

¿Se preocupa por las costumbres de comer de su niño?

Cuando los niños entran en la escuela, afrontan nuevas experiencias y desafíos. Uno de estas experiencias nuevas es el almorzar, y a veces el desayunar, en la escuela. Hacen más de sus propias decisiones en escoger comidas y en decidir porciones. Este tiempo es bueno para enseñarles de qué constituye una dieta saludable y porque el comer una variedad de comidas es importante para la buena salud.

Los conocimientos, hábitos y actitudes alimentarios se forman desde las más tempranas etapas de la vida y están estrechamente relacionados con el desarrollo psicomotor y con el proceso de desarrollo y conformación de la futura personalidad. Desde bebés comienzan a aprender diferentes conductas a través de la imitación de los adultos. Es en la etapa preescolar, donde comienza la fijación de los conocimientos, hábitos y actitudes que han venido imitando de los adultos, entre los que se encuentran, los de alimentación y nutrición.

Hoy en día las enseñanzas de los padres suelen competir con las enseñanzas de los medios de comunicación que usualmente resultan más atractivas, así como las de sus compañeros y amigos. Creando un programa integral donde los amigos, los maestros y padres de familia se encuentren involucrados es mucho más sencillo combatir la atractiva comida chatarra, la desnutrición y obesidad infantil. Así los hábitos sanos que hoy realizan con asistencia o con el auxilio de una persona más experta, ya sea por imitación, ensayo y error o modelamiento en un futuro los realizaran con autonomía y sin necesidad de tal asistencia.

Es por esto que es de suma importancia que los niños en edad escolar aprendan buenos hábitos alimenticios, mismos que perduraran el resto de su vida.

En México los problemas más comunes que enfrentamos en cuanto a la nutrición infantil son: la obesidad, las anemias nutricionales y aunque menos comunes, los principios de anorexia.

Las anemias nutricionales, causadas por la falta de alimentos nutritivos pueden darse tanto en niños con obesidad como en niños con peso por debajo del promedio esperado. Estas anemias, en especial las causadas por deficiencia de hierro, según diversos estudios, pueden afectar fundamentalmente los procesos de la atención y la memoria, lo cual repercute directamente en el propio desarrollo psicomotor de los niños y niñas. Por otro lado México ocupa el segundo lugar en obesidad a nivel mundial, solo por debajo de Estados Unidos.

Las consecuencias psicológicas de la obesidad, son tan graves como las que se puedan presentar en el orden biológico-fisiológico y comienzan desde las edades más tempranas. Los niños y niñas, así como los adolescentes obesos, pueden esperar ser rechazados por sus compañeros de edad, incluso, mucho más que aquellos que puedan presentar un

impedimento físico y motor, lo que puede repercutir, en que manifiesten una baja autoestima. Esa baja autoestima es un factor que puede limitarlo en una de las actividades fundamentales en estas etapas de la vida, que no es otro, que el de poder relacionarse e integrarse al colectivo escolar y extraescolar.

El tomar los mismos alimentos que sus compañeros puede ayudar a crear vínculos y relaciones positivas y crear un sentido de pertenencia a los niños que toman el mismo almuerzo. Asimismo el que las escuelas tengan programas donde los niños comen el mismo lunch ayuda a los maestros a enseñar hábitos nutricionales sanos, a disminuir las diferencias que llevan a realizar distinciones entre compañeros, los clásicos “a Juan si le mandan papás y dulces de lunch”, disminuye el estrés de los padres que se preocupan por qué mandarles de lunch a sus hijos diariamente.

Hay que recordar que el mejor tratamiento contra cualquier problema siempre será la prevención.

Mtra. en Orientación Psicológica Gloria Raquel Calva Escalante
gloria.calva@lunchesnutritivos.com.mx