

## Ficha N.8.

# Comer fuera de casa

En la vida de los niños son habituales las salidas con la familia, ya sea en el fin de semana, para ir de excursión o también para disfrutar celebraciones familiares o fiestas de cumpleaños de otros niños.

Todas estas salidas consisten a menudo en comer fuera de casa y las opciones más frecuentemente usadas están los restaurantes de comida rápida y autoservicios (o buffet). En la época de vacaciones aumentan mucho las comidas fuera de casa y la vida fuera del contexto habitual.

En relación al hábito de comer fuera de casa, el estudio Thao<sup>1</sup> 2015 realizado en 6.271 niños y niñas de 8 a 13 años encontró que un 28,9% de los niños preguntados manifiesta comer como mínimo 1 vez a la semana en un centro de comida rápida, en los que habitualmente es elevado el consumo de azúcares refinados ya sea en forma de bebida azucarada o de postre refrigerado.

En Estados Unidos, un estudio publicado en 2012 por el Institute for Health Research and Policy, de la Universidad de Illinois (Chicago)<sup>2</sup>, realizó el seguimiento de 4.717 niños/as de 2 a 11 años y 4.699 adolescentes de 12 a 19 años sobre el uso de restaurantes.

El estudio encontró que comer en establecimientos de comida rápida y en restaurantes de self service se asocia con mayor ingesta de calorías y una pobre calidad de la dieta. En esta situación los niños consumen entre 126 y 160 kilocalorías más al día, mientras que en los adolescentes este consumo era entre 267 y 309 kilocalorías.

Además, al comer fuera, los niños y adolescentes ingieren un 13% más de azúcar, un 25% más de grasa saturada y un 17% más de sal de las cantidades recomendadas. En gran parte, estas calorías de más vienen de los refrescos azucarados.

Estas situaciones pueden ser o bien una ocasión en la que los niños adopten malos hábitos alimentarios o bien los padres pueden aprovecharla para que sea una oportunidad saludable y educativa para enseñar unos hábitos adecuados.

<sup>1</sup>Estudio Thao 2015 realizado en 6.271 niños/as de 8 a 13 años. Fuentes propias.

<sup>2</sup>Lisa M. Powell, Binh T. Nguyen. Fast-Food and Full-Service Restaurant Consumption Among Children and Adolescents Effect on Energy, Beverage, and Nutrient Intake. JAMA Pediatr. 2013;167(1):14-20. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.417.

## Recomendaciones

Ir a comer al restaurante, ir al cine, acudir a fiestas de cumpleaños... siempre se puede descubrir una nueva forma de enseñar a los niños hábitos saludables.

Describimos a continuación algunos consejos para las diferentes situaciones en las que se puede encontrar que le ayudarán a hacer elecciones más saludables y que su hijo adopte unos buenos hábitos.

Las situaciones que pueden darse más habitualmente:

—IR AL RESTAURANTE

—LOS FAST FOOD (COMIDA RÁPIDA)

—LA COMIDA EN EL SELF SERVICE

—LA VISITA AL CENTRO COMERCIAL

En todas estas situaciones se recomienda tener presente:

- Las elecciones alimentarias más saludables para su hijo.
- El tamaño de los platos y las cantidades de alimentos.
- El agua como la mejor bebida.
- La elección del postre.

### *Ir al restaurante*

Comer fuera de casa con su hijo es plenamente compatible con una alimentación saludable. Además, estas salidas pueden convertirse en una ocasión de educación alimentaria, enseñándole no sólo los buenos modales en la mesa y la convivencia con otras personas, sino también a educar su paladar con nuevos alimentos y nuevos sabores.

#### La elección del restaurante

Si se desea ir a un restaurante de comida rápida, puede ser una buena elección si lo hace esporádicamente. Pero si salir a comer fuera es un hábito más frecuente, en lugar de acudir siempre al mismo restaurante hay otros tipos de oferta que permiten variar entre diferentes tipos de comida.

**Mucho que cuidar**

Si necesita algún tipo de menú especial para alguna alergia o intolerancia alimenticia, ya que cada vez es más frecuente poder encontrar restaurantes que ofrecen menús adaptados.

#### Los horarios de la comida de los niños

Para comer fuera de casa con niños, es conveniente que la familia se adapte a su horario, ya que puede estar acostumbrado a comer un poco más pronto que los adultos y el hecho de tener que comer muy tarde puede alterarle su ritmo habitual.

Se aconseja ir al restaurante con cierta antelación, para evitar que su hijo llegue con mucha hambre y provoque situaciones incómodas. Acudir temprano al restaurante permite también evitar las horas de máxima afluencia de clientes y el ambiente será más tranquilo.

#### La elección del menú en el restaurante

En muchos restaurantes se ofrece el llamado “menú infantil”, pero a veces este menú está compuesto de pasta y carne con patatas fritas, postre de helado o pastel y como bebida posiblemente se ofrezca un refresco. Es decir, se suele ofrecer poca verdura, poca variedad de platos, y no se encuentra la fruta como postre.

