

**GRISELDA HERRERO**

# **COMER BIEN EN FAMILIA**



**La guía indispensable para  
aprender a alimentarse sano a través del juego**

  
ESPASA

# COMER BIEN EN FAMILIA

Griselda Herrero Martín

ESPASA

© Griselda Herrero Martín, 2021

© Editorial Planeta, S.A., 2021

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Depósito Legal: B. 5.095-2021

ISBN: 978-84-670-6268-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es).

Diseño de cubierta: Planeta Arte&Diseño

Imágenes de la cubierta: © Beatriz Costo

Fotografía de la autora: © Gabriel Navas

Diseño de interior: Teresa Sánchez-Ocaña

Juegos y dinámicas: © Griselda Herrero Martín, © Antonio Cárdenas García

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/Printed in Spain

Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

# ÍNDICE

|  |     |
|--|-----|
| Introducción   | 13  |
| <b>PARTE I. INSTRUCCIONES DE USO</b>                                   |     |
| <b>■ Capítulo 1. Empezar por el principio</b>                          | 16  |
| Qué es educar  | 16  |
| Principios básicos sobre el aprendizaje                                | 19  |
| ¿Se pueden reeducar los hábitos?                                       | 28  |
| Los responsables de la educación                                       | 34  |
| El lenguaje y la comunicación, claves en la educación                  | 41  |
| <b>■ Capítulo 2. Guías alimentarias: construye tu propia guía</b>      | 48  |
| Qué son y para qué sirven las guías alimentarias                       | 48  |
| ¿Cuántas guías alimentarias conoces?                                   | 52  |
| La guía alimentaria del futuro   | 58  |
| <b>■ Capítulo 3. Educando hábitos: emociones y movimiento</b>          | 64  |
| Qué es un hábito y cómo se forma                                       | 64  |
| Actívate para estar sano   | 76  |
| La educación emocional en los niños                                    | 85  |
| <b>■ Capítulo 4. El entorno</b>  | 103 |
| Ambiente obesogénico   | 103 |
| Publicidad y marketing alimentario                                     | 112 |
| Las redes sociales y las nuevas tecnologías                            | 123 |
| <b>■ Capítulo 5. El desarrollo del niño y su relación con la salud</b> | 128 |

## PARTE II. COMIENZA EL JUEGO

|   |     |
|---|-----|
| <b>■ Capítulo 6. Nutrientes, alimentos y equilibrio</b>                 | 139 |
| ¿Qué necesitan nuestros hijos para estar más sanos?                     | 139 |
| Alimentos y nutrientes: en qué nos ayudan                               | 144 |
| Calorías vacías   | 152 |
| El tamaño sí importa  | 161 |
| <br>  |     |
| <b>■ Capítulo 7. Comer saludable es más fácil de lo que parece</b>      | 168 |
| Los cimientos   | 168 |
| Las señales del hambre y saciedad                                       | 182 |
| Comer en familia: Hábitos en la mesa                                    | 191 |
| Más allá de comer sano: los sentidos                                    | 196 |
| <br>  |     |
| <b>■ Capítulo 8. Cómo elaborar un menú semanal para toda la familia</b> | 206 |
| El método de los colores  | 206 |
| El desayuno   | 217 |
| Meriendas y media mañana  | 227 |
| Dietas diferentes   | 236 |
| Bebidas   | 245 |
| <br>  |     |
| <b>■ Capítulo 9. Qué más necesito saber</b>                             | 254 |
| Etiquetado y compra saludable   | 254 |
| El colegio: nuestro aliado  | 270 |
| Comer fuera de casa   | 276 |
| Cumpleaños y otros eventos  | 279 |
| La familia más allá del hogar   | 283 |
| Nutrición y cocina: El tándem perfecto                                  | 288 |
| Comentarios sobre el peso y el cuerpo, no gracias                       | 295 |

### PARTE III. COMPLETAR LA PARTIDA

|   |     |
|---|-----|
| <b>■ Capítulo 10. FAQ'S. Oído en consulta</b>                           | 298 |
| Mi hijo no come nada. ¿Qué hago?  | 299 |
| Somos vegetarianos. ¿Tendrá alguna carencia nuestro hijo?               | 302 |
| ¿Qué hago para que coma legumbres?                                      | 305 |
| ¡Es que esta niña no come nada de verdura!                              | 309 |
| Me preocupa que esté tan delgado  | 312 |
| ¿Es mejor que coma cinco veces al día?                                  | 313 |
| ¡Pero cómo no le voy a dar galletas al pobre!                           | 315 |
| El mayor come estupendamente, pero el pequeño no come nada              | 317 |
| Solo come triturados, no quiere nada sólido.                            |     |
| ¿Qué hacemos?   | 320 |
| ¿Es mejor la bollería casera, verdad?                                   | 322 |
| El niño tiene unos kilos de más. ¿Lo pongo a dieta?                     | 323 |
| Para desayunar, ¿mejor mantequilla o margarina?                         | 327 |
| No hay manera de que se lo coma todo. ¿Qué hago si no quiere comer más? | 328 |
| Mejor empezamos los cambios después de Navidad o de las vacaciones      | 329 |
| <b>Bibliografía</b>   | 332 |

A graphic of a spiral-bound notebook with a teal cover and a white page. The spiral binding is at the top. The text is centered on the page.

### **NOTA DE LA AUTORA**

A lo largo de todo el libro utilizo el masculino genérico para hacer referencia tanto a niñas como a niños; el término «padres» para dirigirme a madres y padres (o familias monoparentales y homoparentales) y el vocablo «profesores» haciendo alusión tanto a maestras como maestros, con la intención de evitar la reiteración y facilitar la lectura.

# CAPÍTULO 1

## Empezar por el principio

### ■ QUÉ ES EDUCAR

La palabra *educar* tiene una gran responsabilidad en sí misma, pues implica el tener la capacidad de cambiar el mundo. Etimológicamente, este término procede del latín, inicialmente de *educere* y posteriormente derivó en *educare*. El primero significa «sacar o extraer lo que existe potencialmente en una persona», mientras que el significado del segundo es «formar, instruir, guiar en una decisión», que básicamente es de lo que ha quedado impregnada la palabra.

