



Eliminar la comida basura de la dieta de los niños es importante, pero si un poco de azúcar y grasa les ayuda a comer las verduras, entonces vale la pena. Si la dieta es saludable, no pasa nada si los niños consumen un poco de grasa y azúcar, según un estudio realizado por un destacado grupo de pediatras.

Las nuevas recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) enfatizan la importancia de que los niños coman una amplia variedad de "alimentos completos", desde las frutas a las verduras, hasta los granos integrales y los frutos secos, el pescado y los productos lácteos bajos en grasa.

Y para conseguirlo, los padres deben hacer que los alimentos sean sabrosos, afirman las directrices publicadas en la revista *Pediatrics*.

En la última década, se han realizado "tremendos progresos" en la mejora de la calidad nutricional de las comidas y los refrigerios disponibles en las escuelas estadounidenses, afirmó el doctor Robert Murray, profesor de nutrición humana en la Universidad Estatal de Ohio y coautor de las recomendaciones de la academia.

Aun así, dijo Murray, queda trabajo por hacer para reformar la dieta general de los niños estadounidenses, incluyendo los almuerzos y los refrigerios caseros que traen a la escuela.

Y aunque es importante limitar los alimentos procesados (a menudo ricos en azúcar, sal o grasa), los padres no deberían centrarse solamente en eliminar lo "malo" de la dieta de sus hijos, dijo Murray.

"Creo que las personas pueden perder la orientación cuando un nutriente se etiqueta como 'malo'", dijo. "Hay categorías enteras de alimentos que podrían descartarse".

Si la única leche que un niño pequeño bebe es la leche con sabores, por ejemplo, el azúcar adicional valdrá la pena, siempre y cuando la dieta general del niño tenga límites con respecto a los alimentos azucarados, según las recomendaciones de la academia.

De forma parecida, si una pizca de azúcar moreno hace que su hijo coma avena, o un poco de sal y grasa (como el aceite vegetal o el queso) le animará a comer las verduras, entonces los padres no deberían tener miedo de usarlos, comentó Murray.

"Piense en los edulcorantes, la grasa, la sal y las especias como maneras de hacer que alimentos ricos en nutrientes resulten más sabrosos para los niños", dijo.

Los hábitos alimentarios son una preocupación nacional debido a la alta prevalencia de obesidad infantil en Estados Unidos. A medida que los niños han engordado con alimentos ricos en calorías, su dieta se ha vuelto más limitada o deficiente en cuanto a nutrientes clave, afirman los autores de las directrices.

El consejo de la organización es sensato, dijo Wesley Delbridge, dietista registrado y vocero de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

"Se trata de un enfoque en la dieta completa", dijo Delbridge. Se mostró de acuerdo en que el uso sensato de azúcar, grasa y sal puede conseguir que los niños coman alimentos saludables.

"A los niños les gustan las salsas", dijo Delbridge. De modo que tendrán más deseos de comer verduras, indicó, si se sirven con una pequeña cantidad de aderezo ranchero casero hecho de yogur bajo en grasa o humus (una salsa hecha de garbanzos).

Es una buena idea, dijo Delbridge, hacer que los niños participen en la compra del supermercado y en la preparación de la comida, y darles a elegir, preguntándoles qué frutas o verduras quieren en el almuerzo, por ejemplo.

Introducir una gran variedad de alimentos saludables a partir de una edad temprana es importante, pero también requiere de paciencia, dijo Delbridge.

"Se necesita un promedio de 12 exposiciones a un nuevo alimento para que un niño lo acepte", dijo. "No se desanime si a su hijo no le gusta algo la primera vez. Inténtelo de nuevo cocinándolo de forma distinta".

También es clave que se sienten a cenar todos como una familia, dijo Delbridge. Es una oportunidad para que los padres enseñen a los hijos unos hábitos de alimentación sanos, y para "crear un vínculo" con ellos, dijo.

"Haga que la cena sea divertida", aconsejó. "Esas verduras podrían acabar siendo 'comida que te hace sentir como en casa' para su hijo, porque estarán relacionadas con recuerdos agradables".

Y los niños no necesitan privarse de todos los sabores dulces, ya que eso solamente llevaría a que los desearan con ansias, dijeron Delbridge y Murray.

"Quizá pueda hacerles pasar de las galletas con pepitas de chocolate a las galletas de avena con pasas", dijo Murray. "Si hace cosas pequeñas como esta, a lo largo de toda la dieta, marcará una diferencia".

Fuente: **Health Day**