

BOLETIN NUTRI SALUD N-S

LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Número 03

Septiembre 2016



Cero Excusas

La Alimentación Familiar

Consejos para los Padres

No hay duda de que los hijos imitan a los padres. Esto es lo que sucede al menos en los primeros años de la vida y definitivamente la mejor manera de educar es con el ejemplo.

Desafortunadamente las familias se han desintegrado y YA NO COMEN JINTOS con la frecuencia que eso ocurría en el pasado. Hace 50 años los grupos familiares estaban estructurados de manera que el padre salía a trabajar y la madre se quedaba en la casa con los niños y todos se juntaban a la hora de las comidas y consumían los alimentos que la madre preparaba.

Esa costumbre, de una u otra manera, generaron una población mundial mucho más saludable que la que tenemos hoy en día.

Asistir a un restaurante era un ACONTECIMIENTO y se relacionaba con ocasiones especiales o celebraciones. Lo normal era consumir el alimento en la mesa familiar.

Aunque la realidad de mediados del siglo pasado ha cambiado totalmente todavía los padres seguimos siendo responsables de la alimentación de los niños pequeños y, por ende, de las costumbres alimenticias que conser-

varán para el resto de sus vidas ya que los hábitos de los primeros cinco años son determinantes en el comportamiento futuro.

Cuando se trata de la alimentación familiar muchos padres y abuelos practican la doctrina de "Haga lo que yo digo y no lo que yo hago", particularmente en lo que se refiere a los hábitos personales y a la alimentación. Si re-

El Boletín de NutriSalud N-S es una publicación interna dirigida a los profesionales y técnicos que laboran para la empresa con el objeto de mantener un programa permanente de actualización de conocimientos y educación continuada.

Toca diversos tópicos del ámbito de la nutrición, la medicina nutricional, los tratamientos estéticos y otros aspectos relevantes para la uniformación de conceptos que permitan ofrecer a la clientela una respuesta coordinada en cada uno de los tópicos inherentes al

diario trabajo.

Se publica al menos una vez al mes y en su confección participan todos los profesionales de la empresa, estando la edición y publicación a cargo de la gerencia.



conoce que está utilizando una o más de las siguientes frases en la educación de sus hijos, es posible que con su ejemplo no les esté ofreciendo el mejor futuro nutricional posible:

Dejalos que coman lo que quieran, de por sí están creciendo.

Ya tendrán tiempo de aprender a comer cuando sean grandes, por ahora que coman como quieran.

Deben comerse todo lo que se les sirve, el plato debe quedar limpio.

Ustedes deben cuidarse porque tienen la vida por delante, yo puedo fumar y tomar porque de todas maneras ya me queda poco.

Mientras coman no importa lo que coman.

Yo no soy gordo o gorda lo que soy es robusto.

Para la edad que tengo estoy bastante bien.

Predicar con el ejemplo y sobre todo en lo referente a la alimentación familiar y a los hábitos dietéticos y vicios, es la única forma de predicar.

Estudios realizados en prestigiosas universidades como la Rockefeller University de Nueva York, demuestran que los hijos definitivamente se parecen a los padres y que los hábitos de

El Boletín NutriSalud N-S



alimentación familiar se aprenden en la infancia, incluso antes que los niños puedan expresarse verbalmente. Sin embargo, es cierto que los padres también requieren ayuda y orientación para lograr una buena alimentación familiar. Sobre todo si ellos mismos no han recibido una educación apropiada en este aspecto.

A continuación le presentamos algunos consejos que pueden resultarle útiles para mejorar las costumbres de alimentación familiar:

Trate hasta donde sea posible de que haya una mesa familiar alrededor de la cual se reúne toda la familia al menos una vez al día y haga de esa comida la más importante del día, no importa si se trata del desayuno o la comida de la noche.

Si alguno de los padres no está presente a la hora de la comida, organice la mesa familiar igualmente y reúna al resto de la familia.

Trate de hablar siempre con los niños a la hora de la comida.

Hábleles de temas relacionados con la alimentación familiar como por ejemplo la importancia de comer vegetales y la utilidad de tomar los alimentos en un orden establecido.

Evite los conflictos, haga una tregua en los pleitos y no aproveche el tiempo de la comida para regañar a sus hijos. Es muy importante el estado de ánimo de cada uno para una adecuada asimilación de los alimentos. Está también demostrado que las personas que comen viendo la televisión, negociando, trabajando en la computadora o peleando, tienden a incorporar mal los alimentos a su organismo y a enfermarse del aparato digestivo o aumentar de peso en forma desproporcionada a la cantidad de alimento ingerido.