¿Te has parado a pensar alguna vez qué significa para ti esta palabra? Es muy probable que no la asocies a *cambio*, sino a *dirección*, a transferir conocimientos o costumbres. Sin embargo, educar es mucho más que eso, pues implica también ser capaces de transmitir formas de actuar y valores, convirtiéndose así en un proceso de vinculación y concienciación. Y aquí es donde debemos centrarnos, porque, cuando educamos —bien sea desde la familia, el entorno escolar o como sociedad—, debemos ayudar a los que aprenden a ser conscientes, críticos, capaces de reflexionar, explorar y aceptar aquello que están aprendiendo. Cuando imparto clases en la universidad, mi principal objetivo no es darles



a los alumnos toda la materia teórica de una asignatura para que se la estudien y se presenten a un examen; mi meta es ayudarles a disponer de herramientas suficientes para **analizar** la información con que se van a encontrar en el futuro (pues no debemos olvidar que la información cambia a lo largo del tiempo), de dotarles de la **capacidad crítica** necesaria para que analicen y reflexionen lo que lean en su entorno, y que tengan la **motivación** suficiente para no ser lo que yo llamo una «generación perdida», que no evoluciona, que no avanza, que no aporta ni crea un valor añadido. Por tanto, la educación nos permite aprender a gestionar nuestros deseos e impulsos, a desarrollar nuevas ideas y creencias propias, a establecer valores individuales y colectivos y a desarrollar habilidades y capacidades que nos ayudarán en nuestro camino.

Algo fundamental que debemos tener presente cuando hablamos de educación es que, a pesar de lo que nos hacen pensar, la educación es bidireccional. Esto significa que en el proceso de educación y aprendizaje todos aprenden y se enriquecen, tanto educando como educador. Educamos a nuestros hijos y aprendemos de ellos, ¿no es cierto? ¡Cuánto nos enseñan cada día!

Recordemos también que todos somos educadores en potencia, porque nuestros actos, decisiones y opiniones son observadas por quienes nos rodean, pudiendo influir en el aprendizaje de quienes nos contemplan o examinan, como hacen nuestros hijos las veinticuatro horas del día. Somos sus ídolos, el espejo en el que se reflejan.

El filósofo y pedagogo José Antonio Marina suele decir que «Para educar a un niño hace falta una tribu entera»; y ¿quién forma parte de esa tribu? Ahí está la cuestión, que todo no va a depender de nosotros como padres, pues recibimos tres educaciones diferentes: la del núcleo familiar (padres), la de los docentes (escuela, instituto, universidad) y la del mundo (es como un cajón de sastre donde entra todo lo demás: cultura, entorno, economía, religión, presión de los iguales, etc.). Normalmente, la educación de los padres y docentes suele ir en la misma línea, y a su vez puede ser diferente a la del mundo. Además, la información que

percibimos del exterior influye sobre padres y docentes, con lo que la cosa se complica un poco más. Quizás esto te ayude a entender que, si no funciona como esperabas, no es culpa tuya. Sí, a veces debemos tenerlo muy claro para que el entorno no nos juegue una mala pasada y nos alejemos de nuestros objetivos, y no es fácil, en ocasiones es incluso imposible. Recuerdo un caso en consulta en el que una chica que estaba embarazada acudía convencida de querer hacer lactancia materna cuando naciera su bebé, y trabajamos mucho sobre ello. Sin embargo, cuando vino después de dar a luz me comentó todos los impedimentos que se había encontrado para instaurar la lactancia materna con éxito: empezando por el hospital, donde le insistieron hasta la saciedad en darle un biberón al bebé porque lloraba; pasando por los comentarios de sus familiares más allegados acerca del tiempo tan corto que la pequeña estaba al pecho y que así no cogería peso; uniendo los consejos de sus amigas sobre lo poco que iba a dormir y que, dándole el pecho, no tendría ayuda de los demás para darle de comer, o añadiendo el bombardeo de productos (y anuncios de bebés maravillosos, sanos y felices) de fórmulas lácteas cada vez que iba a la farmacia. Es un caso concreto y obviamente no es extrapolable ni pretendo meter en un mismo saco a todos, ¡faltaría más! Pero sí me gustaría que podamos reflexionar sobre lo difícil que es a veces poner en práctica una decisión personal relativa a la educación o a la salud de nuestros hijos; el entorno no nos lo pone fácil, como veremos en el capítulo 4, y debemos tomar consciencia de lo que significa la palabra *educar* para nosotros, y decidir cómo queremos que sea esta educación para así dirigir y orientar cómo queremos que crezcan nuestros hijos. Esto no implica, por supuesto, que debamos usar una educación autoritaria; de hecho, si hablamos de cambio de hábitos, debemos hacer todo lo contrario, pues el autoritarismo, la obligación y el hacer las cosas sin motivación ni convicción nos llevará al fracaso o, lo que es peor, al extremo opuesto. ¿Queremos que nuestros hijos sean adultos que obedezcan a la perfección o queremos que piensen por sí mismos y tomen sus propias decisiones

(aunque sean distintas a las nuestras)? Sinceramente, prefiero que mi hija sea capaz de tomar buenas decisiones alimentarias a que esté sometida a lo que otro (persona o entidad) decida que debe comer sin cuestionárselo. **Llevemos la educación más allá del mero hecho de memorizar y obedecer.** No construyamos personas con muchos conocimientos teóricos pero sin la capacidad de ponerlos en práctica, o que no tengan la consciencia suficiente para saber elegir. No es cuestión de tener inteligencia, sino de saber utilizarla. Construyamos una sociedad libre con aptitud y talento para aprender a crear nuevas formas de vivir, para aprender de los errores y cimentar nuevos caminos. Una sociedad motivada, con vocación e interés por seguir mejorando. La educación, por tanto, es el punto de partida.

### **La educación nos transforma como personas y nos fortalece como sociedad.**

#### **■ PRINCIPIOS BÁSICOS SOBRE EL APRENDIZAJE**

Muy unido a la educación se encuentra el aprendizaje, proceso que requiere de cambios en la estructura del cerebro mediante los cuales se establecen nuevos y diferentes contactos entre las estructuras cerebrales. Sí, el cerebro es modificable —¡qué gran noticia!— y se pueden producir cambios anatómicos, fisiológicos y bioquímicos gracias a su estimulación, que van a generar nuevos conocimientos y conductas. En el siguiente punto hablaremos de la plasticidad neuronal y de cómo podemos reconducir los caminos que han ido generando nuestras neuronas.

