



Vida  
Sana



**María  
Agustina  
Palacios**

Nutricionista

---

## Las familias somos responsables de los hábitos de vida saludable de nuestros hijos

---

Los alimentos ultraprocesados son relativamente nuevos. Su característica principal es que se elaboran en las industrias alimentarias. Este tipo de productos están listos o casi listos para el consumo. El problema es que si a nuestros hijos les acostumbramos a estos sabores, de mayores evitarán el consumo de alimentos naturales como la fruta, verdura..

Este artículo está dirigido a las familias, hermanos mayores, maestros, y a todos aquellos

que acompañan y cuidan a los niños con el objetivo de reflexionar sobre el consumo de los alimentos ultraprocesados.

En muchas ocasiones este tipo de alimentos ocupan más lugar que los alimentos en su estado natural como frutas, verduras, carnes, frutos secos, leguminosas envasadas al vacío (no enlatadas).

### **¿Cuáles son esos alimentos procesados?**

Cuando hablamos de alimentos procesados me refiero a los snacks, alfajores, galletitas dulces y saladas, gaseosas, yogur, postres elaborados, salsas para pizza, pudding para los pequeños, fiambres, embutidos, quesos, hamburguesas, nuggets de pollo, alimentos enlatados, y un largo etcétera?

Los ingredientes de estos productos son: conservantes, endulzantes, realzadores del sabor, espesantes, colorantes, etc. Estos por su sabor y envases de presentación, con vistosos colores, llaman la atención de los niños por lo que es nuestra tarea como adultos tratar de moderar su consumo. De manera que los niños a lo largo de su crecimiento y desarrollo puedan ir formando hábitos alimentarios saludables.

No es raro ver que a los niños no les guste el consumo de verduras y frutas y prefieran los alimentos que he mencionado antes. Esto es debido a la falta de hábito y a que cuando comenzaron a alimentarse a los 6 meses, **no fuimos los suficientemente perseverantes con las frutas y verduras.**

Es necesario y saludable volver a las recetas caseras, a la comida en casa, o para llevar a la escuela, lugares de estudio y trabajo. En cuanto a los niños, es importante, insistir con el consumo de preparaciones caseras y/o frutas.

A continuación, les brindo algunas sugerencias para diseñar las comidas o meriendas escolares.

Este artículo pretende, ayudarles a reflexionar sobre qué podemos mejorar en las comidas, para incentivar el consumo de comida casera, sana, fresca, de elaboración reciente, y utilizar los alimentos ultraprocesados en forma alternada.

### **Sugerencias para los almuerzos:**

Pollo a la plancha y arroz con perejil. Ensalada de lechuga y tomate. Pera. Pescado a la plancha, con cibullete, tomillo. Medallones de zapallo, remolacha, con aceite de oliva. Ensalada de frutas. Croquetas de arroz y pollo. Tortilla de espinaca. Frutillas. Tortilla de papa, cebolla, y brócoli. Harina de maíz con pesto. Durazno. Tomates rellenos de atún. Ensalada de rúcula, naranja y ricotta. Mouse de frutillas.

### **Sugerencias para las meriendas:**

Jugo de naranja al natural. Torta casera de banana. Yogur y dos frutas a elección. Mix de frutas: ananá, manzana, naranja. Licuado de frutillas más mix de frutos secos y frutas deshidratados: nueces, mani sin sal y arándanos, pasas y banana deshidratadas. Licuado de banana con leche más unas galletitas de avena. Sándwich de lechuga, tomate, y huevo. Jugo de frutas al natural.

EXPERTO:

María Agustina Palacios

Nutricionista

- **Especializada en Obesidad. Universidad Católica del Uruguay**
- **Especializada en Diabetes. Escuela de Posgrado Facultad de Medicina. Universidad de la Republica Oriental del Uruguay.**
- **Cursando Maestría en Nutrición Humana, en Universidad de La Plata. Argentina.**