

COCINA EN FAMILIA

CON LOS MENÚS CON CORAZÓN DE



JORGE BRAZÁLEZ



CAYETANA
GUILLÉN-CUERVO



Con la colaboración de:



¿CÓMO MEJORAR LOS HÁBITOS EN FAMILIA?

Cocinar y comer en familia es la mejor manera de instaurar y mantener en adultos y niños unos hábitos de alimentación saludables. Es vital dedicar tiempo a la comida, planificar menús variados con alimentos de diferentes sabores, texturas y colores, y calcular bien las cantidades.

DEDICAR TIEMPO AL MOMENTO DE LA COMIDA



Dedicar tiempo a comer ayuda a tener más conciencia de nuestra alimentación y a controlar las cantidades, lo que nos ayudará a sentirnos saciados y a no excedernos. Comer rápido puede causar malestar, distensión abdominal y gases. La digestión comienza en la boca y la correcta masticación es esencial para que ésta no se vuelva lenta ni pesada. Se recomienda dedicar 20 minutos al desayuno y 1 hora a la comida y a la cena. Es importante comer en un ambiente agradable, mejor acompañados y evitando distracciones como la tv, la música y el móvil.

POTENCIAR LAS ACTIVIDADES FAMILIARES



El sedentarismo es uno de los principales factores que predisponen a padecer sobrepeso y obesidad en edades tempranas. Potenciar las actividades en familia al aire libre o el deporte ayuda a que el ejercicio físico sea adquirido como hábito saludable. Podemos acompañar las actividades con algunos snacks sencillos como una pieza de fruta de temporada, un puñado de nueces o lácteos naturales sin azúcares añadidos.

PLANIFICAR LAS COMIDAS



Si sabemos lo que vamos a comer, sabremos lo que tenemos que comprar y resultará más fácil llevar una alimentación saludable y equilibrada en casa. Para que todos los miembros de la familia sigan una dieta variada, es recomendable conocer el menú de los niños en el colegio, para poder ajustar las cenas. Así, no repetiremos los alimentos y no comprometeremos la variedad de su alimentación.

APRENDER Y ENSEÑAR A COCINAR DE FORMA SALUDABLE



Se recomienda que los diferentes miembros de la familia se impliquen en el momento de preparar la comida. Es una actividad divertida y, a la vez, educativa para aprender a comer de forma saludable. También es aconsejable calcular bien las raciones. Un método práctico es dividir el plato en 3 porciones para delimitar las cantidades y no comer en exceso. Dando preferencia con la mitad del plato a vegetales y hortalizas, un cuarto a proteínas de alto valor biológico y en el otro, hidratos de carbono complejos. Se deben incluir grasas saludables como las nueces y complementarlo con frutas y lácteos.