



APRENDIENDO A COMER

Centro Médico
FUNDACIÓN
DAAT 



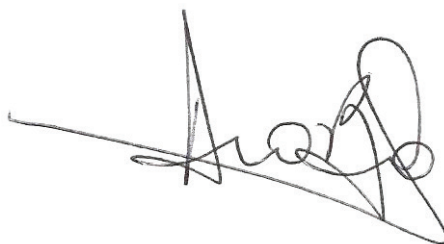
MALAS COSTUMBRES ARGENTINAS.

En la actualidad, hay un interés creciente por la **obesidad**, tanto en la investigación epidemiológica como clínica, nutricional, genómica y básica. Una de las razones que explican este auge es el incremento de su prevalencia en todas las naciones del mundo occidental y de sus comorbilidades en todos los grupos de edad. La edad preescolar no está exenta del incremento de esta prevalencia y sus complicaciones y las estimaciones del riesgo de la población infantil del mundo apuntan hacia un contexto epidemiológico y de salud pública muy desalentador.

La obesidad es el resultado del depósito progresivo e inadecuado de grasa corporal que conduce al aumento de peso por arriba del esperado para la estatura, que se condiciona por la interacción de una gran variedad de factores heterogéneos, cuyos efectos pueden potenciarse entre sí. La obesidad es el resultado de un desequilibrio entre la ingestión y el gasto energético. Este desequilibrio es a menudo consecuencia de una mala alimentación.

En Argentina, la obesidad en los niños en edad preescolar es la modificación de los patrones de alimentación con dietas de un alto valor calórico y disminución en el grado de actividad física. Esta última se ha asociado a la vida urbana, lo que conlleva un mayor tiempo dedicado a ver la televisión y a los videojuegos.

En el presente trabajo, intentamos brindar un panorama claro y preciso para que los padres alimenten en forma correcta a los niños en la primera etapa de su vida.



Dra. Viviana Baranchuk
Dra. de la Fundación DAAT



APRENDIENDO A COMER.

Aprendemos a ser padres con el tiempo, nunca nadie nos enseñó a hacerlo. A veces a los tropezones, otras en forma cálida, también con algún llanto y otras con gritos.

¿Quién nos enseña cómo educar a nuestros hijos cuando nacen? Pedimos ayuda a los abuelos, tíos, amigos. Leemos libros de autoayuda y educación emocional.

Es difícil educar. Pero ahora se nos agrega un punto más a la profesión de ser padres: **¡Debemos enseñar a comer bien!**

La obesidad infantil genera alarma mundial, según estadísticas de la OMS hay 41 millones de menores de 5 años con obesidad, que representan el 6,1% del total de los chicos de esa edad.

En 1990 el sobrepeso afectaba sólo el 4,8%. Son niveles alarmantes, y esto se considera como la consecuencia de un estilo de vida de cada familia. Pero son los organismos de salud los que deben ser actores principales a la hora de resolver esta problemática.

Según el relevamiento, las causas serían:

- factores biológicos.
- un acceso inadecuado a comida sana.
- una menor actividad física en las escuelas.
- aumento del sedentarismo.

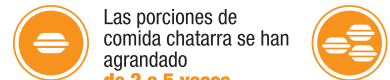
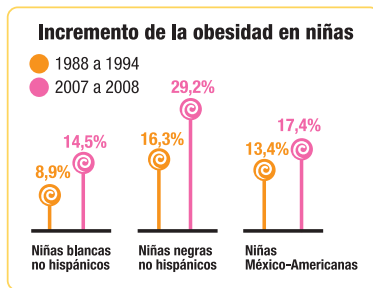
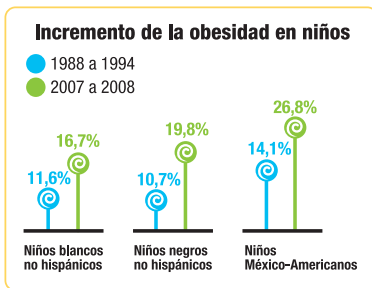
Se sabe que si una madre es proclive a la obesidad o padece diabetes predispone al niño a un exceso de grasa asociado a problemas de metabolismo y a la obesidad.