Edward Thorndike, psicólogo y pedagogo estadounidense, elaboró las tres primeras leyes del aprendizaje, basadas en el método ensayo-error. Thorndike establecía que el aprendizaje es el resultado de la relación estímulo-respuesta (condicionamiento clásico de Pávlov) basado en el desarrollo de nuevas conductas, lo que implica un proceso de enseñanza más mecánico que lógico. Por ejemplo, gracias a las pruebas de ensayo-error, un animal es capaz de salir de una caja pulsando una palanca. A medida

que suceden los ensayos de forma gradual, disminuyen los errores y se genera el aprendizaje. Cuando mi hija cumplió seis meses empezamos a practicar BLW (*Baby Led Weaning*, que es un método para iniciar la alimentación complementaria en el que los alimentos se presentan en forma entera en lugar de triturados, adaptando el tamaño y forma para que sea el bebé quien elija qué y cuánto comer en función de sus preferencias y apetito) y solía llevarle siempre manzana rallada o plátano en trozos en un táper que utilizaba exclusivamente para eso. A ella le encantaban las dos frutas y se ponía muy contenta cuando veía el recipiente. Un día, en ese táper puse un poco de queso porque no tenía fruta (ella no lo sabía). Al verlo, empezó a hacer aspavientos como cada día (estímulo-respuesta), pero cuando lo abrió y vio el interior, empezó a llorar, pues esperaba encontrar sus frutas favoritas. Según el condicionamiento operante, dicho aprendizaje se da como consecuencia del refuerzo: cuando la respuesta a la enseñanza está reforzada con un estímulo positivo, el aprendizaje aumentará, mientras que, si se responde con un estímulo negativo, la frecuencia disminuirá. ¿Te ha ocurrido alguna vez que tiendes a comprar más cuando ves algo que está en oferta? El poner determinados productos en oferta refuerza positivamente el consumo, induciendo a que nos llevemos más de lo que necesitamos; es lo que ocurre con los *packs* ahorro o las ofertas 3 x 2 en productos alimenticios. Esto explica la importancia de tratar de no recurrir a los castigos (y más bien centrarse en las consecuencias) cuando queremos que nuestros hijos asimilen un comportamiento determinado. Por ejemplo, si queremos que los niños estén en la mesa mientras comemos, es más efectivo felicitarlos y decirles lo que disfrutamos cuando estamos todos juntos (refuerzo positivo) que reprocharles que no lo hagan (refuerzo negativo). Pero ¡cuidado!, las recompensas pueden suponer un arma de doble filo y nunca debemos utilizar la comida como premio, ni premiar con otra cosa para que los niños coman. Tranquilidad, de esto hablaremos con mayor profundidad en el capítulo 7.

Basándonos en estas leyes, y gracias a la neurociencia —que

estudia el funcionamiento del cerebro y nos permite conocer los procesos biológicos del aprendizaje para que podamos mejorar la enseñanza—, podríamos decir que **el aprendizaje es el resultado de la unión de tres aspectos básicos: la emoción, la motivación y la cognición** (que a su vez abarca la **repetición** y la **imitación**). Veamos cómo influyen estos cuatro aspectos en la forma en que aprenden los niños (¡y los adultos!) para comprender los pilares básicos que nos ayudarán a ser capaces de transmitir mejor los hábitos que queremos que adquieran.

- **Aprender por emociones.** Francisco Mora es doctor en Medicina y Neurociencia. Te recomiendo que leas su libro *Neuroeducación: solo se puede aprender aquello que se ama* y que escuches alguna de sus conferencias, si tienes ocasión. Hay una frase suya que me encanta y que resume este punto a la perfección: «El cerebro solo aprende si hay emoción». La información llega a nuestro cerebro a través de los sentidos y se encuentra con el primer filtro, el sistema límbico, donde se descodifican las situaciones y se les confiere un significado emocional. Cuando hay un nivel determinado de activación del sistema límbico (es decir, emoción), se estimula el proceso de aprendizaje de forma que la información se memoriza con mayor facilidad. Esto ocurre porque hay una emoción de por medio. En este sentido, además, si la emoción que rodea a la situación de aprendizaje es positiva, generará una actitud más proactiva en el niño, lo que facilitará la fijación de los conocimientos. En resumen, si somos educados (y enseñamos) con emoción, los niños aprenderán con mayor facilidad y afianzarán mejor los conceptos. Estas emociones pueden ser de todo tipo, e influye la intensidad de la emoción. Seguro que la mayor parte de los recuerdos que tienes de lo que aprendiste en el colegio lo asocias a algún tipo de emoción (un profesor muy motivado que te enseñaba a través del juego, un acontecimiento importante que marcó un día concreto, un hecho doloroso que te ocurrió, etc.). Recuerdo perfectamente una clase de Historia de séptimo de EGB (sí, ¡soy mayor!) en la que mi profesor Eduardo,

del que me acuerdo con mucho cariño, nos hizo cerrar el libro y comenzó explicando que había finalizado la guerra del Golfo, y nos dio una clase magistral sobre las consecuencias de las guerras y los problemas entre Irán, Irak y los Estados Unidos (y yo solo tenía doce años). No obstante, aunque todas las emociones puedan ocasionar esa impronta en nuestra memoria, estados como el estrés, incluso aunque solo dure dos horas, reduce la capacidad del cerebro para aprender y afecta a las áreas relacionadas con la memoria. Por tanto, los conceptos se fijarán mejor cuando hay una emoción de por medio, aunque si esta emoción puede suponer una amenaza, se inhibe el aprendizaje complejo. ¿Qué podemos hacer con esta información? Pues tratar de que aquello que queramos que nuestros hijos retengan se transmita en una atmósfera relajada, pues generará un mayor desafío en ellos para aprender, y aplicar el factor sorpresivo (es decir, ser originales en la forma de presentar y transmitir nuestro mensaje). Cuando algo es diferente a lo habitual, prestamos más atención. Si les decimos a nuestros hijos, enfadados y con prisas, que tienen que comerse las verduras, es posible que no generemos ningún impacto positivo en ellos, sino todo lo contrario. Quizás es mejor desarrollar algún juego o plantear un reto que les ayude a que ese aprendizaje vaya cargado de emoción para ellos. Por ejemplo, podemos jugar a ver quién adivina la verdura que habrá para cenar, y quien lo acierte se lleva un punto. Al final de la semana podemos sumar todos los puntos de cada uno y establecer algún refuerzo, como elegir la comida del domingo (la favorita del ganador).

