

EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, EL EXCESO DE PESO RESPONDE A DESEQUILIBRIOS NUTRICIONALES Y A QUE NO SE CONSUMEN LAS SUFICIENTES ENERGÍAS

riesgo para la salud del niño, no hay que dejar en un segundo plano el sobrepeso. Este trastorno también precisa ser tratado con seriedad desde los primeros años de vida. Es ahí donde radica la dificultad: en conocer el origen que ha llevado a que el niño aumente de peso.

No hay que perder de vista la condición genética del menor. Sin embargo, en la mayoría de los casos el exceso de peso responde más a desequilibrios nutricionales y a que no se consumen las suficientes energías. De cualquier modo, este problema se transformará en una constante en el niño si la familia al completo no se implica en un cambio hacia unos hábitos de vida y alimentarios más saludables.



LOS PADRES ENSEÑAN, EL NIÑO APRENDE

La razón de que el exceso de peso esté asociado a una conducta alimentaria mal aprendida y a una relación poco sana con la comida se debe a que la forma en que se ha enseñado a comer al niño no ha sido la más adecuada. Por esta razón, es determinante, tanto para padres, abuelos y educadores, descubrir hasta qué punto ellos, con su comportamiento alimentario, su disciplina y el tiempo y modo que emplean en enseñar a comer, son responsables de la conducta alimentaria de los más pequeños.

Enseñar a comer forma parte de la educación y transmisión de conocimientos de los padres y madres con los hijos. Y como todo aprendizaje requiere un esfuerzo diario. ◀

5

CLAVES PARA...

evitar la retención de líquidos

- 1. Más agua.** Cuanta más agua se beba, con mayor facilidad se eliminarán los líquidos acumulados. Conviene que se tome agua de baja mineralización o hiposódica, con menos de 20 miligramos de sodio por cada 100 mililitros de agua. Conviene beber el primer vaso con zumo de limón y en ayunas para que sea depurativo.
- 2. Menos sodio.** La sal tiene sodio. El sodio retiene líquidos y entorpece la circulación. Los vegetales frescos apenas tienen sodio. Los alimentos más salados que conviene reducir son los quesos curados, los embutidos y los ahumados. Más sodio aún contienen los alimentos procesados, las conservas o los productos envasados.
- 3. Alimentos ricos en potasio.** Ayudan a orinar más. Se recomiendan vegetales como las espinacas, el calabacín y los champiñones. Las frutas como el plátano, la piña, el albaricoque, las frutas desecadas, los frutos secos sin sal, las patatas y las legumbres también contienen mucho potasio.
- 4. Infusiones para orinar más.** Hay plantas diuréticas que tomadas en infusión después de comer o entre horas son efectivas para orinar más. Algunas son: el diente de león, la cola de caballo, el ortosifón y las hojas de olivo. El consejo del especialista es esencial para evitar pérdida de minerales como el potasio si se abusa de ellas.
- 5. ¿Comer sin sal?** Dependerá del grado de retención de líquidos. Si es importante habrá que reducir o eliminar la sal añadida y los alimentos más ricos en sodio. Hasta que los riñones no consigan eliminar todo el exceso de sodio, el organismo seguirá reteniendo líquidos.



EL ABC DE LA NUTRICIÓN

Botulismo

Intoxicación alimentaria producida por la toxina de la bacteria *Clostridium botulinum*. Los alimentos con más riesgo de transmitir el botulismo son las conservas y semiconservas caseras. Los síntomas, abdominales o neurológicos, aparecen entre las doce horas y los ocho días de haber consumido el alimento contaminado. Puede ser mortal.

EL DATO

8...

Es el número de aminoácidos esenciales para el organismo, los que necesariamente se deben proporcionar a través de la dieta porque el cuerpo es incapaz de producirlos. Todos ellos se hallan en los alimentos ricos en proteínas de origen animal como los huevos, las carnes, los pescados y los lácteos.



MENÚ TIPO...

En caso de gastroenteritis

Desayuno:

Té con limón sin azúcar, sí con sacarina.
Pan tostado con membrillo.

