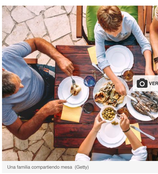
NUTRICIÓN

Cómo debe estar de lleno el plato de cada miembro de la familia

- Un niño de seis años debería comer una cantidad algo diferente que otro de nueve, aunque los nutrientes sean los mismos
- ¿Es saludable la dieta 'white lotus' que ha seguido el actor Walton Goggins para la serie?



Una familia compartiendo mesa (Getty)

Antonio Ortí
18/04/2025 06:23

Algunos estudios señalan que solo el 44% de las familias adapta las raciones de comida a la edad de sus hijos. De hecho, hasta el 24% reconoce que les da la misma cantidad que a un adulto. Esta tendencia "igualitaria" también se manifiesta a la hora de servir la misma cantidad de comida a mujeres y hombres.

Dado que las mujeres tienen más grasa corporal y menos masa muscular que los hombres, su plato debería de ser, aproximadamente, "un tercio más pequeño que el de ellos", según ha manifestado en alguna ocasión Susana Monereo, jefa del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Gregorio Marañón de Madrid y, en su momento, secretaria general de la SEEDO, la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad. Asimismo, las mujeres deberían beber más agua, puesto que nacen con menos cantidad que los varones.

Sin embargo, decidir cómo de lleno debe estar el plato de cada miembro de la familia es muchísimo más complicado, en tanto cada persona es un mundo aparte, por lo que no tiene sentido aplicar fórmulas encorsetadas, "especialmente teniendo en cuenta que el objetivo no es perder peso", apunta la dietista-nutricionista Griselda Herrero.

Una familia comiendo en el comedor (Getty Images/iStockphoto)

"El problema es que no estamos educados para interpretar nuestras señales de hambre y saciedad. Además, las madres y padres tenemos miedo de que nuestros hijos no coman lo suficiente y se queden con hambre y no crezcan, cosa completamente lógica, por lo que pensamos que poniéndoles cantidades mayores vamos a conseguir que eso no ocurra", reconoce la directora del centro Norte Salud Psiconutrición.

Ahora bien, "solamente nuestros hijos saben cuánta cantidad necesitan comer", reconoce esta experta en trastornos de la conducta alimentaria que es autora, junto con Cristina Andrades, de *Psiconutrición* (Almuzara), un libro que lleva ya siete ediciones (once, de contarse las de bolsillo).

Las mujeres deberían beber más agua, puesto que nacen con menos cantidad que los varones

Otras investigaciones han detectado que a algunas familias les preocupa el desperdicio de comida, lo que lleva en ocasiones a comer más de lo razonable. Está muy bien no tirar la comida, pero tal vez habría que acostumbrarse a cocinar cantidades más apropiadas, señalan los expertos.

Entonces, ¿cómo ha de estar de lleno el plato de mamá, papá, los niños y los abuelos? "Lo que les digo a mis pacientes es que cada uno se sirva su plato, y esto vale también para los niños, siempre que no sean demasiado pequeños", responde Herrero.

Toda una familia desayunando juntos (Getty Images)

En general, las raciones de comida han de adaptarse a la edad y al estilo de vida de cada miembro de la familia, por lo que un niño de seis años debe comer una cantidad algo diferente que otro de nueve, aunque los nutrientes sean los mismos.

También los requerimientos de energía son distintos en hombres y mujeres. Pero la referencia no debe ser engordar o no, sino satisfacer las necesidades de cada etapa vital. "Aunque nosotras necesitamos de forma genérica comer menos cantidad, no enfatizaría tanto la posibilidad de engordar, como la necesidad de tener una mínima educación nutricional que nos permita saber por qué me como dos filetes y no cuatro, porque a veces comemos por inercia y no porque tengamos hambre", argumenta esta experta.

Las raciones de comida han de adaptarse a la edad y al estilo de vida de cada miembro de la familia

Respecto a los hijos, hay algunas pistas sobre el tamaño de las raciones. En el caso de las carnes y pescados, por ejemplo, puede tomarse de referencia el diferente tamaño de la palma de la mano de un niño, sea de cuatro años o de diez. Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en el caso de la carne el tamaño de la ración debe equivaler a la palma del comensal (sin contar los dedos), mientras que en el caso de las aves y el pescado sería el tamaño de la mano entera, dedos incluidos.

