

Caprichos navideños en la mesa: ¿cómo actuar con niños?

La clave para su buena educación alimentaria es que los padres prediquen con el ejemplo y sean conscientes de las posibles consecuencias de ceder ante alimentos superfluos



Subir el volumen de unos altavoces que ya están muy altos no es una buena idea. Y empeorar en Navidad una alimentación que de forma habitual ya es desequilibrada -como es el caso de la alimentación infantil de los niños españoles-, tampoco. España sufre una epidemia de obesidad infantil: casi tres de cada diez niños sufren exceso de peso. Y la alta ingesta calórica habitual, sumada al típico despliegue navideño de productos cuyo consumo debería ser excepcional, contribuye sin duda a aumentar el riesgo de obesidad infantil. Aperitivos fritos, barquillos, bizcochos, bombones, helados, flanes, polvorones y turrónes (por no hablar de las típicas bolsas llenas de chucherías) tienen en común su alto contenido en energía (que proviene de azúcares, de grasas, o de los dos a la vez) y en muchas ocasiones su alto aporte de sal.

Los padres como ejemplo

Los comités de nutrición dan cada vez más importancia al papel de los padres o cuidadores no tanto como educadores sino sobre todo como modelos de conducta. Los niños imitan a los adultos y no solo en los gestos o expresiones, también en otros patrones de conducta, como las palabrotas o los gritos. El patrón de alimentación de los adultos a cargo de un menor resulta de una importancia capital como determinante del que seguirá el niño, de igual manera que ocurre con el tabaquismo: los hijos de padres fumadores muestran una actitud mucho menos negativa que el resto de niños ante este hábito y además



son más proclives a fumar de mayores. Predicar con el ejemplo (y no con reprimendas, castigos o sermones) da muy buenos resultados tanto a corto como a largo plazo en casi todos los ámbitos de la salud infantil. Además, en los hogares de los padres que no consumen de forma habitual alimentos superfluos suele haber menos cantidad de estos, por lo que su consumo será menor. A la mayoría de los adultos les gusta cualquier capricho navideño, sea dulce o salado, pero es preciso saber que, en proporción, los alimentos superfluos son peores en niños que en adultos.

Cuerpos pequeños, riesgos grandes

Un típico helado de chocolate aportará el 13% de la energía que tiene que tomar un adulto en todo el día, mientras que en el caso de un niño de tres años la cifra será justo el doble: el 26% (la cuarta parte de las calorías que se aconseja que tome en todo un día, mediante un único alimento). En el caso de las grasas es peor, ya que al adulto le aportará el 23% de la grasa que se aconseja que tome, mientras que al niño le aportará un 45% (casi la mitad de las grasas que debería tomar en todo el día). Lo mismo sucederá con cualquier alimento con muchas calorías. No se debe olvidar que tales alimentos son muy apetitosos y palatables, por lo que a un niño le costará resistirse a consumirlos si los tiene en su presencia: lo ideal es que estén en casa solo de forma esporádica.

➔ www.consumer.es



EL PODER DE LA RACIÓN

Las navidades son un buen momento para disfrutar de alimentos reservados para un consumo ocasional como turrónes, polvorones, etc. Pero incluso así, vale la pena tener en cuenta que la cantidad que llega a la mesa debe ser limitada. Una gran bandeja llena de magdalenas o galletas saladas hará que el niño (o el adulto) coma más cantidad que si la ración servida es menor. Numerosos estudios demuestran que cuanto mayor es la cantidad de alimento que contiene un plato, mayor es su ingesta. A la hora de comprar estos alimentos, se debe tener presente que más vale quedarse corto que pasarse: si alguien se queda con hambre en el postre siempre se está a tiempo de elaborar en un santiamén una deliciosa macedonia de frutas frescas.

REFRESCOS: MEJOR EVITARLOS

Algunos alimentos que decoran las mesas navideñas pueden contribuir a desequilibrar la alimentación. De ellos, los que presentan un mayor número de pruebas científicas sobre sus efectos negativos son las bebidas azucaradas, conocidas como "refrescos". La palabra "refresco" no suele gustar a los expertos en nutrición o salud pública, ya que tiene una connotación positiva, muy lejos de la realidad. Un estudio reciente demostró que una típica lata de bebida azucarada incrementa el riesgo de padecer diabetes hasta en un 22%. Una de las investigadoras, al ser entrevistada con respecto a los resultados de su estudio, declaró que de acuerdo al aumento registrado en el consumo de bebidas azucaradas en Europa, se debían enviar a la población mensajes claros sobre el efecto contra la salud de estos refrescos. El papel de las bebidas azucaradas en la ganancia de peso y en las patologías asociadas a la obesidad (diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, etc.) es, hoy por hoy, indiscutible, y por eso las asociaciones sanitarias de referencia recomiendan evitarlas. Si además contienen cafeína, como es el caso de las bebidas azucaradas "de cola", el motivo para evitarlas es aún mayor: los síntomas de la cafeína en niños o adolescentes no son deseables: agitación, excitabilidad, ansiedad, cambios en el patrón de comportamiento, alteraciones del sueño, taquicardia o incluso dolor de pecho.