- **Aprender con motivación.** La motivación es aquello que nos mueve a conseguir un objetivo, por lo que, sin ella, la probabilidad de mantenernos en el camino (que en el caso de los hábitos de salud no siempre es fácil) disminuirá, o cuanto menos se verá afectada. En este sentido, ser capaces de conectar el contenido de lo que se pretende enseñar con su aplicación al día a día, ayudará a tener un motivo o una razón para aprender. Estoy segura de que, en algún momento, has sentido que lo que estabas

aprendiendo no te servía para nada, pero cuando descubres que puedes utilizarlo para algo práctico en tu vida, la cosa cambia: empiezas a prestar atención y tu motivación aumenta, pues ya tienes una razón para aprender. Esto pasa mucho con las matemáticas en los niños; a veces les cuesta entenderlas, pero si les mostramos una aplicabilidad (por ejemplo, aprender a pagar ellos solos), les estamos dando una finalidad para que les interesen. Es lo que ocurría en la película *Karate Kid*, donde Daniel se pasaba horas y horas «dando cera, puliendo cera», sin encontrarle el sentido, hasta que se dio cuenta de que era fundamental para aprender técnicas de kárate. Y si además de la aplicabilidad les hacemos partícipes del proceso de enseñanza (y no nos limitamos a desembuchar la información), adaptándolo a algo que les guste, la capacidad de aprendizaje se multiplica. No suelo ver mucho la televisión, pero una de las pocas series que han dejado huella en mí ha sido *Merlí*, en la que un profesor de Filosofía aplica una metodología poco ortodoxa para enseñar a sus alumnos, implicándolos y aprovechando sus situaciones cotidianas para explicarles las diferentes corrientes filosóficas. Te la recomiendo.

• **Aprender por cognición: repetición.** Los procesos neuronales implicados en el aprendizaje y la memoria se debilitan con el tiempo, por lo que es muy importante practicar aquello que queremos recordar o mantener en nuestra memoria. Imagina a tu hijo de siete años explicándole en el colegio cómo sumar con llevadas, y que él lo entiende y lo hace a la perfección. Si jamás vuelve a hacer una suma, difícilmente recordará el método que usaba para hacerlo. Trasladado a los hábitos, hay que repetir las acciones y crear rutinas que permitan reincidir sobre dichas acciones. La generación de estos procesos rutinarios y secuenciales ayuda a los más pequeños a establecer patrones de conducta. El verano pasado estuvimos en un campamento familiar y mi hija todavía recuerda (y repite) una canción que cantábamos por la noche antes de irnos a dormir: «Pis, pijama, dientes y a la cama». Lo mismo podemos hacer, por ejemplo, para fomentar el consumo de fruta, estable-

ciendo un patrón en el que, después de comer, pongamos siempre el frutero en la mesa, de forma que la norma establecida sea comer fruta de postre. Al principio igual ni la miran, pero al final, y sobre todo si llevamos a cabo el siguiente punto, es probable que acaben comiéndosela. O al menos entenderán que el postre no son galletas ni yogures con chocolate, sino fruta. El curso pasado, mi hija tenía que aprenderse las tablas de multiplicar y le resultaba tan tedioso hacerlo que mi marido inventó un sistema muy sencillo, barato y práctico; colocó las tablas del 1 al 10 en todos los sitios donde solía ir Nora: el espejo del baño, el cajón del aceite, el estante de la nevera donde está la leche, la mesita de noche, su cajón de los juguetes, etc. El juego consistía en que, cada vez que se encontrase el papel, tenía que leer (o decir) la tabla que le tocara. ¿Cuál fue el resultado? Que las tablas que mejor se aprendió coincidían con los lugares donde más veces iba al día (la del baño, que era la del 7, fue la estrella, con tanto lavado de manos en época de pandemia). Más aún, ella ha repetido la técnica para jugar a otras cosas y dejar mensajes por la casa (imitación). ¿Y si trasladamos esto a fomentar una alimentación saludable? Te propongo que incluyas frases o mensajes saludables repartidos por la casa, o que de vez en cuando metas una nota en el táper del desayuno de tus hijos cuando lleven fruta al colegio, por ejemplo. Te dejo algunas ideas: «Come manzanas y disfrutarás muchas mañanas», «El pan integral, el mejor cereal», «Hierro en las lentejas, absórbelo con fresas».

- **Aprender por cognición: imitación.** ¿Cómo crees que has aprendido a hablar, a reconocer emociones o a caminar? Pues básicamente por imitación, y por un complejo sistema cerebral que te ha permitido interpretar, memorizar y aprender. Desde que nacemos, la imitación es un factor fundamental en nuestro aprendizaje, pues, de bebés, el único recurso que tenemos para absorber conocimiento es la observación y la percepción de información (aquí los sentidos y las emociones adquieren un rol muy importante). De esta forma, repetimos lo que vemos que hacen quienes nos rodean (principalmente nuestros padres y familiares), crean-



do espejos sobre los que nos miramos para reproducir comportamientos, expresiones y patrones de conducta, entre los que se encuentran los hábitos. Por lo tanto, es muy complicado pretender que nuestros hijos hagan deporte y sean activos si siempre nos ven sentados en el sofá o jamás salimos siquiera a caminar. ¿Queremos que nuestros hijos lean y sean curiosos? ¡Debemos transmitirles este interés por la lectura y fomentar la capacidad de hacerse preguntas! La mejor forma de hacerlo es leyendo e indagando (de forma individual y con ellos). ¿Queremos que les interese la alimentación saludable? Transmitámosles ese interés, exploremos nuevos alimentos, llevémoslos al mercado a conocerlos, expliquémosles curiosidades que hayamos leído o hagámosles preguntas, como por qué unos huevos son blancos y otros marrones (solución: porque las gallinas son de razas diferentes).

Además de estos cuatro pilares básicos, existen otros factores que influyen en el aprendizaje.

**Relaciones sociales.** No podemos olvidar que aprender es, principalmente, una actividad social, de forma que las relaciones sociales fomentan el aprendizaje social y el conocimiento, mientras que el aislamiento inhibe la plasticidad neuronal, de la que hablaremos en el próximo apartado.