Inicie la comida siempre con una reflexión. Si en su casa son religiosos puede hacer una oración. No una tomada de un libro, sino algo original que se le ocurra a algún miembro de la familia. Si no son religiosos, la reflexión puede ser sobre la importancia

de la alimentación y la felicidad de estar juntos. Que esta reflexión sea siempre positiva para estimular la producción de ácidos gástricos en los comensales y crear una buena disposición hacia la comida.

Trate, hasta donde sea posible, que la comida se inicie con un poco de vegetales o frutas si es la de la mañana y tómese su tiempo. Las personas más ocupadas del mundo siempre tienen tiempo para compartir una mesa familiar al menos una vez al día.

Coma más legumbres y vegetales que carne. Esta última debe consumirse en pequeñas cantidades no superiores a 75 a 100 gramos por día. Los vegetales además tienen todas las vitaminas, la fibra y mucha de la proteína que se necesita.

Consulte la nueva pirámide o PIE de los alimentos de la secretaría de agricultura de los Estados Unidos y allí podrá conocer como combinar los alimentos. De todas maneras las carnes son los alimentos más caros así es que usando más vegetales además ahorrará dinero.

Por ejemplo un plato de papas hervidas acompañadas de queso crema Light es una excelente opción para la alimentación familiar. Brinda cerca del 40% de la dosis diaria recomendada de vitamina C y contiene vitaminas del complejo B. Es rico en algunos minerales, como potasio; es fuente de fenoles, compuestos que pueden tener un papel importante en la salud; está virtualmente libre de grasa y con 10 gramos de queso crema Light que contiene un 8% de grasa, le agregará solamente 0.8 gramos o sea 7.2 calorías en forma de grasas. Es casi libre de azúcares solubles o sea que tiene un bajo índice glucémico ya que una papa no tiene más calorías que una manzana; es fácilmente digerible y proporciona de 5 a 15% de proteína de alta calidad, pese a ser deficiente en metionina que es un aminoácido esencial pero que puede ser suplementado si se adjunta un cereal o pan integral.

Utilice en la alimentación familiar cereales integrales como el arroz café, el trigo o la avena integral ya que encontrará en ellos



LOS NIÑOS PEQUEÑOS NO SE ALIMENTAN POR SI MISMOS, COMEN LO QUE LES DAMOS
Acostumbrémoslos desde pequeños a comer saludablemente

más vitaminas, fibra y proteína. Además son digeridos más lentamente. Este es uno de los puntos que debemos enfatizar en la mesa familiar, ya que si sus niños no aprenden a comerlos en la primera infancia, posiblemente no los consumirán nunca. En cambio, si se acostumbran a su sabor de pequeños, después no apreciarán los refinados y mantendrán una alimentación más saludable.

No use azúcar o dulces de ningún tipo en la alimentación familiar, con excepción de una pequeña porción de miel natural que tiene un índice glucémico mucho más bajo que el de la sacarosa por tener las abejas una enzima que se llama invertasa que se encarga de transformar la glucosa en fructosa y que no requiere de la misma cantidad de insulina para su metabolismo.

Recuerde: una pequeña cantidad es suficiente, los refrescos de fruta en general no necesitan ser endulzados si los niños se acostumbran a su sabor desde pequeños y, si requieren un poco de dulce, puede recurrir con confianza a los edulcorantes artificiales, pero en poca cantidad. No se ha probado que ninguno de ellos sea dañino, con excepción del aspartame para las personas que sufren de fenilcetonuria (una enfermedad muy poco común y que si alguien en su familia la padece usted ya debe estar informado).

Trate de que sus hijos consuman Agua Pura. En Costa Rica la de la

llave es de buena calidad en el 75% del país, pero si tiene desconfianza, use la embotellada.

Esto no quiere decir que los frescos de fruta no sean buenos pero hay que incluir las calorías que proporcionan en la cuenta total.

Evite totalmente las bebidas gaseosas ya que no son buenas para los niños, particularmente por su contenido de fosfato, el cual va a producir debilitamiento de los huesos y se ha comprobado que predisponen a las fracturas sobre todo en las mujeres adolescentes que las consumen con frecuencia.