Almuerzo:

Yogur con bifidus.

Comida:

Arroz caldoso con zanahoria. Merluza con patata asada al horno con limón. Pan tostado y compota de pera o plátano maduro.

Merienda:

Yogur con bifidus. Té con limón sin azúcar.

Cena:

Sopa de tapioca con caldo de pollo. Tortilla francesa con una loncha de jamón york.
Pan tostado y manzana asada.

EL TRUCO:

Beber unos dos litros de suero oral en lugar de agua durante todo el día. Puede ser casero: 1 litro de agua hervida, zumo de limón, 2 cucharadas soperas de azúcar, 1 cucharita de bicarbonato y media de sal. Este suero ayuda a reponer líquidos, electrolitos y a evitar la deshidratación tras la diarrea provocada por una gastroenteritis, relativamente frecuente durante el verano.



N Los expertos Nutricionistas

DE CONSUMER EROSKI RESPONDEN

¿ES APTO EL PAPEL DE ALUMINIO PARA COCINAR AL HORNO?

El papel de aluminio está preparado para resistir la cocción a elevadas temperaturas sin ceder partículas tóxicas al alimento con el que está en contacto. No obstante, se aconseja emplear el papel de aluminio en cocciones cortas (papillote, molde de pasteles) y evitar el contacto con productos ácidos como la salsa de tomate o el jugo de limón. La reacción del ácido a altas temperaturas puede causar alteraciones en la capa protectora del papel, de modo que el aluminio entraría en contacto con el alimento.



¿ES CIERTO QUE TOMAR LECITINA DE SOJA BAJA EL COLESTEROL?

La lecitina es un compuesto graso presente en todas las células de nuestro organismo que participa del metabolismo de los lípidos. Entre otras funciones básicas, contribuye a mantener en suspensión el colesterol circulante en sangre, impidiendo que se deposite en las paredes de venas y arterias. El organismo fabrica lecitina en el hígado si la dieta incluye los componentes adecuados (fósforo, ácidos grasos insaturados, oleico, linoleico y linoléico). Estos nutrientes se encuentran en los cereales integrales, los aceites no refinados y prensados en frío, el huevo, los frutos secos, el germen de trigo y el hígado. Tomar lecitina de soja puede servir de complemento para prevenir el exceso de colesterol, siempre que se siga una dieta adecuada. Si la persona tiene alto el colesterol, el médico estimará si precisa, además de revisar la dieta, un medicamento para controlar la hipercolesterolemia y no sólo lecitina como complemento.

¿QUÉ SE PUEDE COMER CUANDO SE TIENEN DIGESTIONES PESADAS, ACIDEZ DE ESTÓMAGO Y MUCHOS GASES?

La digestión es un proceso lento que se alarga cuando se consume demasiada comida o alimentos grasos y ricos en fibra. Revise su alimentación y compruebe que no abusa de las carnes grasas, de los embutidos o de alimentos fritos o guisados. Incluya con más frecuencia carnes magras (pavo, pollo, conejo, filete de ternera, lomo de cerdo). Sustituya el café y el descafeinado por infusiones digestivas (manzanilla, regaliz, hinojo, comino o salvia) y tome agua entre horas, no junto con las comidas. Para disminuir las molestias de la distensión abdominal, el dolor, los gases o la acidez, puede tomar zumo de papaya o piña fresca, ya que contienen papaína y bromelina respectivamente, unas enzimas que ayudan en la digestión.



CONSULTORIO NUTRICIONAL

El objeto del Consultorio Nutricional es ofrecer una respuesta a las dudas que pueden surgir a los consumidores sobre cualquier aspecto vinculado con la Alimentación, la Nutrición y la Dietética. Nuestros expertos nutricionistas responderán a las cuestiones que los lectores quieran remitir por correo electrónico a la dirección info@consumer.es o por correo postal (Revista CONSUMER EROSKI, Barrio San Agustín s/n, 48230 Elorrio (Vizcaya)).