

El hombre es la larga sombra que el niño extenderá en el tiempo

Jorge Luis Borges

La alimentación, un acto de amor

La alimentación ha constituido en el devenir de la historia un encuentro entre la biología y la cultura. La gran mayoría de los procesos evolutivos de nuestra especie han estado relacionados con cambios en las costumbres alimentarias, que nos han llevado a convertirnos en omnívoros en un período de tiempo relativamente corto.

Mucho más allá de lo instintivo, la alimentación humana involucra elementos comportamentales y afectivos que hacen de este proceso una condición compleja en la que conceptos como hambre y apetito le confieren al mismo nociones subjetivas, de tal modo que la necesidad y el goce se entrecruzan a veces de manera imperceptible.

Somos lo que comemos dicen los expertos, al querer llamar la atención sobre la importancia que unos buenos hábitos alimentarios tienen para la formación estructural y funcional del organismo humano, además de la necesaria relación con la calidad de vida en la adultez y en la vejez en consonancia con corrientes universales del pensamiento actual, que se refieren al derecho de *envejecer sanamente* que tenemos los seres humanos.

Un propósito del Grupo de Puericultura es el de actualizar los conceptos alrededor de la nutrición infantil, ciencia esta como todas de evolución rápida y conceptos dinámicos, que tiende a la formación de niños, niñas y adolescentes sanos e inteligentes, con un óptimo nivel de crecimiento y desarrollo, que puedan constituirse en excelentes integrantes del tejido social.

Tengamos siempre en cuenta que el alimento debe nutrir no solo el cuerpo, sino también la mente y el aparato social de los niños, niñas y adolescentes.

Hábitos de alimentación y estilos de vida saludable

Jorge Eliécer Botero López, MD. MSc.

Profesor

Nutrición Clínica Pediátrica

Universidad de Antioquia

Un estilo de vida es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que se decide hacer, es la hora de levantarse, la hora en que se descansa, el tipo de alimentos que se consume, la clase de actividad física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume ante los problemas.

Hábito puede ser definido como el modo de actuar adquirido por la práctica frecuente de un acto. Se puede decir, entonces, que los hábitos alimentarios están caracterizados por los alimentos que se consumen con mayor frecuencia, considerando las circunstancias en que se hace (cómo, dónde, cuándo, con quién).

Los hábitos son conductas aprendidas precozmente. Por lo tanto, enseñar *buenos hábitos* precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable. Las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas.

Para lograr una alimentación saludable hay cuatro asuntos centrales que deben ser considerados precozmente en el control de salud del niño: la lactancia materna, la educación para el destete, la evitación de mitos y la creación de hábitos.

La introducción de la alimentación sólida es una etapa crucial, no solo por ser un período de gran vulnerabilidad nutricional para el niño, sino también porque es determinante en el desarrollo y formación de hábitos en alimentación.

Desde el período de la lactancia materna exclusiva y especialmente cuando se introduce la alimentación complementaria es necesaria la educación para evitar precozmente las acciones involuntarias, inocentes y bien intencionadas, pero tendientes a introducir malos hábitos, que luego se perpetúan y que serán muy difíciles de combatir: usar alimentos como entretención, distracción o premio; celebrar cuando se come todo y castigar cuando deja un poco, etcétera.

Conocer y dar a conocer a los padres la fisiología normal del desarrollo de la conducta alimentaria ayuda a evitar estos errores involuntarios, como por ejemplo, al iniciar la alimentación complementaria se debe tener presente que

todo niño tiene neofobia (aversión a lo nuevo), por lo que normalmente rechazará algunos alimentos nuevos, sin que esto signifique que ese alimento no le guste más.

Por otra parte, se nace con preferencias innatas por lo dulce y por lo salado, por lo que son necesarias buenas prácticas de introducción de alimentos, incorporándolos progresivamente. No se recomienda agregar azúcar a la comida para facilitar su aceptación; se debe incorporar primero alimentos livianos y en pequeñas cantidades, así como variar el tipo de alimentos para adquirir tempranamente la costumbre de recibir distintos sabores y consistencias.

No olvidar que es normal que el niño pequeño manifieste su aburrimiento o disconformidad ante algunas situaciones con llanto, el que muchas veces se interpreta erróneamente como hambre, por lo que para resolverlo se ofrece una galleta o un biberón, con lo que hay entretención, pero aprende mensajes erróneos que lo llevan a resolver, posteriormente, cualquier situación estresante con comida.

Preferencias y rechazos

Una de las formas de evaluar la adquisición de los hábitos alimentarios es identificar los alimentos preferidos por el niño. El gusto y el olor son las principales características de un alimento que determinan la elección, mientras que otros atributos como la textura, el color, la posición física y el contexto social pueden llegar a ser estímulos condicionantes.

Hay preferencia innata por ciertos sabores y rechazo por otros, pero ambos pueden ser modificados por la experiencia, por lo que se denominan preferencias o rechazos aprendidos.

Las preferencias están condicionadas en niños y adultos por sabores asociados con alto contenido de azúcares y grasas. Estas preferencias adquiridas parecen persistir en el tiempo y son dependientes del estado de saciedad, de manera tal que las preferencias son más fuertemente adquiridas si la exposición inicial ocurre durante un estado de hambre, por lo que subsecuentemente son expresadas con más fuerza cuando el niño está hambriento.

En relación con el rechazo aprendido, los niños pueden adquirir aversión por los alimentos mediante los mismos procesos condicionantes que otras especies animales, como cuando el consumo de un alimento por primera vez se asocia a una experiencia poco placentera (enfermedad, dolor abdominal, vómitos).

Hábitos sociales

Además de las preferencias innatas y de las preferencias aprendidas por la experiencia directa individual, también es posible adquirir preferencias por medio de la transmisión social. La influencia social y cultural ejerce claramente un poderoso efecto sobre las elecciones de los alimentos en los niños.

