptar buenos hábitos si, en casa, se siguen las mismas reglas que hay que transmitirle.

Acerca de Nanas & Co

Nanas & Co es una empresa de selección de personal de servicio doméstico, cuidado de niños y mayores, de ámbito nacional e internacional. Seleccionan la persona que mejor pueda ayudarte a cuidar de tus hijos o mayores, y/o realizar las tareas domésticas en cualquier parte del mundo.

Encontrar a la profesional ideal es posible, porque someten a sus cuidadoras a entrevistas detalladas que les permiten encontrar a la persona con más posibilidades de dar respuesta a las necesidades de cada familia.

Profesionalizan los procesos de selección de personal de apoyo doméstico, extrapolando las metodologías y prácticas del headhunting que se aplican en el mundo empresarial.

Emplean un innovador sistema de referencias para que sus embajadoras de reclutamiento garanticen la máxima excelencia. El resultado final son familias contentas y satisfechas.

nandasandco.com

C/ General Pardiñas, 40

28001 Madrid