Según datos del 2010 Argentina presenta el mayor porcentaje de obesidad infantil en menores de cinco años en América Latina con un 7,3% de prevalencia.

La fundación DAAT dedicada a la prevención de obesidad y diabetes en niños y adultos desarrolló un plan de alimentación y guías para padres con el fin de ayudarlos a la hora de alimentarlos y de esta manera poder disminuir el riesgo de esta enfermedad.

Obesidad infantil en América

La obesidad infantil es un problema serio dentro de la sociedad hoy en día. Las tasas de obesidad en las últimas tres décadas se han triplicado. Los chicos en América están bajo un riesgo muy alto de convertirse en obesos o de adquirir sobrepeso. Esto no causará únicamente problemas de salud en su vida más tarde, sino que también les dificultará a los niños vivir una vida plena.



1c/3 1 de cada 3 tiene sobrepeso.

33% mira más de 3 horas de TV.

Los niños comen el **50%** de los vegetales recomendados.

Consumen comida chatarra frecuentemente.

30% más en los costos de salud.

Soluciones

Tomar menos gaseosas y **consumir más agua.**

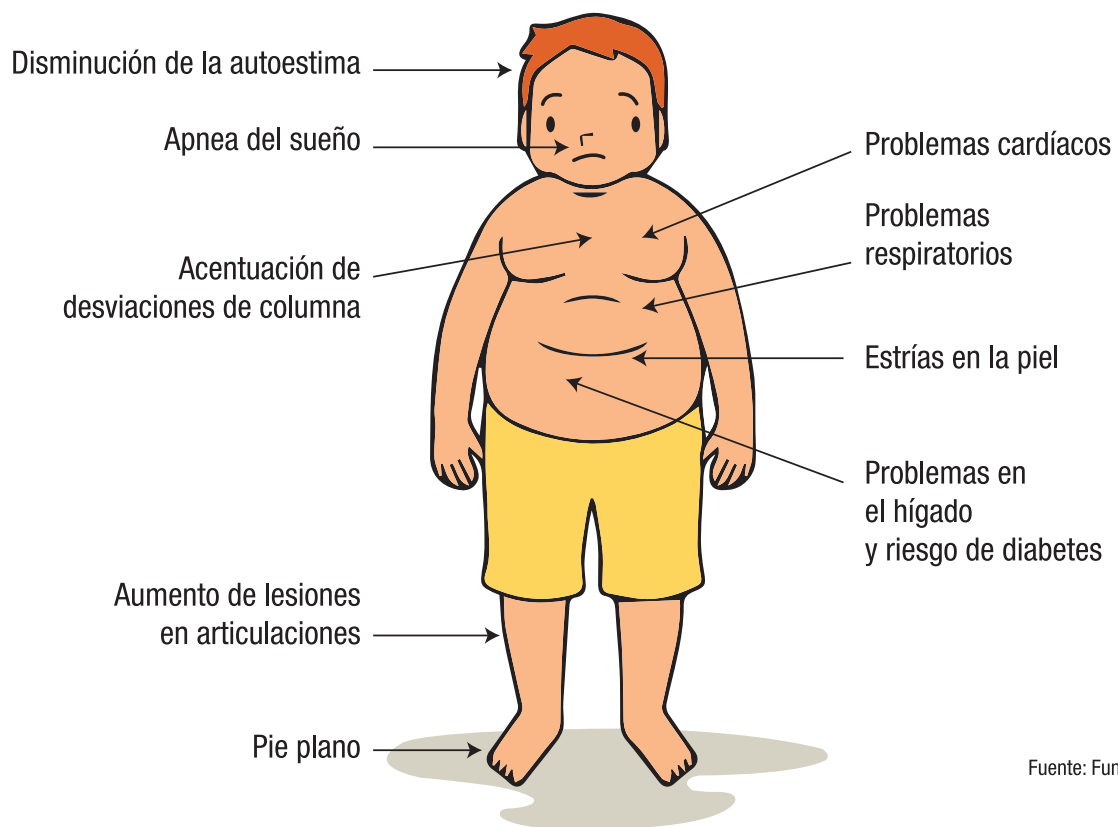
Elegir menos comidas chatarras y **más saludables.**

Hacer por lo menos **1 hora de deportes** diariamente.

