

“Comer en familia fomenta la buena alimentación. Los niños nos observan y hay que dar ejemplo”

Gemma Bes (Nutricionista):

CAROLINA GARCÍA - Madrid - 16 AGO 2021 *(De mamas & de papas)*

En España, no comemos bien. Y esta situación no mejora en verano. Esta frase tan categórica es la que mencionan constantemente los expertos. Y uno de ellos es la nutricionista Gemma Bes, que además es la encargada de la alimentación de Rafa Nadal y de lo que comen en la Rafa Nadal Academy, y participa en el Observatorio Heliocare de Cantabria Labs. Bes subraya que entre las razones de que nos alimentemos mal está, sobre todo, la falta de tiempo y la voluntad para resistirse a productos poco saludables: “Y es normal, los procesados están pensados para producir sensaciones positivas a nivel organoléptico. Además, existe una dificultad en cambiar los hábitos y en el trabajo en equipo hacia una alimentación más saludable. Y, sobre todo, existe una falta de información y confusión sobre las bases de una nutrición sana”. Charlamos con ella, para ver cómo podemos mejorar la alimentación en casa y qué comer en la época estival.

PREGUNTA. En verano, ¿comemos peor o mejor? Sobre todo, los niños. Al abandonar las rutinas, ¿tenemos dejadez con la alimentación?

RESPUESTA. En la época estival solemos tener menos apetito, pero sí que es verdad que es más fácil adquirir hábitos menos saludables. Nos permitimos más concesiones, tenemos más vida social, nos apetece cocinar menos, los días se alargan y pasamos más tiempo fuera de casa, cenamos más tarde, etc.

La clave está en planificarnos mejor, hidratarnos durante todo el día, introducir alimentos más crujientes y frescos. Buscar opciones más saludables, como un helado o sorbete elaborado con frutas congeladas, bebida de almendra o coco y miel.

También probar recetas nuevas y divertidas, cocinar con nuestros hijos, y acompañar todas las comidas de verduras y hortalizas. Elegir mejores opciones cuando salgamos a comer fuera de casa, ¿quizás evitar los postres?

P. ¿Qué debería incluir la alimentación de un niño diariamente en verano? Supongo que tendrá características especiales.

R. En el verano no puede faltar la hidratación, beber durante el día. Una buena idea es elaborar bebidas divertidas sin azúcares añadidos, con trocitos de fruta, especias y hielo. Hay frutas muy hidratantes como la sandía o el melón. Aunque la mejor bebida es el agua.

Por todo esto, los alimentos más recomendables son las frutas y verduras de temporada, estos nos guían hacia la alimentación más adecuada para nosotros y además son la base de la alimentación. Están cargados de vitaminas, minerales, fibra, agua y antioxidantes. Podemos elaborar salmorejos, gazpachos, cremas frías, ensaladas.

Es un buen momento también para incorporar la proteína vegetal y reducir la proteína animal. Es más fácil de digerir y el cuerpo ahorrará esta energía para mantener nuestra temperatura estable. Podemos preparar ensaladas de legumbres, pates o hamburguesas.

Aconsejo reducir el consumo de grasas poco saludables, ya que retrasan el vaciamiento del estómago y hacen las digestiones más pesadas. Optad por grasas saludables como el aguacate, los frutos secos, y el aceite de oliva virgen extra.

Además, eliminar la sal refinada de nuestra alimentación y, en su lugar, sal marina con moderación o buscar substitutos como son las semillas tostadas y trituradas. También buscar especias más refrescantes. Las más adecuadas cuando hace calor son: cilantro, menta, hierbabuena, cardamomo, hinojo.

P. ¿Qué y dónde comprar? ¿Qué debemos comer en los restaurantes en verano?

R. Si nos vamos de vacaciones y estamos fuera de casa hay que intentar localizar lugares cercanos donde puedas comprar buenos productos. Si vais a comer fuera, tomad primero una ensalada o gazpacho o crema. Evitad fritos y comidas demasiado grasosas. Si vas a la playa preparad un pícnic saludable como fruta, semillas, crudités, bocadillos, elaborados con pan de masa madre y larga fermentación con rellenos saludables. Evitad los embutidos, en su lugar, por ejemplo, tomar hummus con canónigos, tomate y aceitunas. Aprovechad que estamos más tranquilos para escuchar nuestro cuerpo, experimentar cosas nuevas. Si picamos entre horas también buscar estas opciones más saludables.

