

### Agenda

< <b>Febrero 2015</b> >						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

### Hoy, Miércoles 11 de Febrero

- Todos Teatro Música Aire Libre Otras

09:00	<b>Aire Libre</b> <b>Reserva Ecológica De Vicente López</b> Lugar: Reserva Ecológica de Vicente López
10:00	<b>Aire Libre</b> <b>Bioparque Temaikén</b> Lugar: Bioparque Temaikén
11:00	<b>Otras</b> <b>Museo Del Humor</b> Lugar: Museo del Humor
11:00	<b>Otras</b> <b>Museo Municipal Del Juguete</b> Lugar: Museo del Juguete
15:00	<b>Otras</b> <b>Galería Del Asombro</b> Lugar: Galería del Asombro

[ver día completo](#)

01-05-2013 | Crianza - Madres y Padres  
**Somos lo que comemos**

Desde la papilla del bebé hasta las comidas de los cumpleaños, pasando por la tradicional pirámide de los alimentos, el doctor Lucio Tennina, médico nutricionista, desarma mitos, critica a la industria alimenticia y analiza la dieta infantil. Porque la alimentación es una conducta que se adquiere en la niñez para toda la vida. Entonces, ¿qué comemos?

[Comentar](#)

[Twitter](#) 3

[Me gusta](#) 9

Fotos



© Alejandro Lipszyc

Por Gabriela Baby

"Hoy circula mucha información equivocada acerca de los alimentos. El problema es que los chicos comen bien hasta que empiezan a comer lo que

### Armá tu propia Guía

#### MI GUÍA (SÓLO MÍA)

-  [Juegos y Juguetes](#)
-  [Indumentaria y Accesorios](#)
-  [Muebles y decoración](#)
-  [Casa y familia](#)
-  [Escuelas y jardines](#)
-  [Talleres y actividades](#)
-  [Profesionales](#)
-  [Mamás y bebés](#)
-  [Animaciones](#)
-  [Inflables y juegos](#)
-  [Catering y repostería](#)
-  [Cotillón y disfraces](#)
-  [Servicios para eventos](#)
-  [Salones de fiestas](#)



comen los padres. De la lactancia pasan a las papillas –carnes, verduras, hortalizas y frutas-, y luego a una comida basada en harinas engrasadas, nociva y adictiva. Cuando se amplía la dieta del niño, ¿qué hacemos? ¿Por qué el bebé come verduras hasta el año y medio y después las detesta? ¿Qué le transmitimos?”, arroja desde su consultorio el Dr. Lucio Tennina. Para el especialista, autor del libro **Qué come mi hijo. Comer para crecer - De la lactancia a la adolescencia**, cada comida además de alimentar, transmite valores, estilos de vida, hábitos de salud: un modo de cuidar el cuerpo que el chico aprenderá para toda la vida.

#### ¿Por qué escribió un libro sobre la alimentación infantil?

El libro está escrito para los padres, porque en las casas todos los días son como un cumpleaños donde hay patitas, chizitos, empanadas... alimentos malos e inútiles que si los chicos los comieran solo una vez por semana, en un cumpleaños, no sería grave. Lo grave es que están diariamente incorporados.

#### ¿Cuáles son esos alimentos perniciosos?

Principalmente los empanados, porque son harinas engrasadas. Los hidratos no son adictivos, de hecho son los mejores alimentos: bananas, manzanas y verduras. Lo inútil, malo y adictivo es la grasa. Y cuando se combina con la harina es algo explosivo.

#### ¿Se refiere a los empanados fritos?

Al horno o frito es lo mismo: cuando el aceite se calienta se transforma en grasa y mezclado con la harina es de lo peor que podemos comer. Las milanesas al horno no son buenas porque el aceite se quema y se transforma en algo tóxico. Una milanesa debe ser frita en una cantidad de aceite que evite la temperatura de humeo. Es decir, no debe hacer humo ese aceite. El chico puede comer una fritura bien hecha. Pero el problema de las milanesas es que son adictivas porque tienen harina y grasa. Por eso hay que dar porciones: una milanesa y listo, no dejar la fuente adelante.

