

*El niño es el padre del hombre*  
*William Wordsworth*

### **Decálogo para padres sobre hábitos alimentarios saludables**

1. **Sean un ejemplo positivo (digno de imitar):** la práctica de hábitos saludables hace mucho más fácil convencer a los niños, niñas y adolescentes de hacer lo mismo.
2. **Planeen actividades físicas con su familia:** las caminatas, ir a nadar, montar en bicicleta o simplemente hacer juegos en el patio de su casa no solo combaten el sedentarismo sino que tienen el beneficio de pasar tiempo juntos.
3. **Controlen el tiempo que pasan los niños, niñas y adolescentes frente a las pantallas:** con este control se disminuye el sedentarismo, así como comer en exceso bocadillos altos en calorías, como las papas fritas, que indiscutiblemente aumenta el riesgo de obesidad y de enfermedades cardiovasculares.
4. **Fomenten las actividades físicas que los niños, niñas y adolescentes disfrutan:** es necesario experimentar con distintas actividades hasta que cada quien encuentre algo que realmente le encante.
5. **Si su niño, niña o adolescente selecciona opciones saludables, apóyelo:** a todo el mundo le gusta ser estimulado por algo bien hecho.
6. **Establezcan objetivos específicos y límites;** por ejemplo, tener una hora de actividad física al día o dos postres por semana. Recuerden que cuando las metas son demasiado abstractas las posibilidades de éxito disminuyen.
7. **No premien a los niños, niñas y adolescentes con alimentos:** si se dan dulces y bocadillos como recompensa se estimulan malos hábitos. Encuentren otras maneras de recompensar el buen comportamiento, como la aprobación, las sonrisas, los abrazos (recompensas sociales).
8. **Hagan de la cena un momento familiar:** cuando todos se sientan juntos a comer, hay menos posibilidades de que los niños, niñas y adolescentes coman alimentos inadecuados como papas fritas u otros. Hagan que los niños participen en la preparación de las comidas. El tiempo de calidad con la familia será una ventaja añadida.
9. **Expliquen a sus niños, niñas y adolescentes las ventajas de comer de forma saludable:** por ejemplo, explíquenles que su crecimiento será más adecuado si comen suficiente carne, frutas, vegetales...
10. **Manténganse involucrados:** insistan en por qué se deben hacer buenas elecciones de alimentos en la escuela. Pregunte a su médico sobre el peso que el niño, niña o adolescente tiene, así como sobre los niveles de colesterol, entre otros indicadores.

*Adaptado de Guía de Nutrición y Salud:*

<http://www.guia-nutricion-salud.com/habitos-saludables-para-ninos.html>

## Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la niñez

*Juan Fernando Gómez Ramírez*

*Pediatra puericultor*

*Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia*

Son verdades reconocidas que los hábitos infantiles se forman por la repetición de conductas inducidas por los adultos, que persisten a lo largo de la vida y que una vez formados es muy difícil modificarlos. Estos hábitos o estilos de vida, en lo referente a la alimentación, son determinantes para la aparición de algunas enfermedades crónicas no transmisibles, por lo cual la prevención de estas debe iniciarse en la niñez mediante la promoción de la salud, lo que constituye uno de los capítulos más importantes de la Puericultura de la alimentación.

De 75-90% de las enfermedades cardiovasculares están relacionadas con dislipidemias, hipertensión, diabetes, tabaquismo, sedentarismo y obesidad. Corrientes universales del pensamiento médico insisten en los nuevos tiempos en un origen temprano de la salud y la enfermedad, de tal modo que las acciones tendientes a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad adquieren una importancia fundamental.

Siempre ha existido una interesante discusión alrededor de los determinantes que se expresan sobre la vida humana referidos a la herencia y el ambiente (*nature vs nurture* en lengua inglesa). Hoy podemos decir que existe una relación interactiva entre estos dos elementos fundamentales que permite afirmar, contrario a lo que se pensaba antes, que los genes no son un destino y que no todo está escrito en ellos, pues ha podido establecerse que genes en ambientes diferentes pueden generar expresiones (fenotipos) diferentes en lo que se refiere a características físicas y de comportamiento.

