O.J.D.: 16981
E.G.M.: 106000
Tarifa: 4388 €
Área: 896 cm2 - 80%

DIARIO DE CADIZ
CÁDIZ

Fecha: 18/01/2014
Sección: SALUD
Páginas: 55

● Una dieta sana, además de para prevenir la obesidad, es fundamental para evitar problemas cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer

Muévete con COVAP

Buenos hábitos alimenticios, la base en la **prevención** de enfermedades

Siempre es conveniente y mucho más saludable elegir productos naturales, como la fruta para el postre.

PARECE que la palabra prevenir está de moda, sobre todo en lo referente a evitar enfermedades llevando una alimentación sana. El secreto, como siempre en prevención, no está en recetas o dietas mágicas, ni tampoco en soluciones revestidas de sofisticada tecnología, sino en cambiar de verdad el estilo de vida. Hay una serie de enfermedades y trastornos relacionados con la alimentación que afectan a una parte importante de la población infantil y/o adolescente , que pueden prevenirse con la adquisición de unos hábitos saludables. Una dieta sana no es sólo importante para prevenir la obesidad, también es fundamental para la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer y trastornos de alimentación como la bulimia y la anorexia (aunque en estos últimos influyen también otros factores). Existen iniciativas tanto a nivel europeo, estatal y de comunidades autónomas enfocadas a conseguir este objetivo y que se traducen siempre en fomentar la actividad física y el consumo de alimentos sanos y naturales. Pero hoy vamos a centrarnos en la parte que nos corresponde a las familias, en cómo podemos llevar a la práctica real la importancia de vivir de acuerdo a estos principios para estar sanos. Recordemos que un hábito es una conducta que se enseña y se repite hasta que se convierte en algo que realizamos de forma natural, casi sin pensar.

Y es que a los padres nos lo ponen difícil y al final las opciones de alimentación sana no son siempre las que están al alcance de la mano. Por el contrario, muchas veces es más sencillo ofrecer un alimento procesado y envasado, que otro natural. Otras, por culpa de la publicidad, pensamos que estamos ofreciendo alimentos saludables a los niños, cuando realmente no lo son. Entonces tenemos que realizar un esfuerzo para modificar conductas y establecer esos buenos hábitos, necesitamos una dosis grande de fuerza de voluntad por un lado y, por otro, tener un conocimiento de los alimentos. Vamos allá con lo que debe ser la base de una alimentación sana, una regla muy sencilla: cinco comidas al día y el consumo de los nutrientes esenciales.

Un desayuno, una comida y una cena (como principales) y dos tentempiés a lo largo del día (media mañana y la merienda).

La ingesta de pescado azul es muy beneficiosa para los niños.

La regla de los tres macronutrientes esenciales consiste en que en cada comida comprobemos que se incluyen los tres. Primero, la proteína para la piel y los huesos. Los músculos de nuestros hijos se están formando y las proteínas son los ladrillos que los forman. Las opciones recomendadas pasan por huevos, quesos, lácteos enteros, pescados y carnes naturales; huyamos de aquellos productos procesados tipo 'nuggets' o salchichas. Los animales alimentados en pastos, dehesas, los pescados salvajes o huevos de granjas son siempre las mejores opciones en cuanto a proteína animal, que es la de mayor biodisponibilidad. Los carbohidratos buenos, que podemos encontrar en verduras, frutas, tubérculos y legumbres. El resto de carbohidratos, como cereales y sus harinas, arroces y pastas, deben consumirse de grano entero, y la opción más saludable pasa porque sean de cultivo ecológico, libres de pesticidas. El pan blanco y las harinas refinadas con las que se hacen galletas, bollos, etcétera son como el azúcar, metabólicamente hablando, es decir dentro de nuestro cuerpo se transforman en azúcar, y el exceso se almacena en forma de grasa. Además, estos productos llevan grasas no saludables en su composición. Y las grasas buenas. Éstas son el aceite de oliva virgen, los aguacates, los frutos secos (si no hay alergias), como nueces, almendras o avellanas, y la grasa del pescado azul y de los animales criados en libertad y alimentados con pasto o bellotas, que se llama Omega 3, son esenciales para el crecimiento y no deben restringirse de la dieta.

> Carbohidratos buenos, la proteína y la grasa saludable son los tres nutrientes esenciales

En cuanto a la proporción, de estos macronutrientes pensemos en un plato combinado donde hay sitio para los tres nutrientes. La mayor cantidad debería ser de carbohidratos buenos, después la proteína y por último la grasa saludable. Por poner un ejemplo, un plato con arroz integral o patatas asadas, con un filete de pollo o ternera o un buen pescado y una ensalada con aguacate. ¿De postre? Un plato de fresas.

Los errores que no debemos cometer con la alimentación de los niños es obligarlo a que coma más de lo que puede realmente, premiar su buen comportamiento con golosinas, refrescos o similar, castigarlo sin comida si se presenta alguna conducta desfavorable, festejar cualquier acontecimiento importante de la vida del niño ofreciéndole una comida basura, permitir el consumo diario de chuches, bollos, bebidas gaseosas y azucaradas y ofrecerle, con frecuencia, platos precocinados por la falta de tiempo. Y, ante la duda, elegir siempre los alimentos más naturales.

Silvia Navarro Sanmiguel
Ingeniero Agrónomo especialista en Industrias Alimentarias