

Y RECUERDE QUE...

- ☑ Evitar el uso de biberón, después de los 6-9 meses y el uso de papillas después del año de edad.
- ☑ 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 (Ej: sobrepeso, bajo peso, etc.)
- ☑ Evite las bebidas gaseosas, con excitantes, demasiado azucaradas, con alcohol,... porque no alimentan, engordan, quitan el apetito de otros alimentos más necesarios o son perjudiciales para la salud.
- ☑ Debe evitar también el abuso de chucherías, alimentos industriales precocinados, fritos, grasas, 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".
- ☑ Evitar las discrepancias entre los familiares, a la hora de ofrecer pautas. Los padres y madres, abuelos/as... deben tener criterios unificados y coherentes.
- ☑ Evitar las tensiones a la hora de comer. La hora de comer no debe ser la hora en que se sacan los problemas, discusiones,... por ser "lugar de encuentro".
- ☑ 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...)
- ☑ La comida no se debe usar como premio o castigo. Evitar hacer "chantaje" con la comida.
- ☑ Evitar el sedentarismo. Las actividades relacionadas con ver tv, videoconsola, ordenador.. demasiado tiempo, favorecen la obesidad por la falta de ejercicio físico (recomendable un mínimo de 30 min. diarios)
- ☑ Evitar dejarse seducir por la publicidad engañosa y comercial, que nos quieren convencer del consumo de alimentos no saludables.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Y además de seguir esta Pirámide de alimentación saludable:

- practicar ejercicio (mínimo: 30 minutos diarios)
- realizar cinco comidas diarias.
- hacer del desayuno la principal comida del día, porque aporta la energía necesaria para rendir en el colegio. Un buen desayuno debe estar basado en tres alimentos básicos: lácteos, cereales y fruta.
- incorporar como hábito de vida, una dieta equilibrada y variada como es la Dieta Mediterránea.

Tener en cuenta que comer bien es garantía de salud, porque una mala alimentación puede ocasionar enfermedades diversas (las más comunes: la obesidad, anorexia, 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 hijo/a y posteriormente entre éste/a y la sociedad. Esta idea nos debe hacer pensar sobre la importancia de **"educar la alimentación"**.

Desarrollo de hábitos de alimentación saludable



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

Es vital que los niños/as tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos alimenticios pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades ahora o en la edad adulta.

CHARO PARADAS VALENCIA
Psicóloga-Orientadora Escolar
Equipo de Orientación Educativa de Antequera

Qué hacer para favorecer unos hábitos de alimentación adecuada:

- ☞ Desarrollar la **autonomía del niño/a** en la comida; desde pequeño/a debe comer solo/a.
- ☞ Además de ofrecerle alimentos saludables a su hijo/a, debe comerlos usted también para **servir de modelo**. Toda la familia debe comer el mismo menú
- ☞ **Implicar al niño/a** en lo posible en la preparación de los alimentos, poner la mesa,...
- ☞ Determinar un **sitio fijo para comer** (comedor) y no comer en cualquier sitio de la casa.
- ☞ Determinar un horario fijo **para comer**; evitar que se coma o que se picotee a cualquier hora.
- ☞ Comer siempre **sentados**, sin TV, ni tener juguetes en la mesa... la hora de comer es para comer.
- ☞ **Comer con los/as hijos/as** (no dejarles solos/as comiendo). Es aconsejable que las comidas de los niños/as y adolescentes sean en compañía de la familia, haciendo de las horas de comer, momentos de encuentro y convivencia agradable.
- ☞ Combine los alimentos de forma equilibrada (**deben comer de todo**). Para acostumbrarles a probar todos los alimentos y sabores, al principio puede que haya que “camuflar” algunos u ofrecerle en una ración muy pequeña para simplemente darlos a probar.
- ☞ Ofrecerles platos divertidos, atractivos para sus sentidos y que tengan todos los nutrientes que necesitan. Una buena presentación puede abrir el apetito.

- ☞ En las comidas sirva porciones adecuadas de alimentos (las porciones grandes fomentan unas veces la inapetencia o rechazo del niño/a y otras veces el comer de más, que puede resultar a la larga un aumento de peso no deseado).

La dieta diaria estará en función de la edad, peso, talla y actividad cotidiana de su hijo/a.

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS

- **El 98% de los problemas alimentarios, motivos de quejas de los padres y madres, son el resultado de una mala educación a la hora de comer.** *El niño/a toma la hora de comer como juego o conflicto, convirtiéndola en un circo o en un drama. En muchos de estos casos conviene hacer uso del comedor escolar, o tomar conciencia del cambio de actitud familiar.*
- **El 40% de los niños/as y adolescentes desayunan solos/as (sin acompañamiento familiar), lo que puede favorecer la “ocultación” de trastornos alimenticios.** *Existe 1% de adolescentes con anorexia.*
- **Más de uno de cada diez niños/as españoles es obeso (el 14%) y más de dos de cada diez tiene sobrepeso (el 26%).**

En estas edades, es fundamental una dieta adecuada para el desarrollo intelectual y el aprendizaje del niño@.

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. Es preciso coherencia, constancia y estabilidad emocional en los adultos para educar a los hijos/as sobre hábitos alimenticios (y para educar en general).

Problemas derivados de una alimentación inadecuada:

- ☞ **Peso inadecuado**, por exceso o por defecto; suele ser sobrepeso (26%), que puede llegar a convertirse en obesidad (14%).
- ☞ **Mayor riesgo de enfermedades** o alteraciones en su organismo (aumento del colesterol, diabetes, trastornos digestivos, caries dentales, osteoporosis, pérdida de defensas, ...)
- ☞ **Trastornos alimenticios**, tales como la anorexia o la bulimia. La anorexia nerviosa es una enfermedad mental que puede llegar a provocar la muerte en los casos muy graves. Ya se están dando casos de anorexia infantil.
- ☞ **Otros trastornos** como la **ortorexia** (obsesión por los productos light, dietas naturistas, productos dietéticos, ...) y **vigorexia** (obsesión por la musculatura, los gimnasios, la alimentación hiperprotéica, suplementos vitamínicos y hasta anabolizantes).
- ☞ Abuso de **regímenes inadecuados, medicamentos o sustitutivos de alimentos**,...
- ☞ Otros: problemas derivados de **intolerancias alimentarias, alteraciones en el habla** (por uso de biberón, por no masticar...).
- ☞ **Síntomas de fatiga mental o física, cansancio, apatía, escasa atención, bajo rendimiento escolar e intelectual** (no puede faltar un buen desayuno para rendir adecuadamente en el colegio).
- ☞ **Una relación inadecuada con los alimentos, el cuerpo, el entorno** (usar para llamar la atención, para estar más delgados/as, etc.)