

CUANDO UN ALIMENTO ES EXTRAÑO

El mejor momento de adquirir hábitos alimentarios es la niñez, donde uno como padre, puede ofrecer diferentes estilos de consumo. La oferta de alimentos va a estar ligada a la demanda futura del niño.

Es muy importante la presencia de la variedad de alimentos y aprovechando las verduras de estación se puede lograr dicho objetivo.

Cuando un alimento pasa a ser extraño, no frecuente en la mesa, los niños no suelen incorporarlos a su alimentación. La diversidad de verduras y frutas hace a la diversidad de vitaminas y minerales que incorporamos a nuestro cuerpo y no siempre comer saludablemente es cuando se incorporan los mismos alimentos, por más nobles que se lo consideren.

Comer saludablemente implica calidad, cantidad y armonía en nuestros platos. Implica que los alimentos sean suficientes para saciar el hambre y cubrir con las necesidades calóricas. La alimentación debe ser completa y equilibrada en nutrientes y por sobre todo, adecuado a las necesidades y gustos de cada persona.

Comer saludablemente implica educar el consumo, orientarlo y ofrecer diferentes alimentos. Si una verdura no resulta conocida, frecuente, de uso habitual, no se ofrece y no se brinda como algo cotidiano, no se la reconoce como parte de la dieta y se pierde la posibilidad de incorporarla.

Los niños, incorporan lo que ven y no lo que se dice que se hace, por eso lo que se conoce y se prueba, se adopta en la dieta haciéndolo un alimento habitual y no como algo extraño en la mesa.

Lic. Andrea F. Levy

NUTRICIONISTA – UBA

MN: 2137

andreaflvey@gmail.com