**Memoria.** Sí, la memoria es importante, pero más lo es comprender los conceptos. El 80 % de los conceptos se pueden olvidar a las 24 horas de memorizar algo, por lo que esto no es suficiente; debemos repetir, aplicar el conocimiento y relacionarlo con algo que nos motive. Cuando relacionamos un nuevo conocimiento con una competencia previa que ya se entiende, el proceso de aprendizaje es más fácil e intuitivo. Nuestra memoria de trabajo (procesos usados para almacenar la información de forma temporal —memoria a corto plazo— y para elaborar la información) tiene una capacidad limitada para procesar y entender, por lo que es importante no sobresaturarla. Si la información se da poco a poco, se procesa mejor. Vamos, que intentemos evitar que los niños aprendan a la vez tres o cuatro hábitos nuevos: es mejor ir introduciéndolos poco a poco y a medida que se vayan instaurando.

**Atención y tiempos.** La atención debe ser despierta, sostenida y consciente. Lo normal es que el mayor grado de atención se produzca al principio y al final, por lo que una buena estrategia puede ser dar la información más relevante al inicio y acabar recordando lo más importante. Además, hemos de tener en cuenta que, si los conceptos son complejos y la persona no tiene mucho conocimiento sobre ellos, hay que dedicar menos tiempo eficaz al aprendizaje; por el contrario, si los conceptos son sencillos y existe un conocimiento previo, se les puede dedicar más tiempo, aunque no debe ser excesivo para no generar agotamiento y desconexión mental. En definitiva, usar mensajes cortos, concretos y sencillos fomentará una mejor atención y un mayor aprendizaje. Vamos a poner en práctica el método sándwich: al principio, decimos un elogio; en medio, la petición de cambio de conducta que queremos y, al final, terminamos con algo positivo de nuevo. ¿Quieres que tu hijo se lleve fruta al colegio para el desayuno? En lugar de pedirle o imponerle que lo haga, podemos decirle: «Me gusta mucho cuando te veo contento, es señal de que estás sano. Si siempre te llevas galletas al colegio, a lo mejor tu cerebro no funciona igual. Podemos probar algún día a llevarte fruta; creo que sería muy bueno para ti».

**Cantidad.** El psicólogo John Sweller acuñó la expresión «sobrecarga cognitiva» en 1998. La cantidad de información que la memoria de trabajo es capaz de almacenar al mismo tiempo es la carga cognitiva. Cuando esta información es muy alta, no se contribuye al aprendizaje y afecta al rendimiento de trabajo. Por tanto, para facilitar los cambios en la memoria a largo plazo y optimizar el rendimiento, es importante que la carga sea baja (no dar mucha información nueva al mismo tiempo) y la forma de presentar la información sea atractiva y adecuada. Imagina que tienes que subir una escalera (proceso de aprendizaje). Seguramente, si subes peldaño a peldaño te resulte más sencillo (y sientas más seguridad) que si te dicen que debes subir cuatro escalones de golpe. Por tanto, no solo es importante la cantidad de información que damos al niño en el nuevo aprendizaje (cam-

bio de hábitos) sino que este se adapte a su nivel de comprensión y conocimiento; entre lo que sabe y el conocimiento nuevo, el escalón debe ser alcanzable para él, evitando así la frustración y favoreciendo la confianza y motivación por el logro.

**Descanso.** ¿Qué tiene que ver el descanso con el aprendizaje? Pues mucho. Mientras dormimos, nuestro cerebro sigue trabajando. Durante este momento se generan diversas formas de memoria tras el aprendizaje. Existen estudios que muestran que, cuando un grupo de personas duerme después de retener información o aprender a tocar una obra musical, recuerda mejor lo memorizado en comparación con otro grupo que se queda despierto tras el estudio. Por tanto, el descanso mejora la memoria declarativa, la memoria espacial y la memoria emocional. Que nuestros hijos duerman adecuadamente y tengan un sueño reparador fomentará y afianzará sus aprendizajes durante el día.

**Actividad física.** Ya hemos comentado los efectos del estrés sobre el proceso de memoria y aprendizaje. El ejercicio físico fomenta un menor estado estresante y ayuda a una mayor neurogénesis (formación de neuronas), estimulando el proceso de enseñanza. Pero, además, la actividad física aeróbica favorece el flujo sanguíneo en el cerebro y, en las zonas cerebrales que se encargan de la memoria, aumenta la capacidad de retener información, la fluidez verbal y la agilidad mental. Y esto no solo sucede en niños y adultos, sino también en la tercera edad. Por su parte, el ejercicio de fuerza también mejora la memoria. ¿Es importante el momento en que se realiza la actividad física? Pues parece que sí: se ha visto que hacer ejercicio cuatro horas después de la sesión de aprendizaje hace que se conserve mejor la información en los días posteriores. Por lo tanto, la práctica habitual de ejercicio en niños es fundamental para optimizar su forma de pensar, la atención, la motivación y el estado de alerta; además, ayuda a estimular la unión entre neuronas, así como a desarrollar nuevas células nerviosas a partir de células madre del hipocampo, base fundamental para el aprendizaje y la memoria.

**Entorno.** El ambiente en el que se desarrolla el aprendizaje también es importante. Debemos intentar que sea un ambiente libre de culpas, represalias y obligaciones, sobre todo cuando hablamos de hábitos de salud, y, por supuesto, entender y aceptar las diferencias individuales. Por ejemplo, entre hermanos, intentemos evitar las comparaciones a la hora de comer.

En definitiva, cuando hablamos de niños, la mejor arma para fomentar el aprendizaje es el juego. Dejemos vía libre a nuestra imaginación para crear juegos divertidos con lo que queramos que asimilen nuestros hijos. ¡Y en eso consiste este libro!

**Practica aquellos hábitos de salud que quieras fomentar en tus hijos y haz que sean atractivos y divertidos para ellos. Usa el juego y pon emoción.**

### ■ ¿SE PUEDEN REEDUCAR LOS HÁBITOS?

Sobre qué son y cómo se forman los hábitos hablaremos en más profundidad en el capítulo 3. De forma sencilla y resumida, un hábito es una práctica repetida en el tiempo de forma sistemática de un acto concreto que además suele hacerse de forma casi automática (lavarse los dientes después de cenar), o más consciente (desayunar en el bar de la esquina de casa al salir). Ahora quiero explicarte que es posible reeducar los hábitos, por tanto... ¡nunca es tarde para empezar a cambiar! Si bien es cierto que en el resultado final influyen varios aspectos (el tiempo que llevemos realizando las cosas de una forma, lo importante que sea para nosotros el cambio, lo motivados que estemos, el momento actual y personal que vivamos, el entorno más cercano, etc.), lo importante es centrarnos en el camino que nos lleva a nuestra meta. El camino que tendrá baches, sí, y no solo son inevitables, sino que son fundamentales para aprender. Porque de los errores también se aprende, y mucho. Una de las ideas que más repito en consulta es precisamente esta: ¿cómo vamos a aprender a levantarnos si nunca nos caemos? Tropezar con las piedras nos permite reflexionar sobre

