

## RECUERDE QUE...

- ❑ No debe obsesionarse con el peso y la talla de su hij@. Evite regímenes inadecuados, suministrar por su cuenta medicamentos, "sobrealimentarles"... El pediatra será quien deba aconsejarle en caso de alguna anomalía (Ejs: sobrepeso, bajo peso, etc...)
- ❑ Evite el abuso de chucherías, alimentos industriales, bebidas gaseosas... porque no alimentan, engordan y quitan el apetito de otros alimentos más necesarios.
- ❑ Debe evitar también el abuso de precocinados, comidas "rápidas" o las llamadas comidas "basuras"...
- ❑ Debe favorecer la ingestión de líquidos: agua, zumos naturales, infusiones... Beber al menos 1 litro al día.
- ❑ No refuerce los caprichos del niñ@ a la hora de comer; evite situaciones en las que se convierta en el centro de atención. Tenga paciencia y no pierda el control. La comida nunca debe convertirse en una situación desagradable, tensa o en un "espectáculo".
- ❑ Como padres/madres, deben ofrecer un modelo adecuado (comer alimentos variados y sin mostrar "asco" hacia las comidas, evitar regímenes inadecuados, no picar entre comidas ni comer con glotonería...)
- ❑ Los niñ@s se dejan llevar por el aspecto de las comidas, por su vista, por lo cual es muy importante cuidar la presentación de éstas. En el caso de niñ@s con poco apetito puede ser adecuado adornar la comida, camuflar las verduras, servir la comida en un plato grande (le parecerá poca cantidad de comida)... y en el caso de niñ@s "comilones" servirla en plato pequeño (hará que parezca mayor la cantidad).
- ❑ El cambio de hábitos no es algo que se pueda conseguir de un día para otro, se debe ser constante y mantener la serenidad y "disciplina" siempre.
- ❑ Comer siempre sentados, a las mismas horas y sin TV
- ❑ Comer con l@s hij@s (no dejarles solos comiendo).
- ❑ Hacer del desayuno la principal comida del día.
- ❑ La dieta diaria estará en función de la edad, peso, talla y actividad cotidiana de su hijo@.

## PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Y además de seguir esta Pirámide de alimentación saludable:

- practicar ejercicio, como mínimo 30 minutos diarios,
- realizar como mínimo cinco comidas diarias,
- incorporar como hábito de vida, una dieta equilibrada y variada como es la Dieta Mediterránea,
- el 50-60% de la energía necesaria para vivir sano la obtendremos de los hidratos de carbono, el 30-35% de las grasas y el 10-15% de las proteínas.

Todos estos son consejos de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que nos advierte además de que una mala alimentación puede ocasionarnos enfermedades diversas (las más comunes la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares).

Sin olvidarnos del uso de los alimentos y la alimentación, como formas simbólicas de comunicación, primero entre la madre y el hij@ y posteriormente entre éste y la sociedad. Esta idea nos debe hacer pensar sobre la importancia de **"educar la alimentación"**.

## Alimentación sana



**“LA SALUD PRESENTE Y FUTURA DE NUESTROS/AS HIJOS/AS DEPENDE DE SU ALIMENTACIÓN Y DE CÓMO LES EDUQUEMOS PARA COMER”**

**Actualmente vivimos en dos mundos, en el tercer mundo no hay alimentos y en el primer mundo no sabemos alimentarnos. seamos capaces de crear 'el del medio', con equilibrio y responsabilidad ante los alimentos, para distribuirlos y para consumirlos.**

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE ANTEQUERA  
CHARO PARADAS VALENCIA (PSICÓLOGA-ORIENTADORA ESCOLAR)  
EDUARDO ROMERO TORRES (MÉDICO)

Desde las autoridades sanitarias, los medios de comunicación y el ámbito educativo, se nos dan recomendaciones sobre qué tenemos que comer.

Os proponemos un juego para entender el porqué de estos consejos.

## La alimentación

Os proponemos una "aventura". La aventura de construir un ser vivo. Para ello ponemos a modo de ejemplo, la construcción de un muñeco, al que llamaremos Mario y lo haremos a imagen y semejanza del cuerpo humano, de un ser vivo.

Nuestro Mario estará construido con proteínas, hidratos de carbono, agua, minerales y vitaminas.

Con las proteínas haremos la estructura de Mario, es decir, el esqueleto, los músculos y el resto de los tejidos internos. Ya tenemos el almacén de Mario.

Este almacén lo recubriremos de algodón o goma espuma, o sea de grasas fundamentalmente, que lo protegerán y aislarán del exterior. Todo ello envuelto en piel, esto es, en una tela resistente y bien cosida.

A continuación nuestro Mario necesita ser dotado de movimiento y vida ¿Cómo lo haremos?

La vida es un proceso continuo, dinámico, en la que todos los elementos antes mencionados (proteínas y grasas) se transforman, se desgastan, requieren renovación/repación. La energía necesaria para todo este proceso la aportarán los hidratos de carbono, ayudados por los minerales (calcio, potasio, sodio, fósforo, magnesio...) y por las vitaminas (A, B, C, D...) que serán como la "gasolina" del motor.

***Para que Mario se mantenga en perfecto estado de funcionamiento, es imprescindible que, como todo ser vivo, se alimente adecuadamente (se aporten continuamente nuevos elementos de construcción). Así haremos de Mario un muñeco cada vez más fuerte, más grande y más vivo.***

## La alimentación adecuada

Por tanto, para favorecer el desarrollo de Mario o de nuestros hij@s, es necesaria una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad.

Pero ¿en qué consiste una dieta equilibrada? Será una alimentación que contenga:

- ➔ Leche y derivados (queso, yogourt...)
- ➔ Carne, pescados y huevos, que le aportarán las proteínas.
- ➔ Frutas y verduras, que le aportarán vitaminas y minerales.
- ➔ Pan, arroz, legumbres, pastas, ... que aportarán hidratos de carbono.
- ➔ Grasas animales y vegetales, que aportan la energía de reserva.

Si su hij@ no recibe una alimentación variada, el equilibrio de su organismo se rompe y esto se puede manifestar de múltiples formas:

- ☞ **Peso inadecuado (por exceso o por defecto; suele ser sobrepeso)**
- ☞ **Mayor riesgo de enfermedades o alteraciones en su organismo (aumento del colesterol, diabetes, trastornos digestivos, caries dentales, pérdida de defensas,...)**
- ☞ **Síntomas de fatiga mental o física, cansancio, apatía, escasa atención, bajo rendimiento escolar...**

**"En estas edades, es fundamental una dieta adecuada para el desarrollo intelectual y el aprendizaje del niñ@"**

## Una alimentación inadecuada

*¿Qué pasaría si a Mario no le damos proteínas?*

Que su almacén no le sostendría.

*¿Y si no le damos grasas?*

Pues se quedará muy flaco y sin reservas.

*¿Y qué pasa cuando no le damos hidratos de carbono?*

Entonces no tendrá suficiente energía para moverse.

*¿Y si no le damos minerales?*

Sus huesos no serán fuertes ni sus músculos y nervios (conducen las órdenes para el movimiento) podrán realizar sus funciones.

*¿Y si no toma vitaminas?*

Se le podrán caer los dientes, su piel estará más fea, cogería infecciones a menudo, perdería sus defensas.

*¿Y si no bebe agua?*

Sería un muñeco arrugado, débil, rígido, seco, sin lustre en su piel, sin vida.