No se fije solamente en el menú para niños, vea también las otras opciones. Los menús para niños por lo general incluyen principalmente alimentos fritos y de alto contenido calórico y de grasas.

Una forma útil y sencilla de escoger el menú en un restaurante es elegir los 3 grupos de alimentos:

Un menú formado por alimentos del grupo de los hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas, pan), del grupo de las verduras y hortalizas (ya sean crudas como las ensaladas o cocidas) y del grupo de alimentos proteicos (carne, pescado, huevos o legumbres).

Puede escoger diferentes alternativas a partir de la combinación de estos tres grupos de alimentos.

Puede pedir también un plato combinado en el que estén incluidos los 3 grupos de alimentos. Por ejemplo, un arroz con verduras y un pescado de segundo, o un primer plato de pasta o arroz, con un segundo de carne o pescado con guarnición de verduras, o tomate o ensalada.

Recuerde que es mejor que le sirvan el pan, las bebidas o los chips junto con la comida, y no antes.

En cuanto a las salsas, es mejor pedir las aparte y usarlas con moderación. Es preferible el aceite de oliva para aderezar, y la salsa de tomate en lugar de mayonesa.

### Las patatas fritas

En el restaurante, no es necesario que el niño tome patatas fritas con cada comida. Si bien le pueden gustar mucho, las patatas fritas aportan exceso de grasa, sal y calorías.

En lugar de esto puede pedir patatas al horno, verduras crudas con salsa, fruta fresca, sopa de verduras o arroz.

Pero si va a ser un problema y a pesar de todo su hijo quiere patatas, pida menos cantidad, compártalas en la mesa con los demás o pida mitad patatas y mitad verduras.

### Aprovechar para probar cosas nuevas

Cuando su hijo vaya a elegir seguramente se encontrará con platos que no suele comer en casa o en el colegio. La tendencia será no querer pedirlos. Esta es la ocasión de intentar que pruebe algunos de los platos que no conoce. Si no le gustan, siempre estarán a tiempo de cambiarlo por lo que ha pedido alguno de los adultos.

También puede jugar con los colores del plato. Una combinación de varios colores en ensaladas y verduras crudas hace que la comida sea más apetecible. En muchos restaurantes ofrecen ensaladas más elaboradas, con más ingredientes e incluso con trozos de fruta. Le puede dar ideas para luego prepararlas en casa con la ayuda de su hijo.

Comer en un restaurante puede ser una buena oportunidad para descubrir nuevos alimentos y probar nuevos sabores.

En la conversación se puede aprovechar para compartir con el niño la experiencia gastronómica, los sabores, olores, texturas... Todas estas sensaciones son una experiencia que le permitirá desarrollar su propio aprendizaje gastronómico y sensorial.

### La cantidad de comida

Los niños no necesitan la misma cantidad que los adultos, pero en algunos restaurantes les sirven platos demasiado grandes.

Recuerde que el tamaño de las raciones debe estar adaptado a cada edad. A veces existe la opción de pedir medias raciones o de compartir un plato entre más de un niño, por lo que puede ser una buena alternativa.

### La bebida

El agua es la mejor bebida. Puede que su hijo quiera un refresco o un zumo envasado, que generalmente suele llevar azúcares añadidos (calorías “vacías” que no se necesitan). Si se trata de una ocasión especial, puede pedirlo pero si es posible evitar tamaños grandes (y evitar los que se pueden rellenar). Es mejor limitarle para que el refresco le dure toda la comida, pues los niños tienen tendencia a beberlo rápidamente. Recuerde que si se acaba el refresco, se puede perfectamente seguir con agua.

### Los postres

Es recomendable priorizar los postres a base de fruta fresca, incluyendo de vez en cuando productos lácteos, como el yogurt.

Si es una ocasión especial, no hay problema para que su hijo pida un helado o un pastel, pero también hay interesantes combinaciones de helado con fruta, tartas con frutas o macedonias, que también pueden ser una buena opción.

También se puede pedir un batido natural de frutas, una deliciosa macedonia o un helado de leche.



## Los fast food (comida rápida)

Los establecimientos tipo Fast Food o de comida rápida son muy populares, se encuentran en todos los lugares y son muy frecuentados por niños y adolescentes en fines de semana, festivos e incluso celebraciones.

Según algunos estudios en España, prácticamente el 30% de la población infantil de 8 a 13 años acuden a este tipo de establecimientos al menos una vez a la semana.

Productos como hamburguesas, perritos calientes, sándwiches de todo tipo... son blandos, de buen sabor y de fácil consumo. Son baratos y gustan mucho a niños y adolescentes.

Se considera que el perfil nutritivo de estos alimentos es hipercalórico, hiperproteico y de alto contenido en grasas. Además, al acudir a estos establecimientos como bebida se suelen pedir refrescos, que de por sí contienen un alto contenido en azúcares. Por ello, este tipo de establecimientos están muy asociados en el imaginario a la obesidad infantil.