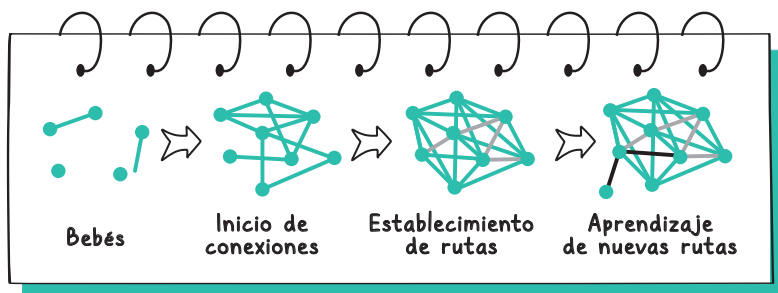
nuestras debilidades, sobre nuestra capacidad de adaptación, sobre nuestras habilidades para superar obstáculos. Entonces podemos observar, analizar y recapacitar sobre nuevas estrategias que nos permitan continuar nuestro camino.

Imagina que hoy decides salir con tu familia a hacer una ruta de senderismo por un lugar desconocido. Es posible que sientas nervios, preocupación, incertidumbre e incluso miedo a lo extraño. ¡Todo eso es normal! Forma parte de nuestra condición de seres humanos. Sin embargo, el deseo por emprender un día de aventura en familia te da fuerzas para, aun con todos esos sentimientos dentro de ti, seguir adelante. Te podrás perder (para lo que llevas el móvil con GPS o un mapa, si eres de los más aventureros), podrás pasar hambre o sed (ya has preparado las mochilas con todo lo necesario), podrás pasar frío o calor (te has vestido como una cebolla), piensas que alguno podría aburrirse (has cogido la baraja de cartas y llevas en mente el cancionero de los viajes), no sabes dónde comerás (por si acaso, llevas un pícnic y mantas para el suelo), etc. En eso consiste cambiar, en aceptar todo lo que nos asusta y caminar con ello, buscando opciones que te ayuden a superar los posibles obstáculos que te puedas encontrar, por el beneficio del objetivo final. Y, como dice el escritor Antoine de Saint-Exupéry en su maravillosa obra *El principito* (mi libro favorito, sin duda), «caminando en línea recta no puede uno llegar muy lejos». Quizá sea el camino más rápido, pero no el mejor, al menos en cuestión de adquisición de hábitos. Cuando adquirimos nuevos hábitos, cuando reeducamos nuestro cerebro, estamos generando nuevas vías, y con ello fomentamos un aprendizaje que puede quedarse grabado como una nueva ruta a la que ya tienes acceso; si lo hacemos bien, se graba para siempre. Para explicártelo mejor, vamos a introducir el concepto de «plasticidad neuronal», lo que nos permitirá entender por qué es tan importante establecer los hábitos desde pequeños. La plasticidad neuronal es la capacidad que tiene el cerebro de modificar sus estructuras y funciones a lo largo de la vida en respuesta a modificaciones en la actividad neuronal. Es decir, gra-

cias a la plasticidad neuronal, somos capaces de adaptarnos a los cambios y de reponernos a lesiones, o de generar nuevas sinapsis (conexiones entre neuronas) e incluso nuevas células nerviosas. Si además de aprender ponemos en práctica lo aprendido a través de la repetición, reforzaremos dichas conexiones y crearemos nuevas rutas para nuestro cerebro.

## ★ JUEGO ★

**«Guiso de neuronas».** Una vez le expliqué este concepto a mi hija, cuando tenía siete años, y lo hice con garbanzos y palillos. Los garbanzos eran las neuronas y los palillos, las conexiones entre ellas. Cuando nacemos, nuestro cerebro está casi en blanco. Disponemos de las neuronas (garbanzos) y algunas sinapsis (palillos) que nos permiten realizar las funciones de supervivencia y nos ayudarán a aprender. Al comenzar a observar, a recibir estímulos e información del exterior, se establecen conexiones (los palillos empiezan a unirse a los garbanzos). Si no fomentamos el aprendizaje, nos quedaremos así. Pero si seguimos aprendiendo, generaremos más neuronas, y si repetimos muchas veces lo que aprendemos hasta que nuestro cerebro lo asimile, habremos sido capaces de establecer un camino. En este punto, cada vez que el cerebro quiera ir de un garbanzo a otro, ya no se perderá y sabrá cómo llegar (seremos capaces de recordar algo o de llegar a conclusiones interconectando la información de la que disponemos). Si seguimos aprendiendo y reforzando, continuaremos creando nuevas rutas, cada vez más establecidas, por las que nuestro cerebro pueda caminar.



Cuando hablamos de reeducar los hábitos, lo que hacemos básicamente es enseñar una nueva ruta a nuestro cerebro. Hay quienes hablan de desaprender y reaprender, y hasta cierto punto es cierto. Sin embargo, no es posible borrar un comportamiento que tenemos muy instaurado de la noche al día, pues, como comen-  
tábamos, la impronta de cada una de estas rutas puede ser muy intensa en función de aspectos como el tiempo que lleves repitiendo el hábito o el impacto emocional que pueda tener en ti. Por tanto, no será igual de sencillo reeducar un hábito de hace veinte años que algo que acabamos de aprender. De ahí la importancia de comenzar cuanto antes a generar hábitos de salud (o cualquier aprendizaje que consideremos importante para nuestra familia), sobre todo porque la plasticidad neuronal se pierde con la edad. Así, los niños tienen una capacidad mucho mayor de generar nuevas conexiones neuronales que los adultos. ¡Por eso a los adultos nos cuesta mucho más memorizar, aprender y acostumbrarnos a hacer las cosas de otra forma! Lo que ocurre es que, al empezar a cambiar algo, la creación de ese nuevo camino puede terminar sustituyendo al anterior. Es como cuando estás acostumbrado a ir al trabajo por una ruta y de repente te das cuenta de que hay otro camino que te gusta más porque cruzas una arboleda. Al principio tendrás que ir pendiente de no equivocarte para coger la senda correcta (nueva), pero con el tiempo tu cerebro lo automatizará y lo harás sin pensar, incluso olvidando el recorrido que hacías antes (con el tiempo se irá borrando esa ruta cerebral). Ese automatismo al que se llega indica que ya se ha instaurado el hábito. Y es que, aunque tenemos una máquina extraordinaria dentro de nuestro cráneo, también es algo vaga (o eficiente, como quieras verlo) y trata de hacer el menor esfuerzo posible para conseguir los mejores y mayores resultados. Por eso, cuando se genera un nuevo camino que se utiliza de forma sistemática, el cerebro entra en modo automático y permite que puedas estar haciendo otras cosas (pensando, cantando o manteniendo la mente en blanco) mientras ejecutas el nuevo hábito. En esto consiste reeducar los hábitos, tan sencillo y complejo a la vez. Lo más importante es ser

