



A comer, tamén se aprende (I)

Aprendendo sobre o que comemos

Carlos Santos Mato
Lois Ferradás Blanco

Decembro 2006

Resumo

Dende que nacemos, o acto de comer produce nas persoas unha sensación gozosa. A medida que imos gañando en autonomía, e en experiencia coas comidas, somos quen de manifestar os nosos gustos e preferencias e de controlar as situacións que rodean ao acto de comer. Este logro, sen dúbida, forma parte dun proceso educativo, no que as persoas maiores xogan un papel fundamental; tanto no que se refire á adecuación do que comemos como no que atinxe ao como afrontamos o momento das comidas.

O coñecemento do que comemos, así como as formas en que podemos combinar e presentar os alimentos, forma parte do contido deste artigo.

Palabras Chave: Alimentos e nutrientes; Hábitos alimenticios; Dietética; Consellos; Receitas

Aprender sobre o que comemos

Unha vez superado o primeiro ano de vida, ou a época da lactación, as crianzas deben incorporarse pouco a pouco á dieta familiar, seguindo uns patróns que van influír decisivamente nos seus futuros hábitos de alimentación.

A dieta habitual deberá ser variada e completa. Debemos ensinarlle ás nenas e aos nenos a comer de todo, a fin de estimular os seu apetito, cubrir as súas necesidades nutritivas e ir conformando uns adecuados hábitos nutricionais cara ao futuro.

Pero a realidade, que nos chega en forma de datos e informes facilitados polas autoridades sanitarias, alertan sobre un importante incremento de persoas con trastornos de saúde provocados ou derivados duns malos hábitos alimenticios (obesidade, diabetes, hipertensión, enfermidade cardiovascular, etc), a idades cada vez máis temperás.

Para previrmos estas situacións, ou cando menos canalizalas, cómpre comezar as ensinanzas sobre nutrición canto antes.

O porqué destes trastornos e como os podemos previr?

As influencias do contorno familiar, das amizades e dos medios de comunicación, sobre todo, pódennos levar á adquisición de hábitos alimenticios pouco recomendables durante a infancia e xuventude. O consumo excesivo de: doces, snacks, alimentos precociñados, bolos, refrescos,...; sumado a un baixo aporte de alimentos saudables como: froitas, verduras, cereais e os seus derivados, están a favorecer situacións de risco para a saúde dos/as nosos/as rapaces/as.

Para cambiar estas situacións ou previlas, ademais de procurar prestar atención ás campañas de información nos centros de saúde e centros educativos, fomentando o consumo de dietas equilibradas; e respectar as regulacións na publicidade de comidas e bebidas dirixidas aos máis pequenos. Pero sobre todo, compre pasar á acción e empezar a mudar os hábitos no contorno familiar. A influencia da familia é decisiva: a familia é quen vai facer as compras e decide a oferta de alimentos na casa, e é quen ten a chave para ofrecer ou non a posibilidade de mercar "caprichos" como larpeiradas, refrescos, etc.

Cara unha dieta equilibrada

A partir do primeiro ano de idade, cómpre incluír na dieta da crianza alimentos cunha textura cada vez máis grosa. Para comezar, ofrecerémolles alimentos esmagados co garfo para irmos cambiando a anaquiños máis pequenos. Este proceso depende de cada crianza e da súa rapidez en aprender a mastigar. O obxectivo é que ao chegar ao ano e medio ou dous anos aproximadamente a meniña ou o meniño sexa quen de comer alimentos partidos en cachiños.

Os alimentos que iremos incorporando á dieta das crianzas e que non deben faltar:

- Leite enteiro e derivados (iogur, queixo e outros lácteos).
- Cereais (pan, pastas, arroz, galletas sinxelas...), legumes e féculas (pataca). O neno ou nena ten que comezar a comer pan nas comidas. Os cereais de almorzo, que xa veñen preparados para consumir, poden resultar difíciles de mastigar inicialmente, polo que convén elixir cereais de cocción (flocos de avea, flocos de 5 cereais) que esporadicamente poden substituír ás papas da mañá.
- Verduras, hortalizas e ensaladas, como ingrediente dos primeiros pratos ou acompañamento dos segundos, e froitas.
- Carnes, ovos e peixe.
- Graxas (de cocción e aliños): preferiblemente aceite de oliva.

No apartado dedicado aos consellos, prestamos especial atención ás verduras e hortalizas, así como ao peixe, por seren alimentos que habitualmente son os máis rexeitados polas crianzas á hora de comer.

Consellos para a presentación dos alimentos

As presentacións máis axeitadas son sopas, purés, cremas, guisos e estufados con pouca graxa, carnes trituradas ou cortadas en anacos pequenos, croquetas, tortillas, etc, preparacións con zume abundante e doadas de mastigar. Convén evitar preparacións á prancha (quedan moi enxoitas) e carnes con pouco zume.

