

Aprendemos juntos

Nº 17 Abril



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

NUTRICIÓN EN EDAD ESCOLAR. “La alimentación de hoy es la salud del futuro”.

La nutrición constituye un factor determinante en el crecimiento y desarrollo humano. Además, la estrecha relación existente entre ciertas enfermedades de la edad adulta y la calidad de la alimentación durante el periodo infantil y juvenil, hace necesario cuidar especialmente lo que comen nuestros hijos.

“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Ésta máxima cobra realidad en el periodo infantil y juvenil, cuando el cuerpo está en pleno desarrollo y necesita “tirar” de una alimentación equilibrada para ello. El periodo escolar se inicia, por lo general, a los tres años, una etapa de crecimiento en que la talla se incrementa entre los 5 y 6 centímetros y el peso entorno a los 2-4 kilos al año, por término medio. Por tanto es evidente la importancia que una alimentación sana, tiene durante los primeros años de vida.

Es en ésta etapa cuando comienzan a establecerse los hábitos alimentarios que se consolidan en la adolescencia y que van a mantenerse a lo largo de toda la vida.

Evolutivamente: de los tres a los seis años, es un momento esencial en la formación de los hábitos. Se debe educar a “comer de todo”, atendiendo a las necesidades de energía, por tratarse de un periodo de gran actividad física. Evitar el abuso de dulces y refrescos, iniciar el hábito de un desayuno completo (un 25% de las calorías se deben hacer en ésta primera comida) y dedicar el tiempo necesario para que el niño aprenda a comer disfrutando.

De los siete a los doce años, las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay

que cuidar el aporte energético de la dieta controlando el peso y ritmo de desarrollo del niño. Sus preferencias alimentarias se van consolidando, habiendo que orientarlas adecuadamente ya que suelen comer sólo lo que les gusta y, con frecuencia, manejan dinero siendo autónomos en la compra o elección de alimentos. Hay que evitar que abusen de “chucherías”, refrescos, saladitos y comida rápida. Es imprescindible que tomen en la dieta, diariamente, lácteos, frutas, verduras, pan, y alternando, carnes, pescados, huevos, legumbres, arroz y pastas. Y por supuesto, no deben ingerir nada de alcohol (ni ver si lo beben sus padres).

De los trece a los dieciséis años, se produce el llamado “estirón” y llegan a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas y calcio de alta calidad. La familia debe cuidar y supervisar con gran interés las dietas para adelgazar que siguen los chicos y chicas de ésta edad, para evitar una deficiencia de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia. Así como consumos abusivos que les lleven a la obesidad.

Hay que estimularles para que lleven una vida activa y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.

Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas personales.

PRACTICAR CON EL EJEMPLO

“El comportamiento de los miembros de la familia debe ser coherente con las recomendaciones que se dan verbalmente, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone en práctica nunca”.

En la infancia y adolescencia se conocen los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia y en las experiencias sociales (comidas con amigos, abuelos, comedor del colegio...etc), donde cada persona muestra sus hábitos y preferencias.

Es difícil que un niño aprenda a comer bien, si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos, si no ha visto en casa que el momento de las comidas es importante y placentero para todos, si por el contrario no se le da ninguna importancia, se come de cualquier manera, deprisa, delante del televisor, cualquier cosa y sin tener en cuenta si es saludable o solo "mata el hambre".

Al igual que se transmiten y se enseñan pautas y hábitos de higiene personal, debemos hacer un esfuerzo de educar en alimentación y nutrición. LA VOZ DE ALARMA NO ES GRATUÍTA, ya que la obesidad, la anorexia, y otras muchas enfermedades como la hipercolesterolemia, hipertensión, osteoartritis, apnea del sueño, trastornos de la vesícula biliar y un largo etc. se han incrementado en nuestros hijos en un 20% en los últimos diez años, además de incidir en un mal desarrollo psicológico, pues se incrementan así mismo la ansiedad y depresión en los adolescentes.

LA DIETA MEDITERRÁNEA es el mejor ejemplo de alimentación saludable. Su puesta en práctica es fácil porque disponemos de todos los alimentos que la componen y que son además de la máxima calidad (aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, frutas...) Hay que enseñar a nuestros hijos a disfrutar de sus ventajas, a comprar y a cocinar, procurando que la dieta sea variada y que consuman la mayor diversidad de alimentos posibles, para cubrir sus necesidades nutrientes.

