



O.J.D.: No hay datos
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 20232 €
Área: 3748 cm2 - 562%

DIETA SANA

Fecha: 01/03/2013
Sección: REPORTAJE
Páginas: 10-15





STOP

Menús ricos y equilibrados para la tartera

a la **OBESIDAD INFANTIL**

Pequeños cambios en nuestros hábitos diarios ayudan a combatir la obesidad infantil: ir andando al colegio, comer en familia o realizar deporte al aire libre son algunos de ellos. Ponlos ya en práctica.

Llevar la comida al colegio dentro de un táper es una opción cada vez más habitual entre los niños españoles, propiciada sobre todo porque la crisis sigue sin dar tregua y el ahorro se ha convertido en una prioridad para la mayoría de las familias.

El alto coste de los comedores escolares también ha provocado que cada vez haya más niños, que como sus padres, acudan al colegio con la comida en la mochila. Pero, cuidado, este ahorro no puede ser a cualquier precio, hay que prestar máxima atención al equilibrio nutricional.

No hay duda de que la fiambra infantil ha puesto a prueba el ingenio de los padres, porque además de tener que preparar comidas equilibradas, deben resultar apetitosas para los pequeños. Difícil, pero no imposible. "Lo ideal es elaborar un plan semanal con los menús de las comidas y de las cenas, aconseja el Dr. José Zarco, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. La planificación es muy importante para evitar que los padres se estresen aún más y para que los niños sigan una alimentación equilibrada pues en función de la comida, deben prepararse la merienda y la cena. Si los padres no se organizan, corren el peligro de recurrir constantemente a comidas preparadas y envasadas, alterando, así, la alimentación del pequeño", explica este especialista.

¿En qué consiste una comida equilibrada? Marta Figueras, nutricionista especializada en nutrición pediátrica lo explica "es aquella que tiene un reparto adecuado de proteínas, hidratos de carbono y legumbres y que, además, cuenta con las cantidades necesarias de frutas y verduras y lácteos". Lo más sencillo es preparar primeros platos, segundos y postres. De primero, las comidas deben estar compuestas de arroz,

Para seguir una alimentación equilibrada en función de la comida, deben prepararse la merienda y la cena.

pasta, legumbres, patatas, verduras u hortalizas, mientras que el protagonismo en los segundos platos se lo llevarán las carnes, los pescados y los huevos. Respecto al postre, la mejor opción es la fruta, aunque los pequeños también pueden llevar lácteos algún día. No debemos olvidarnos del agua y del pan para acompañar la comida.

IDEAS DE MENÚS

No te hagas un lío con la teoría, en la práctica es más sencillo de lo que parece. Marta Figueras te da algunos ejemplos de menús semanales. Toma buena nota:

- **Lunes:** lasaña de verduras, filete de pescado, macedonia de frutas.
- **Martes:** garbanzos con espinacas, bacalao rebozado con ensalada, yogur.
- **Miércoles:** crema de verduras, macarrones a la boloñesa, plátano.
- **Jueves:** ensalada verde, tortilla de patatas, yogur.
- **Viernes:** arroz a la cubana, hamburguesa de pollo con ensalada, manzana al horno.

También puedes incluir todos los ingredientes en un mismo plato y realizar un plato único completo, sería el caso de:

- Lentejas con verduras y carne, kiwi.
- Ensaladilla rusa con atún y huevo duro, mandarinas.
- Guiso de ternera con patatas

y verduras, yogur.

- Ensalada de pasta con lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, atún, queso fresco y palitos de cangrejo, piña.

Ya en casa y con los deberes a medias, toca la merienda. "Una pieza de fruta, un yogur o un sándwich de queso o fiambre son una buena opción de merienda. La cena debe completar lo que no se ha ingerido en la comida, siendo una ingesta más ligera con el fin de facilitar el descanso. Puede consistir en purés de verduras, sopas, arroces o ensaladas, acompañando a un plato →



EN PORTADA

→ ligero de carne (preferiblemente de ave) o de pescado. No debemos olvidar, como postre, incluir una o dos piezas de fruta" señala el Dr. José Zarco, especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

MALA ALIMENTACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS

A pesar de que los expertos no se cansan de repetir que la clave para frenar la obesidad es llevar una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio físico, como mínimo, tres veces a la semana, los datos de la obesidad infantil en España han pasado de ser preocupantes a alarmantes.

