

Los Hábitos Alimenticios Comienzan en la Infancia

Lunes, 06/24/2013 - 11:40am -- Saladmaster



Por Janet Potts, RD, LD

La mayoría de los niños en la escuela primaria ya conocen los conceptos básicos de una alimentación sana. Ahora, que tengan buenos hábitos alimenticios o no, depende de lo que aprenden y practican en casa. Los hábitos alimenticios, saludables o no, se establecen desde muy temprano en la vida y de hecho, pueden sentar las bases para que estemos sanos a medida que envejecemos.

Según la [Organización Mundial de la Salud](#), la obesidad infantil es uno de los más graves problemas de salud pública del siglo XXI. La preocupación es mundial y está afectando progresivamente a muchos países de ingresos bajos y medios, en particular en los entornos urbanos. A nivel mundial, en 2010, el número de niños con sobrepeso se estimó en 42 millones, de los cuales 35 millones vivían en países en vías de desarrollo. Dos factores son los culpables: un cambio en la dieta hacia alimentos más densos en energía y más pobres en nutrientes y la disminución de los niveles de actividad física.

Los niños que tienen sobrepeso o son obesos tienden a seguir teniendo esta condición en la edad adulta, así como a desarrollar diabetes y enfermedades cardiovasculares (infartos y derrames cerebrales) a edades más tempranas. Los adultos con sobrepeso también tienen un mayor riesgo de trastornos musculoesqueléticos (como osteoartritis) y ciertos tipos de cáncer (de mama, de colon y de endometrio).

Debido a que la obesidad infantil ha aumentado a un ritmo alarmante, esta generación de niños y adolescentes pueden ser los primeros en tener una esperanza de vida más corta que sus padres. Mejorar la alimentación y los niveles de actividad física pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas degenerativas, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, cáncer, obesidad y osteoporosis.

¿Cómo establecer hábitos saludables en nuestra familia y así reducir el riesgo de enfermedades? A continuación te damos algunos consejos.

- Se un modelo positivo para tu familia a la hora de elegir alimentos. Come variedad de frutas, verduras y granos enteros todos los días. Elige carnes magras u otras proteínas y productos lácteos bajos en grasa.
- Piensa en tu plato como en un gráfico circular: $\frac{3}{4}$ del plato

- debe ser alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y granos enteros). Para el $\frac{1}{4}$ restante, elige carnes magras u otras proteínas y productos lácteos bajos en grasa.
- Anima a tu familia a que tome tentempiés sanos. A menudo es difícil para un niño cubrir sus necesidades nutricionales diarias en solo tres comidas. Piensa en los tentempiés como si fuesen mini-comidas. Elige frutas frescas o secas, yogur bajo en grasa, palomitas de maíz, verduras con aderezo bajo en grasa, galletas de arroz, cereales integrales y leche baja en grasa o galletas de grano entero o pan tostado cubierto con mermelada de frutas, mantequillas de frutos secos o queso bajo en grasa. La textura y el tamaño de los trozos de alimento debe ser apropiada para su edad para evitar que se ahogue.
 - Haz que tu familia sea una familia activa. Niños y adultos necesitan de 30 a 60 minutos diarios de actividad física. Haz deporte, monta en bicicleta, sal a caminar o juega a juegos activos.
 - Establece horarios regulares para comer en familia. Las comidas irregulares pueden hacer que piquéis más entre horas y que los niños tengan menos hambre a la hora de comer.
 - Comed juntos en familia siempre que sea posible, al menos una vez al día. Esfuérzate por hacer de las comidas un momento agradable y de conversación. Prohíbe las discusiones y los castigos en la mesa.
 - Limita el tiempo para ver televisión y jugar a videojuegos sedentarios.
 - Desayuna siempre, especialmente durante el año escolar. El desayuno proporciona combustible para el cerebro y el aprendizaje.
 - Involucra a los niños en la planificación de las comidas. Trata de guiar sus decisiones en lugar de dictarlas. Establece patrones estándar, tales como tomar al menos una verdura, una fruta y un grano entero en cada comida. Luego deja que tu hijo te ayude a tomar las decisiones.
 - Involucra a los niños en la compra, enseñándoles cómo elegir los mejores productos, la forma de leer las etiquetas de los alimentos, la forma de comparar precios, etc. Rétalos tan menudo como puedas a encontrar nuevos alimentos saludables para probar.
 - Deja que los niños ayuden a preparar las comidas, según sea apropiado para su edad. Incluso los niños más pequeños pueden "ayudar" a agregar los ingredientes y a remover y así les harás sentir orgullosos. Los niños comerán mejor la comida que ellos ayudaron a preparar.
 - Anima a los niños a comer lentamente. Nuestros cuerpos pueden detectar mejor el hambre y la saciedad al comer lentamente.
 - Elimina o limita las bebidas azucaradas, como las gaseosas o bebidas de frutas, ya que son altas en calorías y ofrecen poco o ningún valor nutricional. Fomenta el agua o la leche (descremada o 1% después de 2 años de edad) con las comidas y el agua con los tentempiés.
 - Limita los alimentos fritos y las grasas añadidas como la mantequilla, la margarina y el aceite.
 - No dejes que coman mientras ven la televisión o usan el ordenador. Comer mientras se realizan otras tareas puede llevar a comer en exceso. También puede conducir a comer "sin sentido", lo que puede distraer la atención de la sensación de saciedad.
 - Limita las comidas a la cocina o a la mesa del comedor.
 - No insistas en que los niños se coman todo lo que hay en el plato, ya que esto puede conducir a comer en exceso y a las aversiones a la comida.
 - Evita usar la comida como premio o la privación de alimentos como castigo.
 - Una buena forma de calcular el tamaño de las porciones para

los niños pequeños es medir una cucharada de alimento por cada año de edad. Empieza por ahí y deja que los niños pidan más si todavía tienen hambre.

- No esperes que un niño quiera probar una comida desconocida la primera vez que se le ofrece. Puede que necesite ver varias veces un alimento en particular antes de que realmente quiera probarlo. Anímalo a probar al menos uno o dos bocados, pero no le obligues.
- Si tu hijo come en el colegio, familiarízate con su programa de comidas. La mayoría de los colegios tienen la obligación de proporcionar comidas bien balanceadas, ¿pero que elige tu hijo comer? Conoce las opciones del menú diario y ofrécele una comida saludable como alternativa.

La buena nutrición y los hábitos saludables empiezan en casa. Da ejemplo con opciones saludables de alimentos, comidas y niveles de actividad para sentar las bases para una vida de hábitos saludables y cuerpos sanos. Si tu familia tiene un largo camino por recorrer para cambiar de hábitos, trata de hacerlo de forma gradual. Haz uno o dos cambios a la vez, dando a la familia un par de semanas para adaptarse. Enfatiza los beneficios positivos como sentirse mejor y tener más energía. Y prepara las comidas en tu sistema de cocción saludable Saladmaster para asegurarte de que tú y tu familia recibís el máximo beneficio de las comidas. Recuerda que una vida sana es un viaje, no un destino. ¡Disfruta del viaje!

Fuentes:

1. World Health Organization, www.who.int (Organización Mundial de la Salud)
2. Academy of Nutrition and Dietetics, www.eatright.org (Academia de Nutrición y Dietética)
3. American Heart Association, www.americanheart.org (Asociación Americana del Corazón)
4. American Diabetes Association, www.diabetes.org (Asociación Americana de Diabetes)

Etiquetas : [Health & Nutrition](#)
[Kids Corner](#)