Con estadísticas que apuntan al continuo incremento de las tasas de obesidad infantil, nosotros como sociedad debemos hacer algo. Los Argentinos somos responsables por el futuro de estos niños. Debemos tomar la iniciativa e informarnos más acerca de lo que está ocurriendo, y dar opciones más saludables para los niños.

Fuente: Fundación DAAT.

Consecuencias de la obesidad infantil



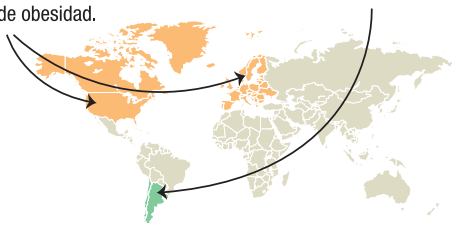
Les presentamos a continuación una propuesta de alimentación saludable desde que se nace hasta los cinco años.

- Período inicial: lactancia materna exclusiva.
- Período de transición: Alimentación complementaria oportuna.
- Período de incorporación a las pautas familiares.

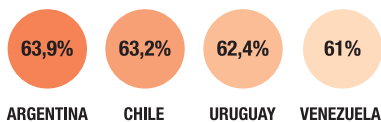
Datos de una epidemia regional y mundial

El mapa de la OMS confirmó que **América del norte y Europa** son las regiones con mayores problemas de obesidad.

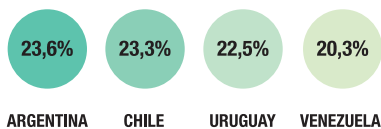
En los tres países más australes del subcontinente (**Argentina, Chile y Uruguay**), más del 60% de la población tiene sobrepeso.



POBLACIÓN CON SOBREPESO



POBLACIÓN CON OBESIDAD



Los argentinos ingieren 193 gramos de fruta y verdura diaria, cuando lo aconsejable es 400.



ALGUNOS MOTIVOS DE LA EPIDEMIA

- Cada ciudadano consume, en promedio, casi 59 kilos de carne por año, una de las cifras más altas del mundo.
- Los argentinos no llegan a comer ni la mitad de la cantidad de fruta y verdura recomendada por los expertos en alimentación.



- A eso hay que sumarle un par de adicciones peligrosas: las galletitas y las gaseosas.

Los argentinos comen 15 kilos de galletitas dulces al año, una cifra muy superior al resto del mundo.



Fuente: Fundación DAAT.