Todos los alimentos pueden formar parte de una comida saludable, si se consumen de vez en cuando y siempre que sea dentro de una dieta equilibrada.

Aportamos algunas recomendaciones cuando se va a un establecimiento tipo Fast Food:

- Limite el consumo a una vez a la semana como máximo.
- Intente que su hijo tome ensalada como guarnición y varíe el tipo de ensalada.
- Tener en cuenta el tamaño de las porciones adecuado a la edad de su hijo.
- Puede tomar una ración de patatas fritas más pequeña.
- Si su hijo si siente lleno, puede pedirle como postre zumo natural en lugar de postres dulces.
- Y en lugar de repetir el refresco, beber agua.

Y tenga en cuenta que las empresas de fast food son cada vez más conscientes y tratan de mejorar el perfil nutricional de su oferta, además de la calidad alimentaria de sus productos, con el objetivo de adaptarse a la necesidad de favorecer unos hábitos más saludables. Seguramente podrá elegir opciones saludables sin evitarle a su hijo una experiencia gastronómica agradable y divertida.



*Mucho que cuidar*

a member of **MUNICH HEALTH** 

## La comida en el self service

A veces la familia puede ir a comer a establecimientos tipo autoservicio o self service. También es típico comer o cenar en el self service de los hoteles cuando vamos de vacaciones.

En estos autoservicios, antes de dejarse llevar por el orden en que están expuestos platos es conveniente mirar primero todo lo que hay. Muchas veces se tiende a escoger lo que se presenta en primer lugar, que no siempre es la opción más saludable.

Revise con su hijo la oferta que hay y ayúdele a elegir escuchando sus preferencias. Así Ud. le enseña a no dejarse llevar por la primera impresión, le ayuda a pensar y a hacer una buena elección.

Muchas veces el self service despierta la voracidad en los niños al ver tanta comida. En este caso, conviene tener presente la cantidad de comida que coja su hijo y ayudarlo en este sentido, ya que es fácil cargar el plato más de lo que es capaz de comer o cargar un primer plato demasiado y después no poder comer el segundo.

Para no elegir más cantidad de la necesaria pueden usarse distintas estrategias. Por ejemplo, hacer un plato combinado poniendo en un solo plato todo lo que se quiere comer. O también se puede comer por partes, puede utilizar platos pequeños para que se sirva menos cantidad.

Es útil comenzar por aquellos alimentos más saludables, como por ejemplo ensaladas, verduras, gazpachos, etc. evitando cargar el plato de alimentos muy saciantes como pasta, patatas fritas, etc. que le quitarán el hambre para los platos siguientes.

El autoservicio permite una ocasión para educar en las preferencias hacia los alimentos, probar nuevos platos, ayudar a pensar para elegir y enseñar el control de las cantidades.

En relación a la bebida y al postre, se pueden aplicar los mismos consejos que hemos dado para cuando va a comer con su hijo al restaurante.



## *La visita al centro comercial*

Cuando Ud. va de compras con su hijo a un centro comercial es habitual quedarse a comer sobre la marcha, por lo que en esta situación es muy fácil comer en exceso o tomar comida poco saludable. Pero si se lo propone con un poco de planificación, es fácil comer alimentos saludables en su visita al centro comercial.

Por ejemplo, aquí tienen algunas opciones:

- pedir una porción de pizza vegetariana.
- tomar sándwiches a la parrilla, no fritos (por ejemplo, un sándwich de pechuga de pollo a la parrilla)
- priorizar sándwiches de embutidos en pan integral.
- elegir una hamburguesa pequeña y evitar la salsas, la mayonesa o el queso.
- tomar una ensalada variada, que a menudo es vistosa y completa.
- pedir un burrito con frijoles.
- de postre, tomar un yogur helado o una macedonia de frutas.
- y de bebida, agua o elegir tamaños pequeños, en especial de refrescos.

Si te apetece mucho cuando tienes deseos de algo caprichoso, puedes pedir snacks pero intenta compartirlo entre todos.



## ¿Y qué hacer con las chuches y golosinas?

Cuando Ud. va a salir a la calle con su hijo ya sabe que posiblemente en algún momento le pedirá que le compre algunas chucherías, golosinas o un helado o cualquier capricho dulce o salado que se encuentre en el camino.

Las tentaciones para pedir las son muchas y constantes puesto que los estímulos visuales están en todas partes y a veces es casi imposible no sucumbir a la presión e insistencia de su hijo.

No se puede privar a los pequeños del placer de los dulces, las golosinas, los chocolates y las chucherías, pero es mejor evitar el hábito del picoteo continuo.

Pastelería, bollería, chocolates, helados, golosinas, etc. pueden consumirse dentro de una dieta equilibrada, pero en cantidades moderadas.

La mejor actitud que Ud. puede tener como madre o como padre es procurar cierto control y transmitir a su hijo que estos productos son para ocasiones especiales y no para cada día, por ejemplo como premio especial o pactar un número limitado de golosinas a la semana para ejercer el control.