#### Entonces, ¿cuál es la alimentación ideal?

Lo simple, lo más sensato y esencial. La heladera de casa tiene que tener frutas, verduras, carnes -pollo, pescado, carnes rojas- y huevos, es decir, proteínas. Si no se quiere comer tanta carne, se pueden reemplazar las proteínas con legumbres: lentejas. Todo lo demás es dinero, negocio.

#### ¿Qué hay de los cereales?

Los cereales son golosinas disfrazadas de alimento, harinas engrasadas llenas de azúcar con ese gusto artificial, que además es muy adictivo. El desayuno debería ser una tostada con un poco de queso blanco y dulce. Los cereales son un producto que se ha vendido mucho porque el mayor productor de cereales del mundo -en proporción a su población- es Estados Unidos. Entonces, indican que hay que consumir cereales porque les conviene económicamente. Ese es el problema actual: comemos lo que a otros les interesa que consumamos. Puro negocio. Lo mismo pasó con los lácteos: los venden como si fueran algo maravilloso y sano, y el chico necesita en realidad comer un pollo con puré.

### ¿Los lácteos no son tan buenos como se dice?

La leche es necesaria mientras el chico mama, después pasa a ser un elemento secundario. Si quiere tomar una taza de leche la puede tomar, es un alimento sano dentro de todo. El problema son los envasados lácteos: esos postres concentrados son de terror. Las almendras, el brócoli y otras verduras tienen calcio y sin embargo no tienen tanta prensa, porque no son industrializables.

### ¿O sea que el mejor postre es la fruta?

Sin duda. Lo que ocurre es que hay una competencia desleal porque si el chico tiene fruta y tiene el postrecito, va a terminar comiendo el postrecito porque es más cómodo. La fruta ensucia, hay que pelarla, tiene carozo en muchos casos, es incómoda. El postrecito es más fácil de comer, no se digiere, porque el concentrado de leche es pesado. Y además, el sabor es adictivo.

### ¿Puede marcar un momento de cambio en nuestra alimentación?

En los '90 se dio un cambio muy importante en la Argentina: el pan empezó a engrasarse. Antes, nosotros teníamos la técnica europea de panificación que era harina, agua, levadura y sal, de acuerdo a lo que dice el Código Alimentario. Pero en los '90 se empieza a panificar con el estilo americano, se empieza a engrasar. Por eso el pan está ahora gomoso, porque dura más en el mostrador, tiene más tiempo de venta. Y, como tiene grasa, es más adictivo. Yo tomo esa fecha como punto de partida de la explosión de esta industria de las harinas, los cereales en cajitas y los lácteos. Que es importante parar acá, antes de que tome más volumen. Porque si no, los hijos de nuestros hijos van a estar obesos y anémicos, que es un problema al que nos estamos enfrentando actualmente con frecuencia: la obesidad con problemas de nutrición.

### REORDENANDO LA PIRÁMIDE

“La comida es educación en nutrición. Con cada plato estamos transmitiendo el concepto de comida, y ahí tenemos que replantearnos nuestros propios valores. Porque el chico aprende de lo que ve y culturalmente va a repetir la historia de los padres. A un chico criado en una familia de origen árabe le va a encantar la pasta de garbanzos y la berenjena, porque hay un elemento cultural en la comida. Pero hay que asegurarse que lo que le damos sea alimento. La pasta de garbanzos es alimenticia, pero un plato de fideos y queso rallado no alimenta nada. Entonces tenemos que replantearnos qué le damos de comer. Y si los padres no tomamos el control, el chico va a elegir comida basura. Porque si nosotros le compramos esas terroríficas patitas para comer en casa, ¿cómo vamos a pretender que después cuando el chico salga no coma algo igual o peor? Entonces, que las coma afuera, pero no se las llevemos a casa.”