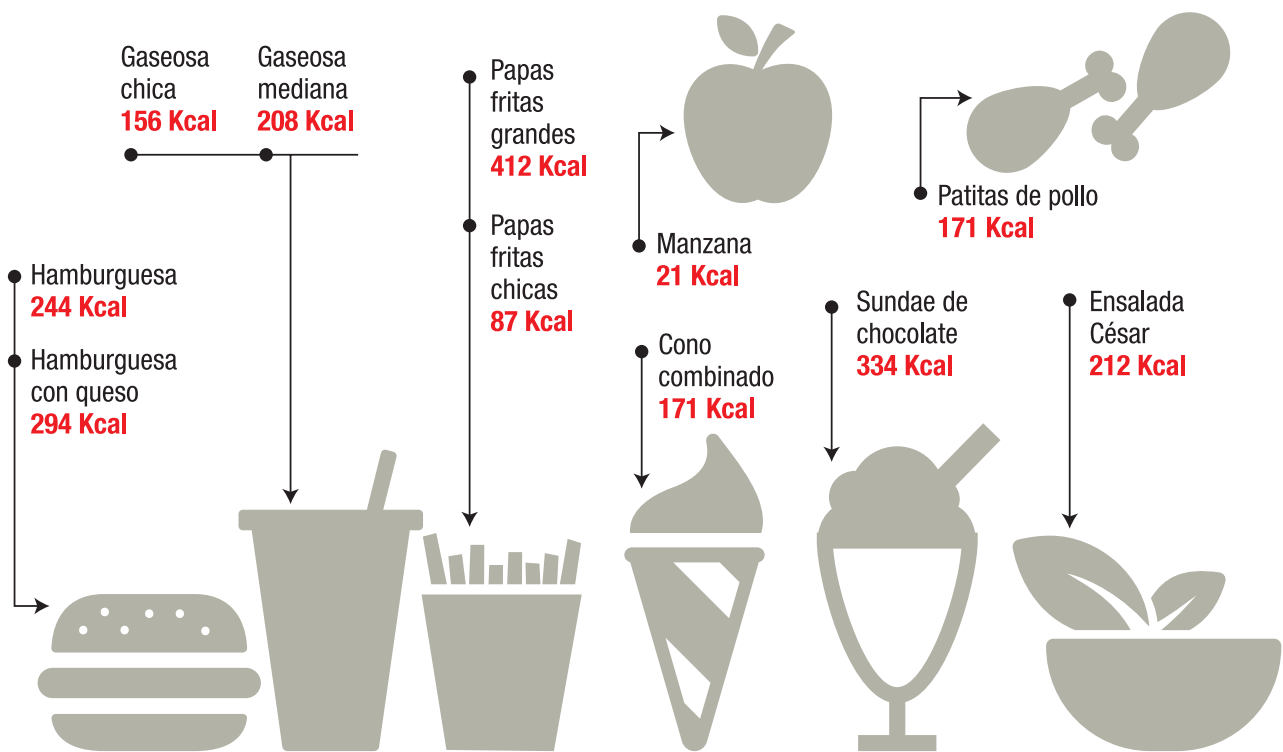
Lo mejor es la leche de mamá.

La leche humana es el mejor alimento y la mejor fuente de nutrición para el lactante, especialmente durante los primeros 6 meses de vida. Se recomienda, además que se extienda hasta los dos años, con la adecuada complementación de otros alimentos.

La revalorización actual de la lactancia materna se ha centrado en las diferencias insuperables con la leche de vaca o fórmulas, tanto en aspectos nutricionales, como en características inmunológicas para protegerlos de muchas infecciones.

El hecho que la leche materna sea el alimento de elección, se relaciona a su composición bioquímica. La leche materna es fuente de casi la totalidad de los nutrientes necesarios para el recién nacido, en buena cantidad y calidad. Estas características le confieren la condición de alimento específico para el bebé, ideal para cubrir todas las necesidades en los primeros meses de vida y permite un intercambio emocional con el recién nacido. Aporta un nutriente especial, el AMOR.

Las calorías de algunos alimentos (valores promedio)



Fuente: Fundación DAAT.

Cuando empiezan a comer.

Debemos ofrecer los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia vigilando qué come y cuánto. Recordemos que el niño está entrando en un mundo que desconoce: guiémoslo con amor.

Algunas opciones de menús cuando empiezan a comer:

Calabaza al horno con pollo desmenuzado. Manzana rallada	Pollo hervido con cabellitos de ángel. Puré de peras.	Puré de acelga con salsa blanca. Compota de manzana sin piel.	Carne a la cacerola con papas y batatas hervidas. Budín de pan.	Omelette de queso. Banana madura.
Arroz común (no parbolizado) con aceite y queso sardo. Flan.	Bombas de papa y queso barra. Postrecito de vainilla.	Soufflé de zapallitos. Yogur de durazno.	Ñoquis con salsa blanca. Durazno al natural pisado	Croquetitas suaves de zapallo. Vainillas con leche.

Entrando a la mesa familiar.

A partir del año los niños ya pueden compartir la mesa con el resto de la familia y comer los mismos alimentos que consumen los demás.

A esta edad ya han incorporado todos los grupos de alimentos y necesitan un poco menos de mamá, están más desarrollados y activos.