capaces de interiorizar los nuevos conceptos, de aprender de los errores que se cometen en el nuevo camino que vas a recorrer y de establecer pautas que te ayuden a repetirlo de forma sistematizada, con emoción y un objetivo claro.

Para empezar a establecer pequeños hábitos e ir generando nuevas rutas en nuestro cerebro, te propongo la siguiente actividad. Se trata de un organizador familiar de tareas con el que puedas establecer los pasos a seguir para instaurar un nuevo hábito distinto al de siempre. Cada miembro de la familia deberá tener (a elección propia y entre todos) una tarea nueva; también se podrán establecer tareas conjuntas. En familia, deberán establecerse al menos tres pasos para poner en práctica cada una de esas tareas. Pongamos un ejemplo: a partir de ahora vamos a intentar que el postre sea fruta. Será una tarea familiar. ¿Cómo podemos hacerlo? Establezcamos la ruta.

1. Ir el sábado a comprar fruta al mercado y elegirla entre todos.
2. Poner el frutero en la mesa cuando comamos.
3. Jugar a adivinar la fruta que va a elegir cada uno después de comer o poner papelitos en un frasco con las frutas que haya y que cada uno escoja uno al azar.

**ORGANIZADOR DE TAREAS**

| NOMBRE  | TAREA   | RUTA  |
|---|---|---|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |



## RECETA PARA REEDUCAR HÁBITOS ALIMENTARIOS CON NIÑOS

**1. Establece objetivos sencillos y alcanzables.** Debemos intentar que los nuevos hábitos que se quieran adquirir puedan lograrse a corto plazo y con estrategias sencillas y adaptadas a la edad de cada uno. Poco a poco y uno a uno.

**2. Paciencia y constancia.** Como dice el refrán, «La paciencia es la madre de la ciencia». Para ser capaces de instaurar una nueva rutina necesitamos tiempo (no te preguntes cuánto; persevera y llegarás al objetivo): seamos pacientes y constantes, intentando no saltarnos la tarea propuesta para que la repetición sea eficiente.

Ejemplo. Para que nuestros hijos tengan conductas saludables, deben ver dichas actuaciones en nosotros de forma habitual, no solo para mostrarles cómo hacerlas, sino que nos vean que las llevamos a cabo de forma natural y rutinaria (sin alardear de ello).

**3. Selecciona alimentos saludables.** No me refiero, como veremos, a que no haya absolutamente nada no saludable en casa, pero si queremos fomentar el consumo de determinados alimentos, deberemos disponer de ellos en casa.

**4. Pequeños cambios, grandes resultados.** Empieza por hacer pequeños cambios de forma muy progresiva, de manera que demos espacio y tiempo a adaptarnos y a aprender a desenvolvernos en este nuevo camino.

**5. Diversión y emoción.** Con los niños, debemos estimular el aprendizaje a través del juego, de actividades que les diviertan, e implicarlos en el proceso. Recuerda que cuando ponemos emoción y existe una motivación para ellos, el aprendizaje es mucho más estimulante y eficaz.

### ★ JUEGO ★

«**La regla de los dos días**», creado por Matt D'Avella, establece que, para llevar a cabo algo de forma constante, es importante no estar más de dos días sin ponerlo en práctica, pues en ese caso cuesta

más retomarlo y establecer el hábito. Por ello, puedes intentar ponerlo en práctica marcando en este calendario las veces que realizas el hábito propuesto para darte cuenta de si eres constante en su ejecución. ¡Tómalo como un reto!

| LA REGLA DE LOS DOS DÍAS |  |
|--------------------------|--|
| Hábito nuevo             | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14   |
| _____                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| _____                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| _____                    | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

### ■ LOS RESPONSABLES DE LA EDUCACIÓN

Una sociedad está formada por el conjunto de individuos que conviven en ella, por lo que la responsabilidad de la educación recae en la responsabilidad individual, el aporte a la comunidad y las normas que lo regulan. Al igual que una persona que no tiene coche debe respetar las normas de circulación, espera su turno para cruzar ante los semáforos en rojo o paga con sus impuestos la infraestructura de carreteras y vías públicas, el hecho de no tener hijos no nos exime de no participar en la educación de la población a través del respeto y de las normas de convivencia. Eso no quita que a algunas personas o entidades les toque de una forma más directa. Por tanto, responsabilizar a alguien en concreto de una mejor o peor educación no me parece adecuado. Como hemos visto, la educación es algo complejo que no responde a un único factor, entre otras cosas porque los conceptos de *buena o mejor* y *mala o peor* educación tienen connotaciones muy personales, aunque mantengan puntos en común. No obstante, a pesar de que no pretendo buscar culpables, sino más bien analizar la situación actual, vemos sobre qué tres pilares de responsabilidad se encuentra la educación.