La exposición inicial de un alimento en un contexto social determinado permite la unión de las características sensoriales del alimento a las condiciones sociales en que es consumido. Así, los niños pequeños prefieren alimentos que les son familiares o que ven cómo los consumen sus padres.

La teoría del aprendizaje propone que se aprende imitando modelos. Por lo tanto, los hábitos y estilos de alimentación de los padres se transmiten a los hijos. En la medida que los niños son pequeños dependen más estrechamente de las decisiones de sus padres, quienes determinan, por ejemplo, qué alimentos son o no son apropiados para sus hijos.

Así, un alimento permitido, según el criterio de los padres, será más frecuentemente expuesto y llegará a formar parte de los hábitos alimentarios del niño. El juicio que tienen los padres respecto de lo apropiado del alimento guarda relación con la percepción que ellos tengan del estado nutricional del niño.

Las preferencias alimentarias, como determinante social, identifican e integran a los individuos en grupos: las comidas rápidas de los adolescentes, el mecate entre comidas de los adultos. En el momento actual prima la comodidad a la hora de elegir los alimentos, pero hay que intentar que la variedad en la dieta sea el factor esencial de dicha elección. Hay que evitar que se desarrollen patrones de consumo monótonos ya que interfieren con los hábitos alimentarios saludables.

La comida *chatarra*

Entre las preferencias de niños y adolescentes se puede señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, perros calientes, sándwiches, que tienen como denominador común preparación muy sencilla, consumo fácil y saciedad inmediata. Su perfil nutritivo se puede definir como de elevado contenido en calorías, proteínas y grasas.

Este tipo de alimentos no solo se están consumiendo en los establecimientos de comida rápida, sino que también se están convirtiendo en la comida habitual de niños y adolescentes en los hogares.

Consumir estos alimentos de vez en cuando no tiene mayores problemas en el conjunto de una dieta variada y bien balanceada. La dificultad radica en la frecuencia de su consumo pues puede generar hábitos alimentarios inadecuados,

más aun si se considera que, generalmente, se acompañan de gaseosas y papas fritas, sin incluir ensaladas, verduras, legumbres y frutas, alimentos necesarios en una dieta equilibrada.

Otra de las características de los hábitos alimentarios de la niñez y de la adolescencia es el abuso en el consumo de *mecato*, de escaso o nulo valor nutricional y que se picotea a cualquier hora del día.

Una de las consecuencias de su consumo sin ningún control es la falta de apetito a la hora de las comidas, pues su contenido calórico debido al azúcar y a las grasas, que constituyen la mayor parte de sus ingredientes, induce saciedad suficiente como para provocar inapetencia.

Si además se trata de productos azucarados, pueden favorecer la formación de placa bacteriana y provocar caries dental, ya que no es posible mantener la necesaria higiene bucal cuando se consumen estos productos en cualquier momento del día.

Alimentación saludable, vida saludable

Una de las consecuencias más notorias de los malos hábitos alimentarios en la niñez es el riesgo de aparición en la vida adulta de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer).

Entre los factores determinantes para la aparición de estas enfermedades figuran el mayor consumo de alimentos con alto contenido de grasas, azúcares y sal (hipercalóricos) y la menor actividad física.

La salud y la nutrición de las madres antes y durante la gestación, además de la alimentación del niño en los primeros años son esenciales para la prevención de estas enfermedades. La lactancia natural exclusiva durante los primeros seis meses, seguida de alimentación complementaria apropiada, contribuye al desarrollo físico y mental óptimos.

El hábito de una vida activa se debe promover desde la niñez, pues el ejercicio y la actividad física hacen parte fundamental de los estilos de vida saludable: además de mejorar el estado físico y promover una buena salud cardiovascular, disminuye el riesgo de obesidad, diabetes e hipertensión en la vida adulta, por lo que se debe evitar el sedentarismo con restricción del tiempo dedicado a la televisión, computador y juegos electrónicos, y la promoción de ejercicios físicos y práctica de deportes.

Para lograr un estilo de vida más saludable, la conducta de las familias debería ser menos restrictiva y estimular el consumo de más alimentos saludables, como frutas, verduras y lácteos y no solo insistir en la eliminación de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas (embutidos y comidas rápidas). Además, tener una vida activa y evitar el cigarrillo en todos los miembros de la familia, procurando que el hogar sea un ambiente libre de humo de cigarrillo.

Recomendaciones para una vida saludable en la niñez y la adolescencia:

1. La lactancia natural es la fuente de leche ideal hasta los dos años de vida.
2. Después de los dos años de edad se debe consumir tres veces al día productos lácteos como leche, yogur o queso, de preferencia semidescremados o descremados.
3. Comer al menos dos porciones de verduras y tres de frutas de distintos colores todos los días.
4. Comer frijoles, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana.
5. Comer pescado mínimo dos veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
6. Preferir los alimentos con menor contenido de grasas de origen animal.
7. Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.
8. Tomar varios vasos de agua al día.
9. Hacer ejercicio físico diariamente.
10. Preferir recreación activa.
11. Procurar que el hogar y los sitios de juego o estudio sean bien ventilados.

Lecturas recomendadas

República de Colombia, Ministerio de Protección Social. *Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Caracterización de la población.* 1999. Disponible en:

<http://www.minproteccionsocial.gov.co/vbecontent/library/documents/DocNewsNo15193DocumentNo1969.PDF>

República de Colombia, Ministerio de Protección Social. *Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de dos años. Bases técnicas.* 1999. Disponible en:

<http://www.minproteccionsocial.gov.co/vbecontent/library/documents/DocNewsNo15140DocumentNo1965.PDF>