

## Desmontando falsos mitos sobre alimentación saludable

- **Con la vuelta al colegio Meridiano Seguros ofrece gratuitamente y de libre acceso la Guía práctica de alimentación saludable en familia “Mamá, papá, ¿Qué comemos hoy?” que anima a hacer un cambio y recuperar hábitos más sanos ante el nuevo curso**

**NOTA DE PRENSA. 08/09/21.** Solo cuatro de cada diez niños europeos consume fruta fresca a diario, y únicamente dos de cada diez toma verduras todos los días. Los datos, extraídos del estudio realizado por la “Iniciativa Europea de vigilancia de la obesidad infantil”, muestran que menos de la mitad de los niños (42,5%) consume fruta y menos de una cuarta parte (22,6%) verduras.

Con la vuelta al “cole” la **Guía práctica de alimentación saludable en familia “Mamá, papá, ¿Qué comemos hoy?”**, de libre acceso a través de la web de [Meridiano Seguros](#), pretende animar a las familias a hacer un cambio, recuperando hábitos más naturales. Se ofrece para ello una recopilación de consejos e información práctica para configurar hábitos de vida sanos y fáciles para toda la familia, basados en una correcta alimentación y un estilo de vida activo.

Esta publicación alerta además de que existe una gran cantidad de **falsos mitos sobre alimentación saludable** que se han ido abriendo paso apoyados por la facilidad de difusión de la información a través de la red y por diferentes corrientes teóricas. Destacan estos cuatro:

1. **El zumo de frutas es una buena alternativa que ofrecer a los niños cuando no les gusta comer fruta:** en contra de lo que se suele pensar, los zumos de frutas sí presentan una gran cantidad de azúcares que, ingeridos de manera rápida en forma de licuado, no son asimilados correctamente por el organismo. Se plantea más recomendable encontrar maneras alternativas para que los más pequeños tomen frutas en su formato original.
2. **Los alimentos “sin azúcar” son más sanos:** muchas veces, los fabricantes sustituyen el azúcar por otros ingredientes ultraprocesados que ayudan a que los productos sigan siendo agradables al paladar. Pero estos edulcorantes pueden resultar incluso más perjudiciales para la salud que el propio azúcar.

3. **Para una alimentación saludable es mejor eliminar los hidratos de carbono y las “harinas”:** la base de una buena salud es una alimentación variada y los hidratos de carbono son necesarios para nuestro organismo, por lo que debemos consumirlos en su justa medida, sustituyéndolos, siempre que sea posible, por aquellos elaborados con harinas integrales u otras formas de hidratos.
4. **El desayuno es la comida más importante del día:** recientemente algunos estudios contradicen esta idea considerando que todas las comidas del día son igualmente importantes. Se sugiere que lo más saludable es respetar el propio biorritmo y comer cuando realmente se tenga hambre.

Se habla pues de la diferencia entre alimentarse y alimentarse bien: *“Son dos ideas contrapuestas en nuestro estilo de vida en el que, muchas veces, prima la rapidez frente a la calidad”* se afirma en la guía. Se incide pues en la idea de enseñar y habitar a comer bien desde pequeños para ser adultos sanos, fomentando el consumo de alimentos frescos, naturales y poco o nada procesados y reduciendo tanto el consumo del azúcar como de la sal. Y todo ello acompañado de una vida activa en familia.

El documento incluye recursos imprimibles y recortables para jugar con los más pequeños de la casa, recetas y consejos tanto para optimizar el tiempo en la cocina, como para un cocinado saludable. *“Comer en familia, conversar, implicar a todos los miembros en la planificación y elaboración de los platos, además de ser un excelente aprendizaje, también resulta una herramienta valiosa para una buena salud emocional y social de los más pequeños”* se puede leer en esta propuesta de guía para el inicio del curso 2021-2022.

Esta guía forma parte de una colección de publicaciones editadas por **Meridiano Seguros** dentro de su acción social y compromiso con la educación y el apoyo a las familias. Son, entre otras:

- Guía “Mamá, papá, ¿puedo usar el móvil?, ¿puedo conectarme a Internet?”
  - o <https://www.segurosmeridiano.com/guia-tecnologia>
- Guía de juegos de patio inclusivos y seguros en tiempos de Covid:
  - o <https://www.segurosmeridiano.com/noticia/guia-de-juegos-de-patio-inclusivos-y-seguros-en-tiempos-de-covid>
- Guía para prevenir, detectar y erradicar el bullying:
  - o <https://www.segurosmeridiano.com/guia-bullying>
- Mamá, Papá ¿Qué es la muerte? - Guía para padres:
  - o <https://www.segurosmeridiano.com/blog/mama-papa-que-es-la-muerte-guia-para-padres-por-meridiano>

Más información o entrevistas en el 670917676