



Queridos padres:

En el marco del proyecto TigerKids, recibiréis boletines en los que os ofrecemos información y consejos sobre distintas áreas temáticas. En este boletín trataremos el tema "Comer es un tema de experiencias". Muestra, una vez más, que todos (también vuestros hijos) tienen que vivir sus propias experiencias. ¡Convertid la curiosidad y el gusto de vuestro hijo en aliados! Dejad que vuestro hijo pruebe mucho y mostradle la dirección correcta. ¡Esperamos que disfrutéis la lectura y la pongáis en práctica!

La Stiftung Kindergesundheit y la Siemens-Betriebskrankenkas (SBK) se unen como colaboradores para el fomento temprano de un estilo de vida saludable de nuestros hijos!

COMER ES UNA COSA DE EXPERIENCIAS

La cantidad de experiencia con los alimentos tiene una dependencia directa

Un niño que nunca haya experimentado a qué sabe el yogur jamás lo tomará en consideración como posible experiencia de sabor. En la edad prescolar, los padres todavía son responsables de la oferta de alimentos. Los padres que eligen, compran y comen de un modo variado también ofrecen esa variedad automáticamente a su hijo. Si el niño rechaza uno u otro alimento de esa gran oferta, no supone ningún problema. La variedad restante de alimentos llenará ese hueco.

Pero si en una familia desde el principio solamente hay una pequeña selección de alimentos a partir de los cuales se preparan las comidas, al rechazar ciertos alimentos sí se pueden producir carencias en la alimentación. Puesto que este niño no conoce otros alimentos debido a la selección reducida, también será difícil eludir el problema.

"Nos gusta algo porque lo comemos", no al revés. Es decir, en Baviera se come asado de cerdo porque lo probaron una vez, lo siguieron comiendo y han aprendido a apreciarlo o a quererlo.

Los niños necesitan más tiempo que los adultos para que les "guste" un plato, es decir, tienen que disponer y probar varios platos y

alimentos a menudo antes de cogerle el gusto, por así decirlo. El gusto lleva tiempo. Los alemanes van demasiado rápido con la comida: de media, los alemanes pasan 105 minutos al día comiendo y bebiendo, muy por detrás de los turcos con 162 minutos o de los franceses con 135 minutos.^[1] "Saborear la comida" significa tomarse tiempo para comer.

La comida y el gusto

- ➔ Son subjetivos
- ➔ Son individuales
- ➔ Dependen de la situación
- ➔ Tienen carga emocional
- ➔ Dependen del espíritu de la época
- ➔ Están orientados por tendencias
- ➔ Están influenciados por recuerdos
- ➔ Están marcados por experiencias
- ➔ Dependen de la frecuencia
- ➔ Están marcados por tradiciones

Aprended con vuestros hijos a conocer las distintas caras del gusto. ¡Convertir al gusto en vuestro aliado!

^[1] Tiempo medio en minutos que se emplea en la OCDE al día en comer en beber. www.statista.com

LOS GUSTOS SON DIFERENTES

El gusto es más que un sentido



Gusto y olfato

El sentido del olfato está muy relacionado con el del gusto. Cuando olemos algo, esto puede aumentar nuestro apetito, como el olor a comida que sale de la cocina. Un olor ya nos puede advertir de un sabor, como en el caso de carne en mal estado.

Notamos lo conectados que están ambos sentidos cuando nos resfriamos. En ese caso, todos los alimentos nos saben igual o no tienen ningún sabor.



Gusto y oído

At first, listening plays a very small part when it comes to taste. But: cutting open a crispy breakfast bread roll is certainly appetising. When you bite into an apple, the noise it makes will indicate whether it is a crunchy or rather a soft, old apple.



Gusto, tacto y sensación

El sentido del tacto es la experiencia sensitiva más básica del ser humano porque es la más importante “desde el principio” (desde que nacemos). El grado de madurez de la fruta y la verdura se puede palpar y nos da pistas sobre su sabor, como en los kiwis, tomates o aguacates maduros o verdes. La sensación de frío/calor también nos da información sobre el sabor, como el del helado frío o el té caliente. ¡Idea creativa que está rica!



Gusto y vista

“Con los ojos percibimos la apariencia de un plato”. Podemos pensar que es una frase lapidaria, pero hay mucho más detrás de lo que en un primer momento nos podríamos suponer.

Seguro que conocéis la frase: “Se come con los ojos”. La apariencia de los alimentos y platos es igual de importante que el sabor, sobre todo para los niños en edad prescolar, donde la fantasía juega un papel muy importante a nivel de desarrollo psicológico. En esas edades, los niños creen que puede haber cualquier cosa en los platos donde no pueden identificar con precisión todos los sus componentes (como potajes). Por cierto, nosotros los adultos no nos quedamos atrás: ¿quién no se ha imaginado que las albóndigas o el pastel de carne podrían estar hechas de cualquier cosa? La manera en que se preparan y se presentan los alimentos también tiene una influencia notable en nuestro “gusto”.

¡Idea creativa que está rica!



Aviso legal

Editor y director del programa: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
 Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.
Actualización: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotos: shutterstock **Ilustraciones:** Henk Wyniger
Diseño: Cornelia Sekulin