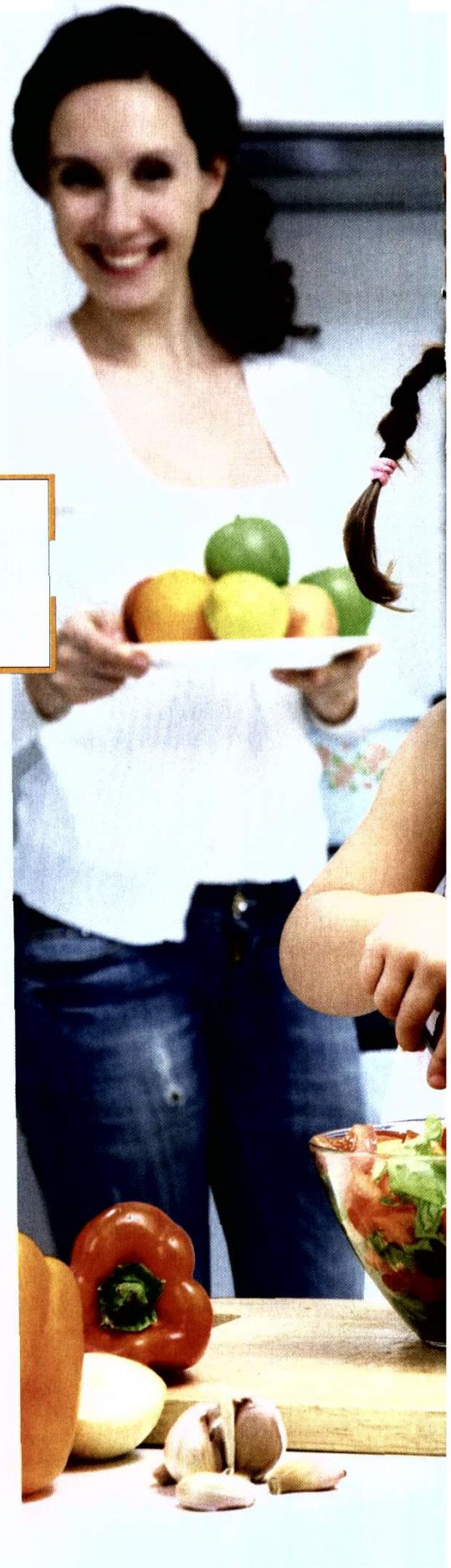
Según el último estudio de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), España es el tercer país de la Unión Europea con una mayor proporción de niños con exceso de peso, solo por detrás de Italia y Chipre. Así, el 44,5 por ciento de los menores entre cuatro y once años tiene obesidad infantil. Además, el 26,7 por ciento de los niños son obesos frente al 25,7 por ciento de las niñas.

Más datos negativos. Uno de cada cuatro niños españoles de entre tres y cinco años sufre obesidad o sobrepeso, según ha revelado el último estudio de la Fundación Thao.

Otra conclusión de este estudio es que la obesidad empieza en edades cada vez más tempranas, con una prevalencia del 7,3 por ciento entre los tres y los cinco años; y tiende a reducirse a partir de los diez años, con un 6,6 por ciento de obesos entre los diez y doce años. ¿Qué hay detrás de la obesidad infantil? "Poca dedicación en la elaboración de las comidas debido a la complejidad de los horarios laborales y menos posibilidades de realizar las comidas en familia, una dieta basada en alimentos

Los datos de la obesidad infantil en España han pasado de ser preocupantes a ser actualmente alarmantes.