MÁS INFORMACIÓN

Una niña come una manzana.

Estas son las principales carencias en la dieta de los niños españoles

Griselda Herrero, dietista-nutricionista, nos ofrece en 'Comer bien en familia'; un libro muy práctico para aprender a comer de forma saludable en casa.

Griselda Herrero: "Para que un niño acepte probar un nuevo alimento puede ser necesario ofrecérselo entre 15 y 21 veces"

En cualquier lugar, lo mejor es comer sentados y tranquilos, prestando atención al plato y a cada bocado, para poder beneficiarnos de todos los nutrientes y favorecer una digestión correcta. ¡Y, sobre todo, moverse!! La actividad física mejora nuestro estado de ánimo y calma la ansiedad. Hay que disfrutar de forma completa de nuestras vacaciones y podemos hacerlo perfectamente de forma saludable.

P. Puedes resumir los alimentos que no deberían faltar en verano para combatir el calor y la exposición al sol.

R. Para seguir unas buenas pautas en el verano estaría bien seguir los siguientes consejos. Sería recomendable evitar el azúcar, la carne, especialmente la roja; evitar productos refinados -cereales o la sal-; no tomar lácteos si nos sientan mal, es mejor ingerir fermentados como el yogur y los quesos.

Evitar las grasas de mala calidad, como el aceite de oliva que no sea virgen, aceite de girasol, maíz, margarina y el pescado de tamaño grande, comeremos mejor pescado salvaje y de tamaño pequeño [Es muy recomendable el pescado azul 2-3 días por semana por la cantidad de omega-3]

Intentar que las cocciones no sean extremas como a la plancha, quemando los alimentos o alimentos al horno a altas temperaturas etc. Esto genera sustancias inadecuadas perjudiciales para nuestro organismo como aminas heterocíclicas e hidrocarburos aromáticos policíclicos (carnes y pescados a la brasa o a la plancha demasiado hechos).

En cambio, se debe potenciar el consumo de verdura, que como mínimo sea el 50% de nuestra ingesta total. Estas tienen un apreciado efecto quelante, ayuda al organismo a atrapar químicos y diferentes sustancias que el organismo quiere eliminar. Eso sí, si cocinamos las verduras demasiado, la fibra se rompe y se pierde el beneficioso efecto quelante. Por ello cuidaremos que las cocciones sean suaves y que haya una parte de alimentos crudos también. Lo mejor es la verdura verde y de hoja como: alcachofas, espárragos, rúcula, escarola, hinojo, brócoli, judías verdes, apio...

Moderar la ingesta de cereales refinados: usaremos pocos cereales durante esta época, evitaremos la mayoría de alimentos de los que abusamos (refinados, galletas, exceso de pan, exceso de cereales etc.).

Además, no olvidar las grasas saludables como el aguacate o el aceite de oliva extra y consumir mucha fruta. En definitiva, hay que comer alimentos limpios y reales.

P. El verano, es un buen tiempo para fomentar la comida en familia, ¿qué beneficios tiene?

R. Comer en familia es una oportunidad para fomentar los buenos hábitos alimenticios en casa. Los niños nos observan y tenemos que dar ejemplo. Es el momento para disfrutar de las relaciones familiares y potenciar las capacidades de nuestro hijo. Valorar este momento de encuentro dónde podemos fomentar las relaciones positivas entre los miembros de la familia. No hace falta hablar de nutrición ni insistir en que coman. Ellos van a mimetizar lo que nosotros hacemos.

Además, les podemos motivar a cooperar en las tareas del hogar, aprovechamiento y reducción del desperdicio de alimentos. Observamos las necesidades reales de alimentación para su edad. La compra, preparación y el momento de la elaboración son el momento de encuentro y fomento de relaciones positivas entre los miembros de la familia.

P. Pantallas y comida, ¿qué problemas acarrea?

R. Todos. No hay duda, evitar todo lo que mencionas en tu pregunta.