- **Los padres.** Sin lugar a duda, nuestra responsabilidad como padres es la educación no formal de nuestros hijos, transmitir los valores que consideramos importantes para la vida, tanto in-

dividual como en sociedad. Según la Unesco, los primeros educadores de los niños son los padres, encargados de proporcionar un espacio de aprendizaje de excelencia: el hogar. Por tanto, el núcleo familiar sería la primera zona de influencia educativa. ¿Cómo podemos educar mejor a nuestros hijos? La finalidad en la familia es fomentar un desarrollo ético, moral, afectivo, intelectual, emocional, artístico y físico, que se logra a través de la transmisión de valores, conocimientos, comportamientos genuinos y destrezas, además de aceptar la diversidad y respetar el ritmo individual de los hijos. Por otra parte, según la *Declaración Universal de los Derechos Humanos* (1948), la familia ejerce como mediadora entre el niño y el entorno. Gracias a esta educación no formal que realizamos aunque no queramos, estamos ayudando a nuestros hijos a desenvolverse y a desarrollar su forma de entender el mundo y de resolver conflictos. En este sentido, les estamos transmitiendo también los hábitos de salud básicos, que serán el pilar sobre el que sustenten lo que construyan a través de sus experiencias y de las influencias externas. ¿Servirá de algo que en casa comamos de forma saludable? La respuesta es ¡sí! Sirve, y mucho. A pesar de todos los mensajes contradictorios que puedan estar llegándonos desde diversos frentes, lo que aprendemos en el hogar queda más marcado en nuestro comportamiento y en nuestras decisiones futuras, pues se generan las raíces que permitirán crecer al árbol. Igual que aprenden a compartir lo que hay, a pedir las cosas por favor o a dejar el baño recogido después de la ducha, también aprenden que la alimentación de base incluye una serie de alimentos, por ejemplo. Por tanto, somos responsables del tipo de hábitos de vida a los que damos valor e importancia en casa. Sin embargo, es fundamental tener conocimientos de nutrición para tomar decisiones saludables adecuadas al elegir los alimentos para nuestros hijos, y la ciencia nos dice que, hasta el momento, los progenitores no disponemos de la suficiente información veraz para tomar estas decisiones. Por tanto, es necesario un mayor esfuerzo en educar, aprender y hacer llegar la información al lugar adecuado.

- **La escuela y los docentes.** Prácticamente un tercio del tiempo diario de nuestros hijos está vinculado con la escuela. Allí comen una o dos veces, se relacionan y absorben los hábitos y costumbres de docentes y entre iguales. Por ello, la escuela debe ser un espacio saludable en el que convivir. Carece de lógica que se promulgue el respeto hacia los compañeros, se acaten los turnos de palabra, se cree un hábito de puntualidad y responsabilidad, pero, a la hora del desayuno o de la comida, nos olvidemos de todo y puedan comer lo que quieran sin orden ni normas. Un centro educativo participa tanto en el desarrollo formal como en el desarrollo integral del alumno, y ello incluye una alimentación saludable. La falta de medios personales y materiales junto a otros motivos en los que no voy a entrar, han provocado que la alimentación saludable en los colegios no se haya tenido en cuenta hasta hace muy poco. Sin embargo, los datos de sobrepeso y obesidad durante la etapa infantil han hecho necesaria la puesta en práctica de programas de hábitos saludables para perfeccionar la alimentación en la escuela y, aunque son mejorables, al menos en el entorno educativo se empieza a hablar de ello.

Por tanto, a nivel escolar, se pueden crear dinámicas, proyectos y juegos que trabajen de forma directa o transversal la alimentación saludable. Como hemos visto, la motivación es clave en todo proceso de enseñanza-aprendizaje y el juego es indispensable para generar esta motivación. Quiero hablarte del *frutómetro*, un pequeño juego que propongo en las escuelas donde imparto regularmente talleres de educación alimentaria. El *frutómetro* es un material que consiste en saber cuánta fruta ha consumido un niño durante el mes en el recreo. Para ello, realizamos una plantilla en la que en la primera columna colocamos a todos los alumnos por orden de lista. En el resto de las columnas se numeran los días del mes. Cada niño, si ha llevado fruta para el desayuno —y me refiero a una ración—, podrá marcar ese día. Llevar un yogur azucarado adornado con un arándano o unas galletas y un par de uvas no es una ración de fruta, y llevar un yogur de fresa tampoco cuenta como ración de fruta. Para un niño en edad escolar, una ración de

fruta oscila entre 100 y 150 g de fruta. No es necesario pesarla. A modo de orientación, entre media manzana y una entera, una pera, un plátano, un kiwi o un vaso pequeño de uvas o arándanos. Esta plantilla la plastificamos para reutilizarla cada mes y utilizamos rotuladores tipo Velleda para borrarlo con facilidad. El elemento motivador lo tenemos, que es quién come más fruta (incluso se hacen concursos entre las clases de todo el colegio); la dinámica también, porque ellos participan a diario en rellenar su casilla y van viendo la evolución tanto propia como la de sus compañeros. El aprendizaje lo vamos consiguiendo porque no hablamos de comida en sí, pero estamos normalizando la alimentación saludable y logramos sin querer un concepto que me gusta aplicar en estos momentos, «la inmunidad de rebaño» —del que últimamente se habla mucho—, es decir si a tu alrededor comen galletas, es más probable que comas galletas que si los demás comen fruta.

Es cierto que queda mucho por hacer para lograr que, por ejemplo, no haya chucherías en un centro escolar. Cuando mi hija estaba en Infantil, recuerdo que un día hablaba con su profesora de la posibilidad de que el centro restringiera la opción de permitir que se llevaran chucherías, a lo cual me dijo que eso no era posible porque no se podía prohibir a los padres que lo hicieran. Casualmente, dos días antes nos había llegado una notificación desde dirección prohibiendo la entrada del alumnado con zapatillas deportivas con ruedas, porque suponían un peligro. El problema aquí radica en que no somos conscientes de la implicación y el efecto de una alimentación no saludable. Sí, es posible que nadie muera después de comerse un bollo de chocolate por el propio bollo, pero sí podemos estar fomentando el desarrollo de patologías crónicas no transmisibles, algunas de ellas bastante graves. También tiene su peligro. Al explicarle esto, la profesora se quedó pensativa y me dijo que lo plantearía en el claustro. Al menos en Infantil dejaron de permitir que se llevaran chucherías a clase; ¡fue un gran comienzo! Poco a poco, paso a paso, se van produciendo cambios. Hablaremos más sobre ello en el capítulo 9. Por otro lado, escuela y familia van de la mano, y bajo mi punto de vista su cooperación es fundamental para instaurar hábitos. Aquí los padres tenemos un papel crucial en la participación en las distintas actividades y en la actitud, pues nuestro compromiso con el centro escolar mejora las dinámicas que se producen en el aula y contribuyen a una mejor competencia cultural del alumnado.

Entonces, ¿qué podemos hacer en casa y en el colegio para generar estas sinergias?

- 1. Generar un ambiente adecuado** en casa para favorecer el aprendizaje de los niños en la escuela.
- 2. Involucrar a los padres** desde el colegio en el desarrollo de actividades educativas, sobre todo si implican un aprendizaje de hábitos.
- 3. Fomentar** la participación de los padres en actividades del centro escolar, invitándoles al aula.