ricos en grasas y azúcares y un consumo escaso de frutas, verduras y legumbres. Además, la práctica insuficiente de ejercicio físico (menos de sesenta minutos de ejercicio físico moderado o intenso por día), la falta de horas de sueño (dormir menos de nueve horas cada noche), un exceso de horas dedicadas a ver la televisión y jugar con el ordenador (más de catorce horas a



LA FAMILIA QUE COME UNIDA



Los niños que comen en familia por lo menos tres veces por semana disminuyen en un 32 por ciento el riesgo de padecer un trastorno alimentario y en un 15 por ciento la posibilidad de ser obesos,

según datos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Cuando los niños comen solos es más sencillo que sigan hábitos poco saludables: ingieren menos frutas y verduras, abusan de alimentos procesados y azucarados y les cuesta más comer pescado. En cambio, si los niños se sientan a la mesa con la familia, los padres o los abuelos insisten hasta conseguir que mantengan costumbres

adecuadas, como acabar todas las verduras del plato y tomar de postre una manzana, en lugar de un helado, o comer en el desayuno tostadas o cereales en lugar de bollería industrial. Pero, comer en familia empieza antes de sentarse a la mesa. Los expertos aconsejan involucrar a los niños en el momento de hacer la compra y preparar los alimentos. De este modo, se consigue que los pequeños interioricen un modelo nutricional sano.

LA OPINIÓN DEL EXPERTO



RAFAEL CASAS

Director científico de la Fundación Thao que desarrolla programas como el Thao-Salud Infantil para prevenir la obesidad entre los niños y sus familias.

“Es importante educar desde bebés en la variedad de sabores, colores y texturas, es cuando se empiezan a desarrollar las preferencias alimentarias”

¿Qué problemas de salud ocasiona el sobrepeso en los niños?

El exceso de peso es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y otros trastornos cardiovasculares, alteraciones de los lípidos, dificultades respiratorias o incluso problemas articulares. Además, algunas niñas en la preadolescencia pueden desarrollar trastornos del comportamiento alimentario.

¿Qué relación mantienen los niños hoy con la comida?

Monótona. Se tiende a un exceso de simplicidad que no es propia de nuestra dieta mediterránea y como consecuencia los niños no saben lo variada y rica que es nuestra cultura gastronómica.

Es importante educar desde bebés en la variedad de sabores, colores y texturas, ya que es cuando se empiezan a desarrollar las preferencias alimentarias.

¿Cuáles son los principales errores que cometen los padres en relación con la alimentación de sus hijos?

Un error grave es comer viendo la televisión, porque se pierde tanto la parte de degustación y placer de la comida, como el sentido de la cantidad y la saciedad. Además, es importante valorar la relación familiar que representa el acto de comer. Otro mal hábito de los padres es la tendencia a aumentar excesivamente el tamaño de las raciones. Es importante saber adecuar la cantidad a la edad del niño.

Además, de llevar una alimentación inadecuada que provoca sobrepeso, el otro grave problema de la población infantil actual es el sedentarismo

Efectivamente. Los niños de hoy son muy poco activos. Y durante el tiempo libre como es el fin de semana pasan demasiadas horas delante del ordenador o la televisión. Para evitar tanta pasividad, los padres deben proponer a los niños paseos, excursiones o actividades deportivas.

Los niños con sobrepeso ¿serán adultos obesos?

Sí. Un niño que es obeso a los cinco años tiene muchas posibilidades de seguir siendo obeso en la adolescencia. Hay que seguir un estilo de vida activo y en el que se lleve una dieta equilibrada.



la semana) y tener antecedentes familiares de sobrepeso son también otros factores que explican la obesidad infantil” afirma Marta Figueras.

Lo peor de todo es que el exceso de kilos en los más pequeños acarrea una serie de graves consecuencias tanto físicas como psicológicas. La obesidad infantil después de los tres años de edad, se relaciona a largo plazo con un mayor riesgo de sufrir obesidad en la edad adulta, problemas cardiovasculares, hipertensión y trastornos endocrinos como déficit de la hormona del crecimiento. Pero hay más. Los expertos nos alertan de que está aumentando el número de niños con sobrepeso que

padecen diabetes e hipercolesterolemia. “El consumo a diario y en exceso de productos de bollería industrial, zumos azucarados, embutidos, comida rápida, ricos en sal, grasas saturadas, azúcares añadidos y aditivos está provocando un aumento de menores con problemas de diabetes y colesterol en edades muy tempranas” afirma el Dr. Zarco.

