

Material Docente para Desarrollo de Competencia Alimentaria y Resolución de Problemas Sociocientíficos relacionados con la Cardioeducación.



UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

Reunión con la Experta, Doctora en Pediatría: -“Quiero destacar, la **IMPORTANCIA** de la alimentación en el desarrollo integral del niño.”

SOMOS LO QUE COMEMOS

Es importante tener conocimiento de que los alimentos interfieren en la salud, para mejorar o empeorar la salud a través de la comida, ya que podemos tener un problema de sobrealimentación o carencia, afecta también a la inmunidad y en el desarrollo de los órganos ya que los niños están en desarrollo y crecimiento. Y una de las consecuencias drásticas es la salud cardiocirculatoria.

ES UN RIESGO VITAL PARA SU SALUD

Hablamos de la formación de placas de ateroma y de la relación directa con el consumo de ácidos grasos saturados. Como detalle, la excepción es que en las leches maternas según la composición estricta que rige la ESGAM se permite el uso de aceite de palma, como grasas saturadas para la formación de estructuras mielínicas de las neuronas, pero a partir de 1 año de edad no es necesario.

¿y donde encontramos las grasas saturadas de aceite vegetal?, que OJO no es de oliva ni de girasol.

- En las papas fritas,
- En la bollería industrial (que no use oliva ni girasol, sino “ aceite vegetal” a secas)
- En la manteca
- En la grasa que hay debajo de la piel del pollo, ojo con las alitas del mac donals

Otro aspecto fundamental es el **DESAYUNO**,

- Un especial hincapié en que no tiene que ser siempre un TAZON DE COLACAO, hayq niños que no lo aceptan, porque digieren mal la leche, puede ser un yogurt aunque esté frío, o un zumo.
- Cuidado con los ZUMOS y la publicidad engañosa, los industriales tienen un alto contenido en azúcar y no son zumo realmente aunque lo ponga.
- Los complejos vitamínicos en niños, es mejor no emplear salvo prescripción médica porque se medicaliza a los niños y eso no es bueno. Pueden sufrir una hipervitaminosis que puede llegar a ser muy grave.

LA DIETA VARIADA

La dieta , debería ser variada, hay un aumento de la incidencia de anemias por falta de consumo de carne y pescado. A los niños les cuesta mucho comer la carne o pescado sienten rechazo. Pero no puede ser todos los días, arroz con tomate.

Por tanto, es fundamental buscar maneras de ofrecer las comidas CREATIVAS, que le entren por los ojos. (hemos pensado en un futuro hacer un pequeño taller de comida creativa, como la feria de mis alumnas) . Hay que echarle imaginación para iluminar la vida de los niños : ENTUSIASMALOS, con cualquier cosa.

Estamos en una sociedad de hiper-abundancia por tanto, todo lo que entra por los ojos es malo, en su mayor medida.

HIPOREXIA-RECHAZO A LA COMIDA

En las comidas, y el rechazo a la comida o a comer.

Existe un apartado especial de mamás y papás separados. En la consulta lo vemos continuamente, como los niños tienen conductas de rechazo a la hora de comer, como una forma de expresarse.

No podemos hacer de los niños una carga: una competencia de amor, como los niños pelota de tenis. Esto como consecuencia provoca la malaeducación. Porque los niños dejan de ser niños y pasan a ser instrumentos de dominación.

Por ello es importante: evitar los comentarios negativos a cerca del otro progenitor: se entera hasta un bebé de todo. Los bebés perciben la emoción de los padres.

No hay que olvidar que hacen lo que nosotros programamos. PROGRAMACIÓN

Todos tienen la capacidad de aprender , de ser obedientes , de educar. Podemos educar con estímulo positivo: “ con lo bueno que eres, y lo mal que te has portado hoy, ¿qué te ha pasado?” Reforzar que son capaces, que son buenos, educados , amables..

Las palabras son la clave: “ si quieres que el niño sea amable, sé tu amable”

CUANDO NO TIENEN GANAS DE COMER

Un apartado muy importante que tratamos es : NO OBLIGAR A LOS NIÑOS A COMER.

Hiporexia desarrollada por pérdida del apetito. Ej. De la leche del bibi en bebé y en niño de 3 años, mostrarlo en la tabla de crecimiento. Y el ejemplo si un bebé

toma 180 ml de leche en 6 tomas, toma alrededor de 1,080 litros y pesa 10kg, si nosotros pesamos 60 kg de media : ¿tomaremos 6 litros de leche al día?.

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO: comen lo que requieren . Tablas de crecimiento y actividad.

Hábitos= sin rigidez

Cuando no hay ganas de comer, son por diversos motivos:

- 1) por que incuban una enfermedad,
- 2) porque no tiene hambre, ayer comió más,
- 3) porque necesita hacer una llamada de atención, algo le pasa.

Si damos a los niños de comer de manera obligada, los haremos autómatas de la comida, como robots sin control por la alimentación y comerán de manera compulsiva, desarrollando una obesidad mórbida.

Hay que respetar:

- La enfermedad
- Las llamadas de atención, si el niño encuentra satisfacción al dejar de comer porque recibe más atención, del tipo que sea, seguirá sin comer.

EL RECHAZO A LOS ALIMENTOS O COMIDA:

Ya lo comerás luego, Y si no come , juego igual con él, no me enfado, no me pongo nervioso. Los niños deben de comer sentados a la mesa con todos , sin tv. Suelen sufrir hiprexia o rechazo al tener un hermanito. Ya que se ve desplazado, olvidado. Hay que enfocarse en ellos para que sientan que para nosotros son muy importantes. Ver los dibujos con él, jugar con él.

CREENCIAS ERRÓNEAS

- Abuela obliga a comer.
- Niño gordito= niño sano.

ALIMENTOS VS CAPRICHOS.

- Hay que aprender a negociar, el truco está en no obligarlo. No me gusta, frase típica.
- No es que no te guste es que no has aprendido a comerlo.
- Hay que trabajar el vínculo de amor, facilitar que el niño tome las decisiones dentro de las que tú quieras que tome. Siempre emplear límites.

Porque los **NIÑOS APRENDEN LO QUE VEN E INTEGRAN LO QUE VIVEN.**

Otros factores que influyen en la salud de los niños:

- Hemos hablado del desarrollo visual, las pantallas. Si ya emplean muchas pantallas en el cole, en casa no pueden estar pegados a la pantalla. Hay que jugar con ellos, sacarlos fuera,... ACTIVIDADES EN MOVIMIENTO.
- El desarrollo auditivo, idem con los cascos de música. Y la música de las maquinatas.

Dra. Profesora Noela Rodríguez Losada
Asignatura Salud Higiene y Alimentación Infantil