



**TRIBUNA**

● El inicio del curso es un buen momento para reforzar hábitos saludables ● Un desayuno completo, cinco comidas diarias, ejercicio frecuente y descanso son claves en la infancia

# Vida sana y vuelta al cole

**ALFONSO PEROTE**

Instituto Tomás Pascual Sanz



TRAS dos meses de vacaciones, hay que volver al colegio. Probablemente durante el verano hemos sido permisivos con nuestros hijos en cuanto a horarios, comidas rápidas, refrescos y otros caprichos. El regreso a las aulas es un momento ideal para recuperar los buenos hábitos de vida y alimentación.

Para afrontar bien la vuelta al colegio, hay 3 hábitos especialmente importantes que se deben recuperar: horarios de las comidas, horario y horas de sueño y la práctica de ejercicio físico. A priori puede parecer que es un reto inalcanzable y puede suponer un problema para las familias que, sin duda, tendrá éxito si lo planteamos como una responsabilidad compartida entre los padres, el colegio y los hijos.

Se debe recuperar el hábito de realizar 5 comidas al día y establecer unos horarios para las mismas. La más importante es el desayuno. La palabra lo dice, "romper el ayuno" de la noche. El desayuno debe suponer entre el 25 y el 30 % de la energía diaria. Ha de ser completo, es decir, contener estos tres grupos de alimentos: una ración de lácteos (tazón o vaso grande de leche),



No desayunar adecuadamente influye en el rendimiento y la atención.

una de cereales (en forma de pan o cereales para el desayuno) y otra de fruta. Se ha demostrado que los niños que no desayunan son menos eficientes en la selección de información crítica en el aula. En el recreo tomaremos la segunda comida que puede ser un pequeño bocadillo, pieza de fruta o un lácteo. Esto ayudará a nuestros hijos a llegar a la hora de la comida en perfectas condiciones. La comida será aproximadamente el 40 % de la energía diaria. Si se hace en el colegio, es importante conocer los menús diarios para comple-

tarlos en casa con la cena y la merienda. La merienda no debe ser más del 15 % de la energía diaria ni estar demasiado cerca de la comida o la cena y es un momento ideal para introducir las raciones de frutas y lácteos recomendadas al día.

Comida y cena deben ser equilibradas y complementarse entre sí. Ambas deben incluir verduras, hortalizas y cereales (pasta o arroz); combinados con alimentos proteicos, priorizando las carnes blancas y los pescados azules, 2 ó 3 veces por semana. Las legumbres, las gran-

des olvidadas de nuestra alimentación, deben ocupar nuestros platos 3 ó 4 veces a la semana, principalmente en las comidas. La cena debe ser siempre más ligera que la comida. Tanto en la comida como en la cena no debemos olvidar la fruta. Recuerda, entre frutas y verduras, 5 al día.

La práctica de algún deporte, mejor colectivo, y varias veces por semana, es un hábito saludable para evitar el sobrepeso y la obesidad, además de influir en la adquisición de un estilo de vida que debería permanecer

durante toda nuestra vida. Junto con un buen desayuno, se ha demostrado que son los dos factores que más influyen en la lucha contra la obesidad. Hoy está plenamente demostrado que el sedentarismo es la causa más importante en muchas de las enfermedades no infecciosas de nuestra sociedad. Los mayores debemos dar ejemplo a nuestros hijos, desayunando con ellos, dedicándoles tiempo y haciendo que los niños valoren la comida hecha en casa y el colegio. La alimentación es algo que debemos hacer en familia el mayor número de veces posible. Los padres debemos ser los protagonistas en la transición hacia la normalidad, tras la permisividad del verano y no dejar esta responsabilidad tan solo en los centros escolares.

Y por último el descanso. Habitualmente se ignora la necesidad de dormir las horas necesarias para mantener la estabilidad emocional, disminuir la agresividad y prevenir alteraciones como hipertensión, obesidad e incluso diabetes y la insuficiencia cardíaca. El sueño es un momento de reparación y de ajuste de nuestro cuerpo. Los horarios desordenados, las malas dietas, la falta de ejercicio y de sueño son factores todos ellos de muchas enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Dormir 8 o 9 horas, con una buena calidad de sueño, es un hábito saludable que ayudará a nuestro cuerpo a afrontar los retos diarios con mayor optimismo.

ARCHIVO