En el campo específico de la nutrición se habla hoy en día de la *nutriómica* como aquella rama del conocimiento que se refiere a la interacción de la nutrición con distintos escenarios relacionados con la Genética. Es pues en este campo donde los hábitos de vida saludables adquieren la mayor importancia para modular de alguna manera el contenido herencial que cada ser humano trae consigo. Lo anterior se hace particularmente relevante en el caso de la obesidad infantil.

La niñez es un determinante de la calidad de vida en la adultez y en la vejez, lo cual quiere decir que lo que aprendemos en la niñez lo llevaremos siempre con nosotros y

se constituye en el eslabón fundamental para construir un sueño de la humanidad representado en el hecho de envejecer sanamente.

En tal sentido, el cuidado apropiado en la niñez se constituye en un apoyo fundamental para este objetivo, entendida su acción en el campo de la salud como creación, a diferencia del cuidado en la adultez, cuya acción fundamental es en gran medida reparar la salud perdida.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia del ser y el hacer de los adultos como modelos para inculcar en la niñez y en la adolescencia hábitos de vida saludable. Un sabio proverbio español afirma que *Fray Ejemplo es el mejor predicador*, pues es reconocido el hecho de que los niños y niñas por lo general oyen lo que el adulto dice, pero hacen lo que el adulto hace.

### **Hábitos alimentarios saludables**

La antropología social considera la alimentación como una fuerza selectiva de la evolución humana, como bien lo afirma el reconocido nutriólogo chileno Ricardo Uauy: *nos desarrollamos en directa relación con nuestro suministro de alimentos. La humanidad ha evolucionado acorde con los cambios en las fuentes de alimentos disponibles. Somos lo que comemos.*

La alimentación ha constituido en el devenir de la historia un encuentro fascinante entre la Biología y la cultura. Los procesos evolutivos nos llevaron a convertirnos en omnívoros en un período de tiempo relativamente corto con todas las limitaciones adaptativas que esto conlleva y que en concepto de muchos expertos explica el surgimiento de enfermedades graves relacionadas con la nutrición, que alteran necesariamente la duración y calidad de la vida humana.

Se define la **conducta alimentaria** como el comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, su preparación y la cantidad ingerida.

En el contexto de su cosmovisión, la madre alimenta al hijo de acuerdo con sus valores, creencias, costumbres y representaciones. Este influjo alimentario de los padres se traducirá en el hecho reconocido de que la mayoría de alimentos y modos de consumirlos de un adulto han sido incorporados ya desde la edad preescolar.

Lo anterior hace necesario dentro del concepto moderno de *ventana de oportunidad* que este aprovechamiento sea oportuno y que ocurra en el momento en el cual los

factores están a favor para aprovechar una situación de ventaja con éxito, es decir, un momento que asegura buenos resultados, como lo constituyen los primeros años de vida.

Es tanta la importancia de la familia en esta y otras influencias, que con toda razón Louis Althusser afirmó que *cuando el hombre nace, nace viejo, tiene los años de la familia que lo recibe.*

Las prácticas alimentarias están constituidas por varios factores como la herencia (tradición alimentaria), el desarrollo (social, económico, tecnológico), la educación alimentaria y los medios masivos de comunicación social. Esta compleja interacción va a ser la responsable de la firmeza y trascendencia de las prácticas alimentarias, sean estas favorables o desfavorables para una buena salud.

Un interesante concepto referente a los hábitos alimentarios es el de la llamada *discordancia evolutiva* que se refiere a las modificaciones ocurridas en la dieta inducidos por la tecnología y la industrialización de alimentos y los estilos de vida, entre los que se involucran el creciente sedentarismo, sin que se hayan producido cambios paralelos en la estructura genética y se explica, por ejemplo, en la discordancia entre la ingesta energética y su gasto, lo que ha llevado necesariamente al depósito de sustancias generadoras de trastornos tan graves como la obesidad y la arteriosclerosis.

La discordancia descrita se ha traducido en consecuencias dietarias negativas sobre la carga de azúcares, la composición de ácidos grasos y el contenido de fibra de la dieta. Como bien lo anota la investigadora estadounidense Katharine Milton *los humanos actuales tenemos estructura genética de la edad de piedra y nutrición de la era espacial.*

El aumento creciente en la prevalencia de enfermedades crónicas de origen nutricional ha promovido un gran interés en asociaciones médicas internacionales que antes se ocupaban preferencialmente de la Medicina del adulto y que han entendido hoy la importancia fundamental que tienen los factores de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en edades tempranas.

