



Hospital Perpetuo Socorro. Mantener horarios regulares y una hidratación adecuada, realizar cinco tomas diarias y apostar por alimentos frescos es fundamental, explica el doctor José Luis Caballero, máster y experto en Nutrición y Dietética

Bien alimentados en la vuelta al cole

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Llega septiembre y con él se produce la vuelta al colegio de los más pequeños de la casa. Y con las clases, deberes y actividades extraescolares se realiza un cambio de rutina desde las relajadas costumbres de las vacaciones que suelen provocar cansancio en los niños. Para facilitar en lo posible esta reincorporación una correcta alimentación supone un pilar fundamental.

Y no sólo eso. Es precisamente durante la infancia cuando es más fácil e importante establecer buenas pautas alimenticias

para que duren toda la vida permitiendo un desarrollo saludable y minimizando factores de riesgo que puedan colaborar a la aparición de futuras enfermedades.

Mantener horarios regulares de comidas y una hidratación adecuada con al menos un litro y medio de agua, realizar cinco tomas diarias para evitar grandes periodos de ayuno y apostar por alimentos frescos evitando los ultraprocesados es fundamental. Respecto a su preparación hay que procurar realizarla sin excesivas salsas, frituras o rebozados, no abusar de los alimentos grasos e ingerir fruta y verduras

todos los días. Además es conveniente practicar al menos una hora de ejercicio físico cada día. «Podría ser montar en bicicleta, jugar a la pelota, correr o saltar, por ejemplo; en general cualquier actividad física que suponga no pasar las horas frente a la tele o el ordenador. Todas estas son medidas fundamentales para que los niños estén bien nutridos, en su peso ideal y en buena forma física, condiciones importantes de cara a su crecimiento y desarrollo además de para su rendimiento escolar», explica el doctor José Luis Caballero, máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Per-

petuo Socorro.

«La dieta canaria, que yo denomino alimentación atlántica, es una adaptación a las particularidades isleñas de la famosa dieta mediterránea y por lo tanto es en general muy positiva para la salud. En ella se incluyen los potajes como forma de comer verduras, pescados poco grasos y cenas generalmente ligeras», continúa el doctor Caballero.

Para comenzar el día nadie, pero especialmente los niños, deben iniciar la jornada sin un buen desayuno que les ayude a comenzar con energía. Se considera adecuado cuando incluye lácteos, cereales o pan y fruta.

Son necesarios hidratos de carbono no refinados ni azucarados; algún lácteo como un vaso de leche o un yogur; puede incluirse algún ingrediente proteico como algo de jamón y fruta.

«Es muy frecuente ver que en el desayuno de un niño los ingredientes principales son bollería, galletas o cereales de desayuno con un altísimo nivel de azúcares y como acompañamiento suele incluirse un zumo industrial azucarado también. Ese tipo de desayuno nutricionalmente no tiene ningún interés ya que es una bomba calórica y debemos evitarlo para los pequeños. El pan a ser posible debe ser

integral, los cereales no azucarados y cómo no, el gofio puede ser una fuente de carbohidratos bastante acertada. La publicidad nos persuade de que los cereales comerciales son el alimento esencial de nuestro cerebro para comenzar el día, sin tener en cuenta el posible efecto no beneficioso que puede causar la ingesta excesiva de azúcar y grasa para otros aspectos de la salud», relata Caballero.

Un gran impedimento en la realización de un desayuno adecuado es la falta de tiempo de la que se dispone por la mañana, con lo cual recurrimos a lo más fácil para ingerir. Esta falta de tiempo se soluciona muy fácilmente con poner el despertador diez minutos antes, y para que no sea a costa de perder tiempo de sueño, adelantar el mismo lapso temporal el momento de acostarse.

Aún así, hay niños que recién levantados de la cama no toleran bien ingerir alimentos sólidos. Para esos casos la toma de un lácteo bebido a primera hora y un bocadillo de embutido no muy grasoso con alguna pequeña fruta en el recreo es igualmente factible. Los frutos secos, no fritos, son otra alternativa válida para media mañana, fáciles de llevar y comer con un aporte de grasas saludables y proteínas bastante interesante.

Para almorzar, los pescados y carnes de forma alterna primando la primera opción, con preferencia hacia las magras y las blancas, arroces, pastas, hortalizas, verduras, legumbres, huevos y frutas o yogures como postre

ESPECIALISTA



José Luis Caballero

«Hay que evitar alimentos poco nutritivos que quiten el apetito y presentarlos de una forma atractiva. Al niño debemos enseñarle lo positivo que es comer sano»

.....

son grandes aliados en casa. Si el niño utiliza el comedor del colegio lo más adecuado es supervisar que tales alimentos estén presentes y mirar los menús diarios para complementarlos con la cena, evitando la repetición de platos. «Por ejemplo, si ha almorzado una comida poco proteica como arroz, por la noche debemos aportar esas proteínas con una tortilla o algo de pollo que son soluciones fáciles y sanas», apunta el doctor Caballero.