- Para que as crianzas dean identificado o sabor real de cada alimento, é mellor optar por pratos con sabores suaves e pouco condimentados.
- Facer un uso moderado do sal nas comidas e as salgaduras, afumados e conservas.

- Evitar alimentos excesivamente graxos (son pouco dixestivos: ño, queixos curados, froitos secos oleaxinosos fritos,...) e produtos de escaso valor nutritivo (larpeiradas, comidas rápidas, refrescos cun alto contido en azucre,...), especialmente entre as principais comidas, xa que fartan pero non cobren as necesidades nutritivas.
- Se a crianza rexeita un alimento esencial, cómpre estudar o xeito de substituílo por outro de valor nutritivo semellante, ou mesturalo con condimentos ou outros alimentos clave.
- Procurar que a crianza non adquira condutas caprichosas ou monótonas, con preferencia cara a uns alimentos e aversión cara a outros: este hábito pode conducilo a unha alimentación deficitaria nalgunhas substancias nutritivas.
- Se queda a xantar na escola, cómpre coñecer o menú de cada día coa finalidade de completar e equilibrar dieta coas comidas da casa.

Para ir incorporando nas nosas dietas eses alimentos que, en xeral, son os que gozan de menos aprecio entre os nenos e nenas: especialmente as hortalizas e os peixes, sinalamos as seguintes recomendacións:

Hortalizas e froitas

Para lograr chamar a atención das crianzas e espertar o seu apetito, convén presentar os pratos de verduras de xeito atraínte e con cores vivas. As crianzas poden participar na elaboración das ensaladas ou na preparación de pizzas caseiras, ás que se lles poden engadir vexetais variados, mesmo debuxando unha figura cos ingredientes.

O almorzo convén que conteña algunha peza de froita: en forma de zume, trociños de plátano con amorodos, macedonia de froitas caseiras de tempada, etc. As nenas e os nenos, poden axudar na elaboración de batidos de froitas con iogur; ou na combinación das froitas co leite e os cereais do almorzo; daranlle un enérxico e delicioso comezo ó día.



Tamén se pode:

- Engadir froitas cortadas ben finas ou en puré aos pratos de carne (lombo con puré de mazá, pavo con piña, polo á laranxa...).

- Preparar conxuntamente coas crianzas uns doces con hortalizas (torta de cenoria, bocadiños de cabaza...) ou con froitas (biscoito recheo de froitas, pastel de mazá...) para a sobremesa.
- Empregar pequenas cantidades de hortalizas picadas finamente ou reladas para mesturar coa carne picada ou cos guisos de carne ou peixe ou ben para espesar sopas.
- Cortar os alimentos en formas curiosas tamén os fai máis apetecibles. Pódense facer bocadiños vexetais con leituga, tomate, cenoria relada, etc., con queixo, xamón ou atún, ou colocar estes alimentos en canapés cortados en formas orixinais como rombos ou círculos.

Peixes

O Peixe, é un alimento básico na dieta, pero este alimento non sempre ten boa aceptación por parte das/os máis pequenas/os. Se o principal “pero” son as espiñas, podemos optar por pezas do animal que non as teñan como poden ser os lombos ou filetes. Algunhas variedades de peixe, que poden ser boas eleccións polo seu reducido número de espiñas son: a perca, o mero, o linguado, o fletán, o emperador, o peixe sapo, o atún ou o melgacho. Na preparación do peixe, podemos botar man de diversas técnicas e salsas que suavicen o seu sabor e mesmo o seu cheiro (salsa bechamel, maionesa, salsa rosa, tipo cóctel, tártara, etc.). Unha boa forma de mellorar a súa aceptación é rebozar ou empanar as pezas. Se o problema, polo que os nenos rexeitan o peixe é a súa consistencia: demasiado mol para moitas crianzas, podemos optar por presentar variedades que teñan unha textura máis firme coma: o emperador, o bonito, o salmón, o peixe sapo, o bacallau, o congro, a perca e o mero.

A variedade no tipo de peixe e no modo de preparación é fundamental para que as crianzas lle collan gusto aos peixes na mesa.

Referencias

Consumer.es (Setembro 2005) *A educación, tamén polo estómago*

<<http://revista.consumer.es/web/ga/20050901/alimentacion/>>

González, M. (1991): Aprendendo a comer. “Cadernos de Preescolar na Casa”, 61. Lugo

<<http://www.preescolarnacasa.org>>

Ricci, G. E Tonucci F. (1988): *Primer año de nuestro niño*. Ed. Miño y Davila. Buenos Aires

Saldaña, C. Rosell, R. (1988): *Obesidad*. Martínez Roca. Barcelona

Licenza

Esta obra está baixo a licenza Recofecemento – Non comercial – Obras derivadas baixo a mesma licenza 2.5 de Creative Commons. Pódea copiar, distribuír e comunicar publicamente sempre que especifique o seu autor e a Xunta de Galicia; non a utilice para fins comerciais; pode facer obras derivadas e distribuíla cunha licenza coma esta. A licenza completa pódese consultar en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/deed.gl>.