COMPLEJOS Y BAJA AUTOESTIMA

La obesidad no es sólo un problema físico también afecta a los niños de un modo psicológico. Ansiedad, irritabilidad, cambios de actitud y en el



EN PORTADA

→ estado anímico son las principales señales que pueden indicar que un menor tienen problemas a nivel psicológico debido a su sobrepeso. Incluso puede sufrir algún tipo de complejo. Los expertos insisten en que la primera señal es la evitación del menor a determinadas situaciones. Por ejemplo, si pone excusas para acudir a la clase de educación física o evita ver o relacionarse con sus compañeros porque quizá alguno ha hecho algún comentario despectivo respecto su figura. “Los niños que sufren algún complejo físico suelen estar más pensativos,

se vuelven más introvertidos, se muestran apáticos y tristes y no tienen ganas de salir y jugar” asegura el psicólogo Vicente Prieto. Si el niño padece sobrepeso, es fundamental cambiar cuanto antes desde la dieta hasta los hábitos cotidianos. “Los padres deben planificar una dieta equilibrada basada en legumbres, frutas y verduras y realizar cinco comidas al día. Deben también evitarse los productos de bollería industrial, hamburguesas, pizzas y zumos y refrescos azucarados. Además, deben limitar el tiempo de estar sentados frente al ordenador y la televisión y pasar,

al menos, una hora al día jugando en la calle con otros niños” apunta el psicólogo.

Otro enemigo de los más pequeños y que puede provocarles comer en exceso es el estrés. Un horario cargado de actividades extraescolares, el alto nivel de exigencia escolar y familiar y la influencia que provocan los videojuegos y el uso abusivo del ordenador son algunas de los motivos que explican la ansiedad en los niños. “Por ello, los padres deben intentar no presionarles y buscar elementos de motivación que fortalezcan su autoafirmación y autoestima. Los padres deben saber adecuar en cada momento el nivel de exigencia con el fin de crear un clima de confianza, paciencia, serenidad y firmeza en los niños” afirma el Dr. José Zarco.

DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Variada. Acostumbra a tu hijo cuanto antes a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarle en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde que es un bebé.

2. Sana. Escoge los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, y en cantidades acordes a su apetito y a sus necesidades.

3. Equilibrada. Es imprescindible que conozcas el menú del colegio, para complementarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada.

4. Nutritiva. Ofrecele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres...) para que pueda elegir los que

más le gusten. Está en tus manos evitar que tu hijo consuma habitualmente alimentos llenos de calorías vacías (chucherías, dulces, hamburguesas o pizzas).

5. Apetecible. Si cocinas los alimentos de diferentes maneras y combinando los alimentos que menos le gustan menos a tu hijo con otros que le agradan más, tendrás muchas garantías de que la comida le resulte más apetecible.

6. Divertida. Hazles partícipes de la compra, la elaboración de comidas, la preparación de la mesa. Esto puede ser una oportunidad para que aprendan buenos hábitos y disfruten de la comida.

7. Sorprendente. Enséñales todo lo que sabes sobre los alimentos: para qué sirven, qué funciones desarrollan en el cuerpo, cuánto necesita el cuerpo de cada alimento...

8. Ordenada. Disfrutad en familia del momento de la comida o de la cena, en un ambiente relajado y tranquilo; siguiendo un orden a la hora de comer: primer plato, segundo plato y postre.

9. Consistente. Asegúrate de que el niño hace al menos tres comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Y si pasan más de cuatro horas entre una y otra, anímale a que tome un tentempié.