Es fundamental variar la forma de preparar los alimentos, para no hacer de las comidas un momento aburrido y sin sorpresas (asados, hervidos, guisados, a la plancha...), cambiando los ingredientes e innovando las composiciones de ellos. No conviene abusar de los fritos y si estimular el consumo de alimentos crudos (ensaladas, gazpachos, sopas frías...). Los alimentos ricos en hidratos de carbono, son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de cualquier dieta, siendo insustituibles en la etapa escolar, así como las ensaladas y frutas. El agua es la mejor bebida y no puede ser sustituida por coca-colas ni refrescos que contienen grandes cantidades de azúcar.

LOS EXPERTOS RECOMIENDAN

El desayuno: Como ya se ha dicho, es la comida fundamental del día, debiendo cubrir el 25% de las necesidades nutritivas del niño.

Las prisas por llegar al colegio y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, impiden hacer un desayuno correcto, lo que puede provocar una disminución en la atención y el rendimiento en las primeras horas de clase. Es importante organizar el tiempo para que el niño, y toda la familia, puedan disfrutar de un buen desayuno.

La comida: Se hace del mediodía la comida más consistente. Al menos ha de cubrir el 35% de las necesidades nutricionales diarias. Cada vez es más frecuente que los niños coman en el colegio, por lo que los padres deben conocer y tener en cuenta el menú diario de las comidas, para completarlo adecuadamente con las restantes.

En los colegios no hay riesgos de ceder ante los caprichos del niño. Los pequeños se educan mejor y aprenden a comer de todo de manera natural y social. Siempre que la dieta sea equilibrada, es un modo estupendo de crear en ellos hábitos saludables relacionados con la alimentación.

La merienda: Es una comida que los niños suelen aceptar muy bien, por lo que podremos aprovechar para complementar la dieta con productos de gran interés nutricional (lácteos, frutas naturales, pan con embutidos...). No debe ser excesiva, para que mantengan el apetito a la hora de la cena y si han tomado algo en el colegio, no se les debe dar nada más, pues no lo necesitan y es un aporte sobrante de azúcar y grasa. La "merienda-cena", es una opción aceptable siempre que incluya alimentos suficientes y variados y se practica ocasionalmente (si salimos de viaje, o vamos de excursión o algún día se modifican los horarios familiares).

La cena: Siempre ha de elegirse en función de los alimentos ya tomados a lo largo del día. Debe cenarse pronto, para dar tiempo a la digestión y facilitar el sueño, sobre todo en los niños ya que no es sano acostarse tarde. Tampoco debe ser muy copiosa, pues una digestión pesada genera un descanso pesado, produciendo pesadillas y malos sueños.



Os sugerimos purés, sopas o ensaladas templadas, y como complemento, carne, pescado, huevos, dependiendo de lo que se haya comido al mediodía. Siempre de postre fruta o lácteos.

Existe una mala costumbre que, por desgracia va creciendo y que es fundamental controlar, es "el picoteo", que practicamos niño que "pica" entre horas consume dulces, zumos, refrescos, chucherías, bollos, helados etc. todo perjudicial para el organismo y para los hábitos de una alimentación adecuada.

COMER ES UNA NECESIDAD, PERO DEBE SER TAMBIÉN UN PLACER.

Existen niños con buen apetito, curiosos, a los que les encanta probarlo todo, lo que sin duda facilita la tarea educativa tanto a los padres como a los educadores. Otros por el contrario, son inapetentes, perezosos o desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión...).

Dar de comer a un niño de entre tres y siete años, que no tenga apetito, es para muchos padres, un esfuerzo casi titánico. Se puede salir del "atolladero" con paciencia, constancia y mucha imaginación. La solución más fácil es darles continuamente aquello que desean, pero los niños (como ya sabemos), no tiene capacidad para controlarse ni límites en sus exigencias, por lo que a la larga es tremendamente perjudicial. Es mejor, aunque al principio nos cueste, ofrecerles platos divertidos y atractivos para sus sentidos y que a la vez tengan los nutrientes necesarios para que crezcan sanos y fuertes.

La educación exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su crecimiento y desarrollo sean normales. Los padres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en los niños una dependencia no saludable. Los niños, al igual que los adultos, pueden tener variaciones en su apetito, relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que el escolar come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer.

Si conseguimos que nuestros niños se acostumbren a comer de todo y en su justa medida y estimulamos en

ellos la práctica regular de actividad física y deporte, habremos logrado inculcarles unos hábitos saludables. En definitiva, les habremos aportado salud para muchos años. Sin dudar que "en el futuro os lo agradecerán, como nosotros se lo agradecemos a nuestras madres".

BIBLIOGRAFÍA

"La alimentación de tus niños. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia". M. de S. y C.

obesidad.infantil.consumer.es

WWW.dietasana.es

