

Haga el supermercado con sus hijos y aproveche para enseñarles a tomar buenas decisiones

Análisis escrito por Danielle Romero

HISTORIA EN BREVE

- › Involucre a su hijo tanto en la cocina, como en la compra de los alimentos
- › Es importante que establezca un tiempo suficiente para hacer las compras del supermercado en compañía de sus hijos
- › Puede dividirse la lista de compras con sus hijos, siempre y cuando, claro está, los mantenga al alcance de su vista
- › Enséñele a sus hijos a leer etiquetas o identificar ingredientes

“Los entornos alimentarios son cruciales. Cuando los alimentos saludables son asequibles, convenientes y deseables, los niños y las familias toman mejores decisiones alimentarias” UNICEF, informe *Niños, alimentos y nutrición*, estado mundial de la infancia 2019.

A medida que su hijo crece, usted debe enseñarle a ser más independiente, autocrítico y le permite que empiece a tomar sus propias decisiones, como qué ropa ponerse, la película que quiere ver en el cine y si prefiere ir a la montaña o a la playa en sus próximas vacaciones de verano. Con la alimentación, su mayor fuente de salud y de bienestar, debe aplicar lo mismo, enseñarlos a optar por alimentos saludables, motivarlo a probar nuevas opciones y le permite además ir conociendo y respetar sus gustos alimenticios.

Le aconsejo entonces involucrarlo tanto en la cocina, como en la compra de los alimentos. Participar en este tipo de actividades le permite también fortalecer su autoestima, confianza y genera autonomía al saber que son tenidos en cuenta y que su ayuda es importante.

Le propongo algunas estrategias para cuando haga la visita al supermercado o al mercado de frutas y verduras con sus hijos, para que resulte una actividad amena para ellos:

- **Establezca el tiempo suficiente para hacer las compras del supermercado.** Intente que no sea al final de un arduo día de trabajo cuando ya esté agotado y apresurado, porque con toda seguridad no tomará la mejor decisión en cuánto a que alimentos comprar y terminará escogiendo lo mismo de siempre. Haga las compras de sus alimentos de forma consciente. Seleccione un día donde pueda tener el tiempo suficiente para ir con su familia, permita que todos colaboren y tengan la oportunidad de decidir por nuevas opciones de alimentos e incluso los ingredientes de una nueva receta que se pueda preparar en familia. Permita que sea una experiencia sensorial para sus hijos y que experimenten con todos sus sentidos. Nada como el olor de una fruta fresca, la textura y el crujir de un pan recién horneado, el sabor de ese alimento que prueba por primera vez y la vista, que fundamentalmente es el sentido que más se estimula en los estantes llenos de coloridas y variadas opciones. Enséñele de dónde provienen los alimentos, qué nutrientes nos aportan, cómo se cosechan, cuáles son los productos de temporada, aproveche para educarlo. Muchos expertos coinciden que cuando los niños son conscientes de toda esta información, tienden a aceptar mejor los alimentos, sobre todo si además se involucran en su preparación.
- **Lleve siempre la lista de los alimentos que requiere reponer conforme se vayan terminando en casa,** así evitará distraerse con lo que quizá no necesite, o que le falten cosas, ahorrará tiempo en el supermercado y evitará que sus hijos se aburran. Puede dividirse la lista de compras con sus hijos, siempre y cuando, claro está, los mantenga al alcance de su vista.

- **Tómese el tiempo para leer etiquetas.** Enseñe a sus hijos a leer la lista de ingredientes de los productos para que sepa cuáles no son saludables y por qué se debe reducir su consumo. Es importante que le explique también que no se deje guiar por la portada o cara frontal del empaque, que muchas veces viene ilustrada con dibujos y personajes infantiles para hacerlos más atractivos, pero que no son necesariamente son la mejor opción. Hágale saber que son mejores los alimentos naturales y frescos que no tienen una gran lista de ingredientes. La avena es avena, los frijoles son frijoles, la mantequilla de maní, es mejor si es solo maní, el plátano y la sandía, por ejemplo, no tienen ingredientes.

También tome en cuenta lo siguiente:

El primer ingrediente en cualquier etiqueta es el que el producto tiene en mayor cantidad. Si es un ingrediente que considere no saludable, será mucho más fácil y rápido descartarlo.

Si hay más de cinco ingredientes y al menos uno que no puede pronunciar ¡no lo compre! Hay productos con más de 50 ingredientes diferentes destinados para consumo de los niños.

Si el empaque dice “sin azúcar”, igual lea la etiqueta. El azúcar se encuentra oculta en la mayoría de los alimentos procesados fructosa, dextrosa, glucosa, maltosa, sacarosa, sucrosa. Otros nombres también muy comunes son: dextrina, jarabe de caña, maltodextrina, melaza, edulcorante de maíz, sólidos de glucosa, concentrado de fruta (como la mayoría de los jugos), caramelo, jarabe de arce, sirope. Evite también los endulzantes artificiales.

