

## Cumpleaños saludables

Autora:

María Martínez Rubio. Madre de 4 hijos. Las Rozas (Madrid)

**Palabras clave:** cumpleaños, dieta saludable, golosinas, juegos infantiles, educación

Intentamos dar a nuestros hijos amor, la mejor formación a nuestro alcance, garantizarles una buena salud e inculcarles aquellos hábitos y valores en los que creemos. En el intento nos damos de narices con nuestras propias paradojas y, cada uno a nuestra manera, intentamos sortearlas o, al menos, negociar con ellas.

Somos muy conscientes de la importancia de crear hábitos alimentarios saludables; nos esforzamos en que coman de todo y con orden; nos preocupamos cuando no lo hacen ¡Incluso los llevamos al pediatra! Y, luego..., saboteamos sistemáticamente todo nuestro trabajo a la primera de cambio.

Empezamos con los cumpleaños. Al principio invitaba a toda la clase, ¡no faltaba más!, no se fuera a traumatizar algún niño: chuches, gusanitos, guarrerías varias y mucha bebida industrial! Llegué a ser tan avispada que les ponía las bebidas *light* para que no se me quedase el suelo pegajoso cuando se derramaba un vaso de refresco. ¡Ah! y que no faltase la piñata... Hasta que me di cuenta de que ese ¿juego? contribuye a que cada niño saque lo peor de sí mismo a relucir, pues para lograr chucherías, algunos no dudan en empujar, golpear, pisotear o avasallar a quien se ponga por delante, mientras los lloroncetes refuerzan la imagen que tienen de sí mismos de víctimas (a veces despertando a la pantera que habita en su madre ¡je-je-je!); aunque tampoco faltan chavalines que protegen a los más débiles...

Con el paso del tiempo y buscando salida al sinvivir de los dichosos "*cumples*", puse en marcha la "máquina de pensar" y llegué a la conclusión de que lo primero que convenía hacer era hablar con mis hijos y dirigirles adecuadamente hacia la deducción de que **no** era eso lo que **ellos** querían (después de todo, ¿qué es la educación sino una grandísima manipulación?) Y ellos mismos fueron aportando soluciones.

Así, mi hija mayor, nacida a finales de junio y frutera cual estornino, todo hay que decirlo, me sugirió "**la fiesta de la fruta**". Las cáscaras vacías de una sandía y un melón, rellenas con la pulpa hecha bolitas; piña con fresa y plátano colocados de forma bonita; cerezas adornando un plato con trocitos de kiwi..., en fin, fruta de colores, partida en trozos pequeños y colocada de forma apetecible. Para beber: agua y limonada recién hecha. A cada niño le dimos un palito de los de hacer pinchos morunos para que ellos mismos hicieran sus propias combinaciones. El truco: un

par de horas de piscina o juegos de tarde de verano antes, y la fruta entra sola. Todo un éxito.

Para la primavera o el otoño está la posibilidad de un juego de pistas o búsqueda del tesoro. Nosotros hicimos "**la fiesta del árbol**". Una notita inicial les informaba de las características del árbol en el cual estaba la siguiente pista, y cada árbol les guiaba al siguiente. La redacción de las notas requiere un poco de imaginación. Si es posible hacerlo con rimas y adivinanzas resulta mucho mejor, aunque consume tiempo, pero debo reconocer que me divierte por anticipado y luego disfruto con las risas del tropel de niños que buscan nuevas pistas.

Tras un buen rato corriendo por el parque, dan con el botín: unas chokolatinas o unos helados, según la época del año, para tomar después de los bocadillos, que se comerán sin pestañear tras las carreras. Se puede hacer con árboles, habitaciones, lugares de una urbanización, etc. El truco de los bocatas: pan bueno, buen relleno y **porciones muy pequeñas**. Si el pan es de molde, sin bordes, con mantequilla, bien prensado, partido en seis u ocho porciones y colocado **como un juego de construcciones**. Como nos gusta a los mayores, vamos. Si es de barra, que esté reciente, con un poquito de aceite. Se rellena la barra entera y luego se trocea en porciones pequeñas sin que pierda la forma. Para beber: agua, leche con chocolate, limonada casera...

Otras veces hemos hecho **concursos** y juegos de otro tipo. Unos, más clásicos: la silla, carreras de sacos, comer una manzana colgada con las manos atadas (por parejas)..., al aire libre y con mucho movimiento cuando hace buen tiempo, y concursos de adivinanzas o de "play back" si llueve.

Y queda el chocolate con churros de toda la vida para los de invierno. Es realmente fácil hacer churros caseros, con buen aceite. Existen unas churreras a rosca que facilitan enormemente el manejo de la masa; además, incluyen la receta, que es tan fácil como mezclar la misma cantidad de harina que de agua hirviendo con un buen pellizco de sal. Se revuelve bien y se fríe en abundante aceite muy caliente. Si se utiliza una sartén grande, salen en cada espiral churros para tres o cuatro niños. No se tarda más de media hora.

Una fiesta puede ser una ocasión en que **se admitan algunas "concesiones" si la alimentación familiar de to-**

**dos los días es sana.** Por ejemplo: la tarta de la abuela (cada familia tiene la suya)

Bueno, y las chucherías que parecen... inevitables..., pero que podemos limitar un poco. Así nosotros no perdonamos "la cuelga", costumbre típica de León que consiste en atar caramelos o chocolatinas a un cordón formando un vistoso collar de colores, que recibe el niño como regalo (con los ojos cerrados, un poco de misterio, una foto...) y luego lo reparte entre los invitados. Tocan a cuatro o cinco ¡nada que ver con los cucuruchos que tanto se prodigan!

También conviene tener prevista alguna alternativa para que el número de niños sea manejable. Por ejemplo, llevar al colegio por la mañana un bizcocho casero con su velita, para repartir a la hora del recreo. Y en casa, invitar sólo a hermanos, primos y amiguísimos.

**En resumen:** Estos son los principales ingredientes para que un cumpleaños sea un "cumple-sano":

- Mucho movimiento, juegos, carreras y risas.
- Beber agua, leche o limonada casera
- Para comer: fruta, pan, embutido magro, queso... (Sólo es un tentempié; no tenemos que sobrealimentar a nuestros niños y niñas ¡ellos nunca han pasado hambre!)
- Presentar los alimentos en porciones pequeñas o formas divertidas
- Evitar alimentos con demasiada azúcar: zumos, refrescos, batidos,...
- Evitar alimentos con demasiada grasa, poca sana: patatas fritas, pasteles industriales.

- Los frutos secos son sanos pero ¡mucho cuidado con los pequeños, que se pueden atragantar!
- Una tarta o un plato "especial", preferiblemente casero.
- Muy, pero muy pocas chucherías.

En los cumpleaños, lo que comen es lo de menos. En realidad **los niños recordarán las risas, el concurso y las sorpresas.** En cambio, las chucherías son cosa de un momento (aunque, desgraciadamente, se repiten tan a menudo que... ya no son nada "especial")