
NUTRIPLATO, EL MÉTODO QUE ENSEÑA A LAS FAMILIAS A COMER BIEN,
INCORPORA A UNA EXPERTA EN PSICOEDUCACIÓN NUTRICIONAL

Llega “Nutrinanny”, para mejorar la actitud de los niños en la mesa

- El Método Nutriplato, desarrollado por el Hospital Sant Joan de Déu y Nestlé, ha incorporado la sección “Nutrinanny” a su web. A partir de ahora, una experta en psicoeducación nutricional ayudará a los padres a gestionar y educar los buenos hábitos de sus hijos a la hora de comer.
- La Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios (FITA) colabora con la iniciativa elaborando los contenidos multimedia que, de forma periódica, se van incorporando a www.nutriplatonestle.com.

Espluges de Llobregat, 12 de julio de 2018.— ¿Por qué mi hijo no come?, ¿he de premiarlo para que lo haga o no?... son algunas de las preguntas que se hacen muchas familias cuando los pequeños no quieren comer lo que deberían. Precisamente para ayudar a los padres a mejorar la actitud de los niños a la hora de comer, el [Método Nutriplato](#), desarrollado por el Hospital Sant Joan de Déu y Nestlé, ha sumado a la iniciativa a una psicóloga experta en psicoeducación nutricional. Bajo el nombre de [Nutrinanny](#), esta especialista brinda a las familias toda una serie de recomendaciones y consejos para ayudarlas a gestionar este tipo de situaciones.

Con esta nueva incorporación, Nutriplato, el método de educación nutricional basado en la dieta mediterránea y diseñado especialmente para los niños, ha querido dar un paso más y brindar a los padres una ayuda adicional. El Método consta de un plato físico que, inspirado en el *Plato de Harvard*, marca por colores en qué proporción deben estar presentes cada grupo de alimentos, una guía con consejos y recetas más un portal web. La página online nació con la voluntad de ser una herramienta “viva” que acompañase a las familias; un objetivo que se ha reforzado con la incorporación de *Nutrinanny*.

“La voluntad es estar al lado de las familias en el proceso de recuperar y volver a la dieta mediterránea, ofreciéndoles un Método práctico y útil para el día a día. Nutriplato ayuda a los padres a saber qué han de comer los niños y en qué cantidades. Ahora además, con la incorporación de Nutrinanny, queremos dar soporte a la parte más actitudinal, que también está presente en el momento de la comida”, explica Laura González, Responsable de Nutrición de Nestlé España.

Para ello, se ha contado con la colaboración de la Fundación Instituto de Trastornos Alimentarios (FITA) que se encarga de elaborar los contenidos de la nueva sección. FITA dispone de un equipo de profesionales especializados en el ámbito de la conducta alimentaria y una amplia experiencia en proyectos relacionados con la prevención, formación e investigación de este tipo de trastornos. En la nueva sección, la experta en psicoeducación nutricional, *Nutrinanny*, aborda, en formato de texto o vídeo, temas de interés para los padres y les ofrece una serie de pautas sobre qué hacer y cómo actuar para revertir situaciones de mala conducta en la mesa que generan desconcierto a los padres.

¿De qué habla *Nutrinanny*?

Aunque los contenidos se irán ampliando periódicamente, un total de 10 artículos ya están a disposición de las familias. Además del asesoramiento de *Nutrinanny*, cada uno de los temas tratados se completa con una ficha que recoge prácticos consejos que elabora el equipo de nutricionistas de Nestlé. *“Durante la niñez es cuando se establecen los hábitos alimentarios que el niño tendrá de mayor y, en esta labor, el papel de los padres es fundamental. Se trata de predicar con el ejemplo y que los niños aprendan por imitación. Es decir, comer al menos una vez al día en familia, evitar tener cerca dispositivos que nos distraigan, etc., son pequeños consejos que pueden ayudar a los padres a asentar los buenos hábitos alimentarios también en la mesa”*, concluye Laura González, Responsable de Nutrición de Nestlé España.

Así pues, los padres se encontrarán con contenidos de interés como:

- **Mi hijo no come o no se acaba el plato.** Ante este tipo de situaciones, *Nutrinanny* insiste en la importancia de que toda la familia coma lo mismo, adecuando el tamaño de las raciones a la edad del niño ya que el pequeño no puede ni debe comer lo mismo que un adulto. La especialista remarca que si los niños no quieren comer más, no hay que obligarlos a que se acaben la ración. Ahora bien, tampoco se les debe ofrecer nada de picoteo hasta la siguiente comida.
- **No premiar ni castigar con la comida.** En este apartado *Nutrinanny* alerta de que mezclar erróneamente comida y emociones puede llevar al niño a relacionar una serie de alimentos con situaciones negativas para él. Además, no existen alimentos buenos y malos, sino que algunos se han de comer con menos frecuencia. Si hay que “premiar”, aconseja que sea con actividades que se puedan realizar en familia: una excursión, ir al cine... sobre todo, premiar con atención y refuerzo positivo.
- **Al menos una comida al día en familia.** La experta en psicoeducación nutricional defiende la importancia de comer, al menos una vez al día, en familia. Si por horarios no es viable cenar juntos, propone hacerlo aunque sea en el desayuno porque comer solo implica tener menos control sobre las cantidades que se ingieren. En cambio, comer en familia permite inculcar a los niños unos buenos hábitos. Además, les proporciona seguridad y protección ya que se convierte en un tiempo para escucharles, ayudarles con sus dificultades y hacerles partícipes de las actividades de los padres.

Acerca de Nestlé

Nestlé está presente en 189 países de todo el mundo con más de 2.000 marcas y cuenta con 323.000 empleados, firmemente comprometidos con el propósito de Nestlé de mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable. Su oferta de productos y servicios cubre las necesidades nutricionales de las personas y de sus mascotas en todas las etapas de la vida.

En España, Nestlé instaló su primera fábrica en La Penilla de Cayón (Cantabria) en 1905. En la actualidad, cuenta con 10 centros de producción distribuidos en 5 Comunidades Autónomas. El 53% del total de la producción española se destina a la exportación, principalmente a países de Europa.

Con una facturación de 1.928 millones de euros y una plantilla media de 4.450 personas en 2017, Nestlé lidera el mercado alimentario español con una amplia gama de productos: alimentos infantiles, lácteos, chocolates, cafés y bebidas a base de cereales, culinarios, cereales para el desayuno, aguas minerales, especialidades de nutrición clínica y alimentos para mascotas.