Es así como la Asociación Americana del Corazón publicó en 2005 un trascendente artículo sobre las estrategias nutricionales saludables a partir del segundo año de la vida, que después fueron acogidas por la Academia Americana de Pediatría.

Describiremos a continuación de manera resumida las estrategias más relevantes contenidas en dicha propuesta:

- Balancear la ingestión de energía con la actividad física para mantener un peso saludable
- Hacer diariamente 60 minutos de alguna actividad física o de juego activo
- Ingerir vegetales y frutas diariamente, limitando los jugos
- Utilizar aceites vegetales o margarinas con bajo contenido de grasas saturadas y *trans*, en lugar de otras grasas animales
- Consumir preferiblemente pan y cereales integrales en lugar de productos refinados
- Disminuir la ingestión de bebidas y alimentos endulzados con azúcar
- Utilizar diariamente lácteos bajos en grasa
- Consumir más pescado, especialmente los de mayor contenido graso, cocidos al horno o a la plancha
- Reducir la ingestión de sal, incluyendo la de los alimentos procesados

### **La función del cuidador adulto**

Dado el objetivo de *vivir más y mejor* surge la importancia del adulto cuidador de niños, niñas y adolescentes como educador y orientador en el ámbito de los buenos hábitos alimentarios desde etapas tempranas de la vida.

Es necesario que estos adultos, con el asesoramiento permanente y efectivo de los profesionales de la salud (médicos generales, pediatras, enfermeras, nutricionistas), conozcan lo que es normal en el desarrollo de la conducta alimentaria, de tal modo que situaciones como la aversión a alimentos nuevos (neofobia), la inapetencia usual del segundo año y las preferencias alimentarias de los niños ocupen un lugar preponderante en el acompañamiento.

El acompañamiento de los profesionales de la salud debe tender a disminuir la habitual ansiedad de los padres acerca de sus habilidades en la alimentación de sus hijos mediante la utilización de las llamadas *guías anticipatorias* que se definen como *conceptos básicos sobre aspectos educativos aplicados en el examen periódico de la salud, para estimular cambios en el comportamiento, mejorar la adhesión al tratamiento y modificar el riesgo de enfermar y morir*. Estas guías permiten esclarecer conceptos erróneos, introducir nueva información y reforzar prácticas familiares saludables.

Un ejemplo de la temática que pudiera cobijarse bajo el concepto de guía anticipatoria tiene que ver, por ejemplo, con la promoción de la alimentación materna

exclusiva durante los primeros seis meses de edad, el concepto de neofobia, el concepto de inapetencia usual en el segundo año de vida y la expresión de la *Regla de las responsabilidades asignadas* con respecto a la alimentación por la nutricionista estadounidense Ellyn Satter en el sentido de que los padres deciden lo que se sirve en la mesa, el cómo y el cuándo y los hijos deciden lo que se van a comer y en qué cantidad.

Es necesario entender que la educación nutricional sola no tiene un efecto contundente si no está asociada con el necesario cambio medioambiental que se exprese con acciones estatales comprometidas con los hábitos saludables y con el influjo de los medios masivos de comunicación social que, debemos decirlo con preocupación, ejercen en los tiempos actuales una presión desfavorable hacia los buenos hábitos en el sentido de que están predominantemente enfocados al hecho de que *lo bueno para comer se transforma en lo bueno para vender a despecho de su valor nutricional*, como lo anota el antropólogo estadounidense Marvin Harris.

Está claro entonces que la vida humana es finita, pero también debe estarlo el hecho de que vivirla con calidad desde el comienzo hasta su final debe constituirse en un baluarte de las acciones de salud, familiares y educativas que lleven a hacer este empeño posible en el contexto de una relación armónica y sinérgica entre todos los protagonistas, por lo que debemos luchar denodadamente porque desde la niñez se proyecten estos objetivos acordes con la profunda reflexión de Jorge Luis Borges en el sentido de que *el hombre es la larga sombra que el niño extenderá en el tiempo*.

### **Lecturas recomendadas**

Arroyo P. La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas. *Bol Med Hosp Infant Mex* 2008; 65(6): 431-40.

Busdiecker S, Castillo C, Salas A. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev Chil Pediatr* 2000; 71(1).

Domínguez-Vásquez P, Olivares S, Santos JL. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 2008; 59 (3): 249-55.