Entonces, ¿qué hay que hacer cuando una niña o niño rechaza la cantidad de comida que le ponen sus padres? ¿En qué casos hay que respetar su decisión y en cuáles no? "Es una muy buena pregunta, aunque la respuesta no es nada sencilla", adelanta Herrero. "En mi opinión, hay que respetar la cantidad de comida que alguien dice querer, pero tomando buena nota de lo que está ocurriendo", indica.

Familia compartiendo en la cocina. (mensuria/iStock)

"Es decir, si nuestra hija nos dice, por ejemplo, que hoy no quiere comer casi nada o que no quiere esto o lo otro, pues no pasa nada, pero sí esa conducta se repite y afecta a un mayor número de alimentos, los padres tenemos que observar qué puede estar pasando: si está enferma, si le ha pasado algo, si le preocupa alguna cosa, si le cuesta trabajo tragar, si le da miedo algún alimento...", argumenta Herrero. "Pero, de inicio, no nos agobiemos, porque me vienen muchos padres a la consulta diciendo que su hija no come, cuando si lo hace, aunque no en la cantidad que a lo mejor querrían ellos", tranquiliza. "Se trata de observar, pero sin preocuparse más de la cuenta, porque podemos llegar a alarmarlos a ellos, algo que puede ser muy contraproducente", advierte.

Respecto a los más pequeños, en el caso de las carnes y pescados, por ejemplo, puede tomarse de referencia el diferente tamaño de la palma de la mano de un niño

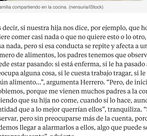
Algunas investigaciones señalan, por ejemplo, que hay que ofrecer cada alimento entre 10 y 15 veces a un bebé (como mínimo) hasta que acaba aceptándolo. Con los niños, salvando las distancias, ocurre lo mismo.

En resumen: no hay que obsesionarse con engordar pero sí ser consciente de las señales de hambre y de saciedad, así como de los condicionantes personales que concurren en cada fase vital. A partir de ahí, hay que centrarse más en las proporciones que en las raciones, para no comerse un platazo de pasta y dejar en el borde del recipiente las verduras que lleva, por ejemplo. "Al final, se trata de no comer por encima o por debajo de lo que necesitamos, ni tampoco obviar ciertos grupos de alimentos", concluye Herrero.

Orientaciones para madres y padres

Algunas comunidades autónomas aconsejan a los progenitores cuál debe ser el tamaño de las raciones, aunque estas recomendaciones deben adaptarse "a las indicaciones pediátricas y las necesidades individuales de cada niño o niña", puede leerse en *Alimentación de 4 a 12 años. Orientaciones para padres y madres*, un documento elaborado por la Escuela de Salud de La Rioja. Otro manual parecido es *Pequeños cambios para comer mejor*, un documento confeccionado por la Agencia de Salut Pública de Catalunya. Por su parte, el *Healthy Eating Plate* (el plato para comer saludable adaptado a niños) de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard aconseja no tanto acerca del tamaño de la ración, expresada en gramos, sino sobre lo que visualmente debe contener el recipiente. La mitad del plato del niño, por ejemplo, debe estar ocupada por vegetales, una cuarta parte por proteínas procedentes de legumbres, aves o pescados, mientras el 25% restante deberían ser cereales integrales. Asimismo, los niños han de beber agua (y limitar el consumo de zumo a un vaso pequeño al día, ya que puede contener la misma cantidad de azúcar que un refresco), usar buenos aceites y mantenerse activos. Así de fácil y de difícil ...

Los mejores vídeos



Trump dice que él y Putin necesitan unirse para resolver la guerra de Ucrania

MUNDODEPORTIVO

El comentario de Lola Índigo sobre el atropello en el estadio del Espanyol que ha borrado a los pocos segundos

Te puede gustar

Un ingeniero revela: Un truco simple para tener internet sin suscripción
Patrocinado por Smart WiFi

Médico devela: top 5 dietas eficaces para adelgazar rápido
Patrocinado por Salud Informe

Cargando siguiente contenido...

© La Vanguardia Ediciones, S.L.U. Todos los derechos reservados.