Hay que ser hábiles con respecto a la negación que tienen los niños a la hora de experimentar alimentos nuevos y que incluso les puedan gustar, como los champiñones, espárragos, hortalizas o pescados, entre otros. Para luchar contra esta costumbre infantil hay que introducir el alimento nuevo al principio de la comida, cuando el niño tenga más apetito.

Algunos consejos básicos generales incluyen no utilizar los alimentos como premio o castigo ya que es ineficaz e interfiere en el aprendizaje de hábitos correctos. «Hay que evitar alimentos poco nutritivos que quiten el apetito y presentarlos de una forma atractiva. Al niño debemos enseñarle lo positivo que es comer sano, de manera que la comida y el ambiente que la rodea le haga asociarla a una experiencia placentera y grata. Y por supuesto el ejemplo de los padres es fundamental, siendo coherentes en lo que hacemos frente a lo que queremos transmitir», concluye el máster y experto en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro.

elaborar una cena más acorde con el resto de las comidas del día.

Además del desayuno, almuerzo y cena, existen otras dos tomas de alimentos importantes en el desarrollo: la media mañana y la merienda. En el primer caso es más que recomendable optar por el consumo de frutas frescas o frutos secos que pueden alternarse con bocadillos caseros de queso, jamón o pavo. En lo posible debe evitarse que tanto esta comida en el recreo como en la merienda se consuman chucherías y bollería. Los zumos industriales, la sal, grasas o bebidas chocolateadas o con mucha azúcar

no son aconsejables.

Y especialmente perjudicial resulta comer demasiado deprisa pues existe el riesgo de que sufran una mala digestión, acidez, pesadez de estómago o gases. «Este hábito impide que se mastiquen suficientemente los alimentos y se ingeran alimentos de más antes de que el cerebro procese la orden de que estamos saciados que tarda unos minutos en producirse. Por este motivo es más que recomendable procurar comer con tranquilidad y transmitirles este hábito a los pequeños», apunta el doctor Caballero.

Tu salud en breve...

■ **Cáncer de mama.** Descubren el mecanismo para bloquear el «círculo vicioso»

Investigadores de la Universidad de Toronto (Canadá) han identificado una proteína llamada NUA2, que es producida por las células cancerosas para reforzar su proliferación y cuya presencia en tumores se asocia con un mal pronóstico de la enfermedad. Bloquearla, según apuntan los responsables de la investigación, rompe el «círculo vicioso» por el cual el cáncer se refuerza a sí mismo. En un artículo publicado en la revista *Nature Communications*, los investigadores muestran que el bloqueo de NUA2 ralentiza el crecimiento de las células cancerígenas y aumenta las esperanzas de desarrollar un tratamiento.



■ **Psicología.** La hiperpaternidad puede generar adultos inseguros o muy autoexigentes

La hiperpaternidad, término que describe a padres que sobreprotegen mucho a sus hijos y que intentan que sean buenos en todo, puede generar adultos inseguros o con niveles de autoexigencia que no les permite desarrollar su parte afectiva y social, alertó una especialista. Mariana Gutiérrez Lara, académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, dijo que esto no está vinculado con número de hijos, sino con la forma en que se conceptualiza la crianza. También tiene que ver con el contexto de los padres, pues si son muy competitivos tratarán de generar en sus hijos múltiples talentos y «los tendrán en una cantidad inadecuada de actividades», explicó.

■ **Pediatría.** Los tres primeros años de vida, claves para la salud pulmonar de los niños

El crecimiento en los tres primeros años de vida es clave para la salud respiratoria en la infancia, según un estudio del Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) centrado en casi 4.500 niños holandeses. El estudio, que ha analizado la influencia del peso y la altura en el desarrollo pulmonar y el riesgo de asma en 4.435 menores de Rotterdam (Holanda) concluye que los primeros años de vida son un momento crítico para el desarrollo de posibles enfermedades respiratorias a partir de los 10 años.



■ **Apendicitis.** Los jóvenes entre 10 y 25 años, los más propensos a presentar esta enfermedad

Los adolescentes y jóvenes entre 10 y 25 años son los más propensos a presentar apendicitis, una enfermedad que, de no tratarse de manera oportuna, puede complicarse y derivar en la muerte, advirtió hoy un especialista. El encargado de atención médica quirúrgica de la división de hospitales del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el doctor Óscar Herrera Vázquez, explica que es «una enfermedad que no se puede prevenir y se debe acudir al médico si un niño, joven o adulto presenta un dolor abdominal intenso, uno de los principales síntomas de esta infección». Ese cuadro clínico está acompañado además de náuseas, vómito y fiebre.

Merienda y cena

■ La cena es la comida que debe resultar algo menos calórica ya que el gasto energético es menor y su ligereza contribuirá a un buen descanso y a evitar un aumento de peso. Debe realizarse en torno a dos horas antes de acostarse y las verduras, enteras o en puré, ensaladas o un filete de pescado, pollo, pavo o una tortilla pueden ser excelentes opciones.

No hay que caer en el error de ofrecer al niño una «carta» tipo restaurante de posibilidades para cenar. Eso corresponde a los mayores que conociendo los gustos de alimentación del menor pueden

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

NUTRICIÓN

www.HPShospital.es