En la mesa, como en tantos otros lugares, los chicos aprenden con el ejemplo, no solo están aprendiendo a comer, sino el hábito de la alimentación, el placer de disfrutar de la compañía del otro, y nuevas conductas que desarrolla con los demás, tales como compartir y esperar.

Los chicos comen con más frecuencia que los grandes, con lo cual no debemos preocuparnos si los niños comen poco o no quieren comer en todas las comidas. Igualmente es importante mantener los tiempos de comidas, ofrecerles siempre algún alimento y fraccionar su ingesta en 4 comidas principales y una o dos colaciones.

Con lo cual ofrecemos un ejemplo de menú familiar, saludable variado y nutritivo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche descremada con cereales de desayuno y una manzana cortada en cubos.	Yogur con colchón de frutas. Tostadas con queso barra.	Leche chocolatada con galletitas de agua con queso blanco y mermelada de frutas.	Leche con malta/té con pan con dulce de leche. Jugo de naranjas.	Licudo de frutillas con leche. Tostadas con queso cremoso.	Leche con vainillas. Banana.	Leche con malta/té con facturas.
Almuerzo	Milanesa de pollo con ensalada de tomate, lechuga y choclos. Naranja	Pan de carne relleno con vegetales al horno. Áspic de manzana	Tarteleta de jamón, queso y tomate. Ensalada de zanahoria, pepino y huevo duro. Ciruelas.	Bastones de pescado con puré de calabaza. Ensalada de chau-chas con huevo duro. Banana	Tortilla de papas a la española. Ensalada de tomatitos cherry y albahaca. Budín de pan.	Ravioles con salsa rosa y queso. Maizenita de naranja.	Asado con ensalada de tomate, lechuga y cebolla. Ensalada de frutas.
Merienda	Postrecito comercial con pan con manteca.	Licudo de banana con leche, grisines con queso blanco.	Leche con malta/té con pan con queso y mermelada.	Yogur con cereales y frutillas.	Leche chocolatada con budín de limón.	Leche con malta/té con un tostado de queso y tomate.	Yogur firme con galletitas rellenas.
Cena	Fideos cortos con brócoli y queso. Ensalada de zanahoria y repollo blanco. Flan de coco.	Omelette de queso y arvejas. Ensalada de pepino, morrón y tomate. Durazno.	Pollo con batatas y zanahorias al horno. Ensalada de remolacha y huevo. Ensalada de frutas.	Pastel de papa y carne Ensalada de tomate, cebolla y huevo. Mandarina.	Zapallitos rellenos de carne Ensalada de zanahoria, choclo y morrón. Damascos.	Hamburguesas al pan, con tomate, huevo, cebolla. Helado de crema.	Empanadas de carne. Ensalada de tomate, lentejas, lechuga y cebolla. Maizenita al caramelo.
Colación	Alfajor.	Barra de cereal.	Ensalada de frutas.	Helado de palito.	Fruta.	Cereales de desayuno.	Sándwich de queso.

Opciones de viandas light para la escuela

- Bastones de pescado con revuelto de zapallitos. Banana.
- Milanesa o bife de pollo/carne con ensalada de lentejas y huevo duro. Naranja en gajos.
- Tortilla de zapallitos con tomates cherrys. Flan al caramelo.
- Cubitos de carne con vegetales al wok. Budín de pan.
- Soufflé de calabaza con ensalada de choclos y chauchas. Pera.
- Patitas de pollo con zanahoria y batatas al horno. Durazno en trozos.
- Tarta de humita con ensalada de zanahorias y huevo. Duraznos al natural.
- Pan de carne o albóndigas con puré mixto. Postrecito comercial.
- Empanas de queso o verdura con ensalada de papa y huevo. Manzana verde.
- Hamburguesas caseras/patinesas al pan con tomate, huevo y lechuga. Maicenita de vainilla.
- Arroz con atún. Ensalada de frutas.
- Fajitas de pollo, atún o carne desmenuzada con vegetales. Budincito de naranja.

Acompañemos la vianda con agua segura en vez de gaseosas, los chicos que toman mucha gaseosa u otras bebidas azucaradas tienen más probabilidades de ser obesos. Además, las gaseosas muchas veces desplazan a la leche en la alimentación diaria.

