

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 - hoy también es más que una necesidad básica". Os invitamos a un viaje al pasado de la humanidad. En la evolución surgen muchas explicaciones para determinados modelos de comportamiento. Estas explicaciones son especialmente importantes para entender a los niños. No obstante, no deben servir de excusa para un determinado comportamiento alimentario, sino ayudar a encontrar las reglas correctas para nuestra época actual.

¡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 – HOY EN DÍA ES MÁS QUE UNA NECESIDAD BÁSICA

Los alimentos son nuestros bienes de consumo más importantes que todos los seres humanos necesitan

Con una esperanza de vida de 78 años (78 años x 365 días x 4 comidas al día), una persona consume unas 113.800 comidas. Eso son unos 40.000 kg de alimentos. El ser humano habita la tierra desde hace unos 3 millones de años, es decir, desde hace 120.000 generaciones. La mayoría de ese tiempo lo ha pasado como cazador y recolector. El ser humano ha cazado con mucho esfuerzo y relativamente poco éxito. La gran parte de la alimentación debía recolectarse entre todos los miembros de las tribus. Hoy en día, se cree que en la Prehistoria el ser humano lograba algo para comer de 3 a 4 veces a la semana. Cuando la tribu tenía comida, seguía comiendo mientras quedara algo comestible. Este comportamiento se debe a que, en primer lugar, nadie sabía cuándo sería "la próxima vez", y, en segundo lugar, no se podían guardar provisiones. Es decir, todo lo que no se comía, se perdía, y eso no se lo podía "permitir" nadie.

La capacidad de poder seguir comiendo, aunque uno ya esté lleno, todavía sigue pre-

sente en nuestros genes. Hoy en día, en la era de la sobreoferta de alimentos, todos los niños deben aprender a escuchar su "sensación de saciedad". Las reglas de crecimiento de nuestras abuelas "**hay que comerse todo hasta dejar el plato limpio**" deben pertenecer al pasado. Comer es una necesidad básica que está muy influenciada por las emociones.

"El amor entra por el estómago" – el ejemplo más claro es al dar el pecho, donde el suministro de comida es, al mismo tiempo, cariño y sujetar a alguien entre los brazos. Por eso, en las casi 120.000 generaciones que han tenido escasez de alimentos, una de las mayores muestras de amor era dejar a alguien el mejor bocado. Hoy en día se sigue haciendo así, pero el principio "hambre y escasez" ya no existe, por lo que no se satisface realmente una necesidad. Hoy se come más a menudo debido a la frustración, aburrimiento, terapia ocupacional ("Hijo, come algo...") o simplemente como complemento en el coche, comprando o viendo la televisión.

PARTE ACTIVA 2

Cocinar con niños

¡A los niños les gusta cocinar!

- Los niños quieren hacerlo ellos mismos
- Los niños quieren tomar decisiones
- Los niños quieren elegir
- Los niños quieren probar
- Los niños quieren ser "mayores"

¿En qué contribuye "cocinar con niños" a la educación alimentaria?

- La curiosidad de probar a hacer algo ellos mismos vence muchas veces al rechazo de un alimento "no deseado" o desconocido.
- De este modo, el adulto puede controlar "sin que se note" la selección de alimentos.
- Apelar a la ambición de los niños: "Hoy tenemos que incluir 3 tipos de verduras en la comida".

Consejos para "cocinar con niños"

- Por ejemplo, batidos interesantes y divertidos. ¡La mezcla es lo más importante!
- Nombres molones, como "pan ladrón"
- Variaciones en los alimentos favoritos, como distintos platos de pasta
- "Disfraces" para los alimentos menos conocidos, como verduras y cereales
- Hay que tener en cuenta que, en el salteado de verduras, los niños quieren verlas claramente
- Creaciones de ensaladas, p. ej. aliños afrutados en lugar de aceite y vinagre
- En postres, aquí lo importante es hacer mucho "espacio" para lácteos y frutas
- "No solo la grasa engorda", reducir las cantidades de azúcar y grasa en las recetas.

Idea de receta

Pan de queso fresco para los ratoncitos de la casa

MATERIAL: pan integral, queso fresco, lonchas de queso (edam, emmental), pepino, lechuga

PREPARACIÓN: untar con una capa fina de queso fresco la rebanada de pan para que la loncha de queso se quede pegada. Encima, colocar la hoja de lechuga y, justo encima, un par de rodajas de pepino. Así el pan con queso tiene un sabor especial, crujiente y jugoso.



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