10. Educativa. Es esencial que la educación de hábitos alimentarios saludables se lleve a cabo tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia paciencia, dedicación, constancia, disciplina, no hacer concesiones inaceptables y también cierto respeto por el apetito del niño, siempre que su ritmo de crecimiento y desarrollo sea normal.

LOS DULCES EN OCASIONES

Es inevitable que en los días festivos, en las vacaciones o durante el fin de semana comamos más y se prioricen los alimentos ricos en grasas y azúcares, los cuales son los menos recomendables. En los periodos de relax se nos olvida la rutina y las reglas de diario se vuelven más laxas, de ahí que sea normal cometer algún que otro pecadito. Aunque un capricho no es negativo ni sinónimo de fracaso en nuestros propósitos de seguir una dieta adecuada, sí que debemos recuperar cuanto antes nuestros hábitos saludables en la mesa.

¿Cómo se lo explicamos a los más pequeños? “Es fundamental que cuando les demos una chuchería, les expliquemos que lo pueden comer ya que es una fiesta especial y una excepción. También será necesario explicarles que para compensar el exceso de grasas, azúcar y refrescos, en las comidas de los días siguientes se potenciará el consumo de alimentos más saludables como verduras, fruta y pescado para conseguir una alimentación saludable. Una idea divertida que suele funcionar con los niños es utilizar la pirámide de los alimentos, para que entiendan que el consumo de determinados productos es puntual y no deben consumirse en exceso ni en raciones desproporcionadas” apunta Marta Figueras.

Para potenciar el consumo de alimentos saludables lo mejor es la imaginación y la creatividad en los platos para que parezcan y sean más atractivos y apetecibles para los más pequeños. Inspírate en la época



del año en la que estás (Navidades, San Valentín, Día del Padre o de la Madre, cumpleaños, verano, invierno, otoño...) y recurre a diferentes motivos que decoren y alegren tus platos. O fíjate cuáles son sus personajes favoritos y juega a hacer caras divertidas con ellos y los alimentos más saludables.

ALTERNATIVAS A LOS VIDEOJUEGOS

Es evidente que en los últimos años, los niños han dejado de salir a la calle para encerrarse en su habitación y jugar al último videojuego que ha salido al mercado o disfrutar frente a la tele de sus dibujos animados preferidos. Siendo el máximo movimiento que realizan apretar el botón del mando a distancia o mover los mandos de sus videojuegos.

No hay duda de que los niños cada vez gastan menos energía, mientras que comen más cantidad de alimentos y de peor calidad, pues durante estos ratos de ocio suelen abusar de la bollería, fritos,

bebidas azucaradas y chucherías. El resultado, cada vez más casos de obesidad y sobrepeso a edades más tempranas.

Una buena idea para romper con este ocio sedentario es tener en casa juguetes que fomenten el juego al aire libre y el movimiento. Una bicicleta, unos patines, un

Los niños cada vez gastan menos energía, mientras que comen más cantidad de alimentos y de peor calidad.

balón, una raqueta, un monopatín... Eso sí, es fundamental que el regalo se ajuste a los gustos y aficiones del niño, porque de nada servirá regalarle una bicicleta si le apasiona el baloncesto.

Otra sugerencia para romper con el sedentarismo y que tu hijo ponga en práctica un nuevo estilo de vida más saludable,

es que le apuntes a alguna actividad extraescolar en la que realice ejercicio físico. Judo, baloncesto, atletismo, gimnasia, baile. "Cualquier actividad física es beneficiosa. Lo importante es que al niño le guste y le divierta y que la actividad esté planificada de forma que durante

dos o tres veces a la semana realice ejercicio de forma regular y constante" apunta el psicólogo Vicente Prieto.

Durante el fin de semana no hay que bajar la guardia es el momento perfecto para disfrutar del ocio con los niños dando paseos, realizando rutas en bicicleta, haciendo excursiones

al campo, visitando un museo o realizando cualquier otra actividad en familia y que resulte divertida y gratificante para todos. ¿Porqué no ir al zoológico o un parque de juegos? ¡Muévete con ellos. Vuestra salud os lo agradecerá. ♦

Texto: Virginia Madrid