En general todas las comidas de casa se adaptan para realizar la vianda diaria de los pequeños, siempre que tengamos en cuenta algunos tips que favorecen mejorar la calidad nutricional de lo que enviamos sin resignar el sabor:

Algunas opciones de intercambio

- Pan integral o con semillas en reemplazo del blanco
- Queso magro tipo por salud o blanco descremado como elección para nuestros sándwiches o comidas elaboradas.
- Jugo natural o gaseosas light.
- Cortes magros de carne, pollo, atún al natural o pavita en reemplazo de fiambres.
- Para untar nuestros panes, como acompañamientos o para realizar alguna salsa, en reemplazo de mayonesa común podemos elegir kétchup, mayonesa light o mostaza. Hoy existen en mercado muchas opciones, siempre es importante leer rótulos revisando los valores de sodio, grasas totales y grasas trans.

Colaciones saludables y nutritivas

Hacer pequeñas comidas a lo largo del día ayuda a llegar con menos hambre a las comidas principales. Los chicos suelen optar por golosinas como galletitas o alfajores para comer durante el recreo, estas son opciones posibles, pero deben intercalarse con opciones más saludables. Las colaciones también pueden contribuir a una buena alimentación.

Algunas opciones pueden ser:

De elección periódica: (recomendamos acompañar esta ingesta con agua o jugo light o leche chocolatada descremada individual)

1. Yogur firme o bebible
2. Una bolsita de cereales de desayuno
3. Una barra de cereal
4. Fruta
5. Sándwich de queso o pizetitas
6. Galletitas dulces o saladas, rellenas o simples
7. Muffins

De elección esporádica:

1. Facturas
2. Snacks (palitos de maíz, papas fritas, palitos fritos)
3. Alfajores comunes o de arroz
4. Mantecol, chocolatinas o maní con chocolate.
5. Helado de agua o crema
6. Postrecitos, flanes o arroz con leche caseros o comerciales

Si consumimos las colaciones en casa podemos agregar a las opciones anteriores de manera diaria: leche, gelatina, licuados, jugos de frutas exprimidos, tostadas.



CONCLUSIONES

Se trata de crecer bien con la alimentación. De obtener para nuestros hijos un desarrollo sano y **cultivar hábitos** donde la comida pase a ser una propiedad fundamental para el buen crecimiento.

Alimentarse saludablemente desde que nacemos incluye como responsables a nuestra sociedad en su conjunto, a nuestras instituciones y a nuestra familia y no darnos cuenta que la obesidad en un niño es de carácter primordial para erradicarlo es no querer ver el problema y no ocuparse, porque ya sabemos que educar y enseñar lleva tiempo, esfuerzo y energía.

Los padres deben saber qué importante es para un niño crecer **sin obesidad**. Esta lleva más adelante, con el tiempo, a enfermedades muy serias como la diabetes, hipertensión arterial y vasculopatías en general las cuales son más difíciles de tratar y erradicar.

Es por esto que la **Fundación DAAT** quiere ayudar dando a conocer de qué manera evitarlo con un plan alimentario saludable que facilite a los padres qué elegir a la hora de comer.

Es nuestro deseo ver un mundo sin patologías que puedan evitarse, se trata nada más que corregir ciertas cuestiones que no se manejan bien y ser más hábiles a la hora de disminuir las prevalencias de obesidad la cual cada año debe ser menor con culturas alimentarias más saludables y menor dañinas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Brusco O J "Prescripción y realización de regímenes". En Compendio de nutrición normal, López Libreros, 1981.
López L.B.Suárez, M.M."Plan de alimentación". En Fundamentos de Nutrición Normal, editorial El Ateneo, 2002.
González Infantino "Alimentación normal", López Libreros, 1985.
Viera, Debatista, "Planes de alimentación" Cuadernillos, 20013.
Kremer, "Nutrición" López Libreros Editores, 1988.
Brusco OJ "Preparación de los Alimentos, López Libreros Editores, 1980.