Si la etiqueta dice Jarabe de alta fructosa o jarabe de maíz (JMAF) o Glutamato monosódico (MSG por sus siglas en inglés), pídale a su hijo que lo regrese a la estante del supermercado. Estudios indican que el jarabe de maíz de alta fructosa altera el metabolismo, está relacionado con enfermedades como cáncer, obesidad, artritis, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte, el glutamato monosódico está relacionado con obesidad, dolores de cabeza, fatiga, depresión, trastornos de aprendizaje y es sumamente adictivo. Otros nombres: proteína hidrolizada, ajinomoto, ácido glutámico, glutamato monopotásico, glutamato de magnesio, entre otros.

Lamentablemente estos ingredientes son muy comunes en muchos snacks y productos que consumen los niños.

Elimine de su lista los embutidos: una de las peores categorías dentro de los componentes de las etiquetas lo constituyen el nitrito y el nitrato, utilizados en las carnes procesadas y embutidos para prevenir el crecimiento bacteriano y proveerle un color atractivo al producto. Los embutidos no son un alimento saludable para su hijo. Están vinculados con varios tipos de cáncer, incluso, existe una alerta sobre estos productos generada por la misma OMS, que determinó en 2015 que el consumo de 50% gramos de carnes procesadas aumentan el riesgo de cáncer colorrectal en un 18%.

Colorantes y saborizantes artificiales: asociados con la hiperactividad y además son adictivos. Se emplean para que los productos tengan mejor sabor, sean económicos y sobre todo atractivos a la vista de los niños. Cuando no esté seguro sobre algún aditivo, puede visitar las siguientes páginas <https://e-aditivos.com/> y <https://www.aditivos-alimentarios.com/> donde puede además conocer descripción y nivel de toxicidad.

Le recomiendo consultar los videos para enseñar a sus hijos a leer etiquetas disponibles en el sitio de la FDA ([U.S Food and Drug Administration](https://www.fda.gov/)).

- **Tenga cuidado con los postres.** Evite las grasas saturadas, el sodio, los colorantes artificiales y los azúcares añadidos si se decide por algún producto. Le sugiero mejor optar por una fruta, o preparar sus propios postres como galletas o pasteles, en casa, con ingredientes saludables, lo que además puede resultar una divertida actividad en familia.
- **Lave y desinfecte frutas y verduras al llegar del mercado o supermercado, y déjelas al alcance de sus hijos.** Si quiere que coma lo que compró, pues ofrézcalo.

Dedique un par de horas a esto y se ahorrará además mucho tiempo en la semana y no tendrá mayor excusa para preparar sus jugos, una buena ensalada en cuestión de minutos, o para ofrecer un saludable y delicioso snack a su hijo. Frutas y verduras como sandía, papaya, melón, fresas, arándanos, palitos de apio, pepino y zanahoria, refrigéralas ya picadas y póngalas en un envase al alcance de su hijo para la hora de la merienda.

- **Prepare el menú de cada día de la semana con anticipación**, de a sus hijos opciones para el desayuno o para la cena de la semana, para que en su visita al supermercado tenga mejor idea de los alimentos que debe comprar, teniendo siempre en cuenta sus gustos para evitar cualquier conflicto a la hora de comer. Recuerde que involucrarlos los anima a probar y alimentarse mejor.
- **Evite tener que leer etiquetas y memorizar ingredientes** y mejor opte por alimentos reales, no procesados, y céntrese en el pasillo del supermercado donde se encuentran las frutas y verduras. Invite a sus hijos a que escojan sus favoritos, y cada cierto tiempo intenta que prueben nuevas opciones. Lo invito a optar por las compras a granel, y así también ayudar al planeta.

Sobre la autora

Danielle Romero, mamá, venezolana-mexicana, ingeniera en computación, MBA, certificada como Integrative Nutrition Health Coach por el Institute for Integrative Nutrition, diplomada en nutrición infantil por la Universidad C.L.E.A, y con una “Maestría Internacional en Nutrición Infantil” en la Universidad Esneca de España. Escritora, conferencista, activista y promotora de la sana alimentación infantil. Fundadora del espacio [Jugos para el alma](#). Próximamente estará disponible su libro “Tu hijo saludable”. La puede encontrar en [Facebook](#) e [Instagram](#).

Fuentes y Referencias

- [MSG, Este Asesino Silencioso ¿Esta Escondido en su Alacena?](#)
- [Los Investigadores Concluyeron, el Jarabe de Maíz Es Más Tóxico que el Azúcar Refinada](#)
- [Niños, alimentos y nutrición](#)