**El problema es que a veces los chicos son selectivos: les gustan pocas cosas. Y encontrar un menú diario se pone difícil.**

Y ese es el gran tema: los chicos van a comer lo que les damos. Si les gusta más el zapallo que la acelga, pues que sea de zapallo el puré. ¡Pero no les demos milanesas todos los días! Cuando el chico dice que no le gusta el bife con puré y empieza a comer empanadas o pizza es porque los papás se las

pusieron en la mesa. A lo que apelo es a que los padres modifiquen sus propios hábitos. Tenemos que tratar de poner un muro, una contención y recuperar la comida casera.

Por lo que usted dice, la pirámide alimenticia que vemos en los envases es falsa, está mal hecha.

Sí, las verduras están después de los cereales y esto se debe a un interés económico. Porque las verduras no son redituables, son difíciles de industrializar. El cereal en cambio es redituable: es un elemento barato al que se le puede agregar valor, se vende caro y es adictivo. La base de la pirámide son las verduras –verdes, hortalizas, papas, zanahorias- y frutas. Después ponemos los cereales, donde incluyo las legumbres, y arriba los lácteos.

Pero el cambio de los hábitos de comida es un cambio cultural e informativo. Hay una información muy tendenciosa basada en la industria. En la televisión el 90 % de las publicidades que se emiten durante los programas para chicos son de comidas inútiles. Justifican que el chico tome como merienda un chocolate porque dicen que tiene hierro y calcio, y eso es un delirio: que coma una banana o una manzana, eso es hierro y proteínas. O un sándwich, pero no de jamón y queso que son elementos tóxicos -grasas concentradas-, hay que hacerlo de pollo, de huevo o carne fría. La comida es cultura y formación en valores. Tenemos que tener cuidado porque estamos en una época en la que la industria alimenticia avanza sin importarle nada. Y está en juego la salud de los chicos. Y su futuro.

---

#### PLANETA TENNINA

El Dr. Lucio Tennina es médico especialista en nutrición por la Universidad de Buenos Aires. Trabajó como médico clínico en el Hospital Fernández y ejerció su especialidad en el Hospital Italiano de Buenos Aires. Es autor de *La última dieta. Saber para comer* y *Qué come mi hijo. Comer para crecer - De la lactancia a la adolescencia* (ambos de Grijalbo). Estuvo en India y China perfeccionando sus conocimientos sobre nutrición. Hoy atiende en su consultorio particular y lleva más de diez mil pacientes asistidos.

---

#### TENNINA DIXIT


“Muchas veces, junto con la socialización del niño, cuando comienza a ir a una guardería o al jardín de infantes, se produce el quiebre entre la sana alimentación hogareña y la aparición de las nefastas harinas engrasadas. Las galletitas son el elemento más cómodo para que el chico se lleve al jardín de infantes o para que las provea la institución. Es entonces cuando se debe marcar la diferencia alimentaria entre el mundo exterior y la casa. El niño puede comer galletitas, alfajores y chizitos en el jardín o en algún cumpleaños, pero jamás en su casa. La comida de la casa debe estar pensada y controlada por los padres. Debe existir un muro de contención que separe la mala comida que existe afuera y la sana casera. Si se la prohíbe totalmente será peor –de todas maneras se va a filtrar en la vida del pequeño- pero, si le demarcamos el territorio y no la estimulamos en nuestro hogar, puede quedar circunscripta, como debe ser, a una situación especial. Alimentar bien a un niño significa

cuestionar y modificar algunos o todos los hábitos de una familia. Un niño come por imitación, no por razonamiento. Es inútil tratar de transmitirle una manera de comer que no practicamos. Ambos padres deben participar de la comida del bebé, y más tarde del niño, mediante el ejemplo. Si la madre le prepara a su hijo un plato de verduras hervidas y, en ese mismo momento, el padre come una picada de jamón y queso, es probable que el niño también termine comiendo quesos y fiambres; no porque le guste más, sino porque lo come el papá.”

*Tennina, Lucio. Qué come mi hijo. Comer para crecer - De la lactancia a la adolescencia, Buenos Aires: Grijalbo, 2012.*

---

[Comentar](#)

Compartir  



[Revista Impresa](#)   [Dónde conseguirla](#)   [Cómo anunciar](#)   [Staff](#)

© Copyright 2015 Planetario Producciones SRL | Todos los derechos reservados

---