

## riesgos de la alimentación

# Enseña a tu hijo a **comer sano**

*Refrescos, bollos y chucherías pueden convertirse en un serio peligro para la salud de los más pequeños. Sólo los buenos hábitos alimenticios les librará de la obesidad, el exceso de colesterol y la diabetes.*

Los problemas de peso suelen comenzar durante la infancia. Cuando se es niño, la mala alimentación se convierte en una costumbre peligrosa que se mantiene con los años. En las sociedades más avanzadas, la obesidad infantil se está convirtiendo en una enfermedad recurrente. Nunca como ahora, los niveles de colesterol en los escolares han sido tan altos y la incidencia de la diabetes tan grave. El año pasado, Alicia tenía 12 años y 70 kilos de peso, y usaba cuatro tallas más que su madre, Consuelo. "Tomaba un mínimo de seis refrescos al día, varios bollos y todas las chucherías que podía" -recuerda Consuelo-. En la mesa, sólo comía bien si había pasta o arroz. Decía que la verdura le daba arcadas". Preocupada por el aumento de peso, llevó a su hija a un endocrinólogo. "La solución no es un régimen drástico -le aseguró el doctor-. Lo importante es crear una relación nueva con la comida. Y debéis empezar ya, porque los niveles de colesterol y de glucosa de Alicia son muy alarmantes". La propuesta que le hizo el médico se apoya en hallazgos recientes. Estos son algunos de ellos:

■ Se ha comprobado que los niños que participan en la preparación de la comida, van a la compra con sus padres y aprenden a reconocer y a manipular los alimentos, se muestran más dispuestos a probar nuevos sabores.

■ Las dietas muy restrictivas



## Cuidado con el exceso de azúcar

Los alimentos y bebidas azucarados suprimen el colesterol "bueno" (HDL) en los niños. Así lo aseguran investigadores de la Universidad de Columbia (EE.UU.). El estudio que lo demuestra incluyó a 67 niños con tasas altas de colesterol a los que hicieron seguir dietas muy bajas en grasa. A pesar de ello, los menores niveles de colesterol "bueno" se daban en los niños que más dulces tomaban. En consecuencia, sustituir las grasas saturadas por dulces puede ser peor para las arterias. La propuesta de los expertos es comer más frutas, verduras, legumbres o cereales integrales, que se ha comprado que no disminuyen los niveles de colesterol "bueno".

no tienen éxito y fomentan la aparición de trastornos en la alimentación.

- Un menú impuesto siempre provoca rechazo. Lo mejor es llegar a un consenso familiar para preparar recetas saludables e imaginativas.
- Los niños que comen con sus padres toman menos grasas saturadas y azúcares, y más verduras, frutas y pescado que los que comen solos delante de la televisión. Además, ingieren menos porque lo hacen más despacio, y al cerebro le da tiempo a registrar la señal de saciedad.
- Si las comidas en familia se desarrollan en un ambiente distendido, la relación del niño con los alimentos acaba siendo mucho más sana. Además, los expertos aconsejan aprovechar esos momentos para relatar anécdotas y para dejar hablar a los niños de sus experiencias, en vez de para lanzarles sermones.
- Desterrar radicalmente los dulces es una política equivocada, porque lo prohibido estimula el deseo. Sin embargo, conviene prever tentempiés sanos, como yogures, fruta, cereales con leche, etcétera.
- No debe utilizarse la comida como premio o castigo. Mandar a un niño a la cama sin cenar crea ansiedad por la comida. Premiarle con dulces puede hacerle pensar que esos alimentos son más valiosos y deseables. •