

¡Al recreo!

por: Lic. en Nutrición Patricia Varela (UDELAR) Posgrado en Obesidad y Trastornos Alimentarios del Niño y Adolescente. Universidad Favaloro

EN LOS ÚLTIMOS 20 AÑOS LA ALIMENTACIÓN EN EL HOGAR FUE CAMBIANDO, Y ESTA TENDENCIA SE REFLEJA EN UNA DIFERENTE FORMA DE PRODUCIR, PREPARAR, ADQUIRIR Y CONSUMIR LOS ALIMENTOS.

Los cambios en la alimentación están asociados a la modificación en el estilo de vida, la oferta de alimentos, y el tiempo dedicado a la preparación de las comidas.

Un estilo de vida donde se incluyen entre otros, hábitos de consumo caracterizados por una mayor disponibilidad de alimentos industrializados de rápido acceso y gran satisfacción inmediata.

Entre estos encontramos los snacks, las galletitas, los alfajores y otros productos de meriendas que basan su atracción en el alto contenido en azúcar, grasas o sal, que los hace particularmente sabrosos y despiertan gran satisfacción y placer inmediato, pero que comprometen seriamente la salud.

No hablamos de prohibir el consumo de determinados productos, pero sí debemos desestimular su consumo diario o frecuente, principalmente cuando estamos hablando de la alimentación de nuestros hijos, nietos, sobrinos o amigos.

Como adultos responsables, necesitamos construir entornos saludables, sobre todo para los más pequeños del hogar.

La mayoría de las veces elegimos nuestros alimentos por aspectos socioculturales, y olvidamos que también hay aspectos biológicos y médicos que debemos atender cuando se trata de los más pequeños.

Las ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmitibles) como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, dislipemias y algunos tipos de cáncer, comienzan a desarrollarse desde muy temprana edad con la ayuda de una alimentación deficitaria o inadecuada a las necesidades del niño. Actuando precozmente sobre factores como la alimentación, es posible disminuir su incidencia y prevenir sus efectos.

Una alimentación y nutrición adecuada durante la edad escolar permite incorporar los nutrientes necesarios para crecer con salud.

Debemos destacar que el proceso de aprendizaje depende también de la alimentación. Los hábitos alimentarios comienzan a formarse desde pequeños y, correctos o no, son los que se mantendrán durante toda la vida, influyendo no sólo en el desarrollo físico, sino también en el intelectual de niños y adolescentes.

El comienzo de las clases es un momento oportuno para promover o modificar hábitos alimentarios.

La incorporación de las cantinas y comedores saludables en los colegios, dentro del concepto de entornos saludables para nuestros hijos, mejoran la oferta y contribuyen al bienestar para quienes hacen uso de las mismas.

Para aquellos que consumen los alimentos preparados en su hogar, la propuesta depende de las decisiones de los padres, o de quien esté a cargo de la preparación del contenido de la vianda.

Tanto para uno como para el otro, las recomendaciones alimentarias son las mismas: alimentos con bajo contenido en grasas, azúcar y sal.

Diariamente los alimentos se distribuyen en cuatro comidas básicas: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Contrario a lo que muchas veces hacemos, las comidas entre horas no son necesarias; sin embargo, todos los días la mayoría de los padres agregamos una o dos comidas extra: las del recreo.

El recreo forma parte del aprendizaje, en un espacio de distensión, distracción y socialización. Si la comida anterior; como puede ser el desayuno para los que van a la mañana al colegio, o el almuerzo para quienes van a la tarde; se realizó adecuadamente, no es necesario que se consuma alimentos entre horas.

Sin embargo, culturalmente existe la creencia que “debe comer”, habituando al niño a las comidas entre hora cuando no son necesarias.

Por lo tanto, para quienes son inevitables las comidas del recreo, se recomienda elegir alimentos que aporten alguno de los nutrientes que completen los aportes del día, como MINERALES Y VITAMINAS, con escaso aporte calórico.

Ejemplos de alimentos de este tipo:

ALIMENTO	MÍNIMO PROCESO
FRUTAS FRESCAS	CORTADAS EN TROZOS
FRUTAS DESHIDRATADAS	SIN AZÚCAR, CORTADAS EN CUBITOS
FRUTAS SECAS Y SEMILLAS	SIN ACARAMELAR, NI SALADAS. NO FRITAS
LÁCTEOS	SEMIDECREMADOS O DECREMADOS, SIN AZÚCAR AGREGADA

JUGO DE FRUTA NATURAL	SIN AZÚCAR AGREGADO
LICUADO DE FRUTA Y/O VERDURA	SIN AGREGADO DE AZÚCAR
AGUA	CON O SIN GAS

En cuanto a las preparaciones más elaboradas y un poco más calóricas; sándwiches de pan integral o pan blanco sin agregado de grasa, manteca o margarina, con quesos de bajo contenido graso (como el queso magro, la ricota o quesos untables descremados); y aquellas preparaciones caseras como tortas, bizcochuelos, scones, o galletitas elaboradas preferentemente con aceite altoleico, solas o con agregado de semillas, frutos secos, harina integral, avena, frutas o vegetales; se aconseja su consumo en pequeña cantidad.

Se estima que la comida para el recreo no debe superar las 200 kcal por porción, y debe asegurar una buena disponibilidad de agua.

Otro hecho importante en el aprendizaje de hábitos saludables es involucrar a los niños en la compra y elaboración, para familiarizarlos con los diferentes alimentos.

10 ejemplos de merienda saludable:

- Sándwich con queso untable descremado, tomate y albahaca
- Media taza de Arándanos/frutillas más un cuarto de taza de cereales sin azúcar
- Tres unidades de Tomates cherry con queso más tres galletitas al agua
- Un pote de puré de manzana con una cucharada de nueces
- Una cucharada de Hummus más palitos de zanahoria
- Un pan de pita integral chico con huevo revuelto
- Un trozo de torta de fruta (naranja, limón, manzana)
- Dos unidades de scones chicos, o tres galletitas chicas elaboradas en casa
- Una cucharada de almendras más fruta deshidratada cortada en cubitos
- Un pote de ensalada de frutas

Acordar con los padres de los amigos o compañeros de clase también contribuye a generar nuevos hábitos, si tenemos en cuenta que los niños también aprenden por imitación.

La recomendación no es practicar una alimentación saludable como objetivo estético, o porque está de moda, sino disminuir el consumo permanente de alimentos que comprometen la salud.

La tarea no es fácil, pero la perseverancia logrará beneficiar la vida de nuestros niños.





