

# Consejos para la buena nutrición



Verse expuesto al estrés puede aumentar la probabilidad de que una persona tenga malos hábitos de alimentación. Esto se debe parcialmente debido al aumento de la hormona cortisol en el cuerpo, como también a la "hormona del hambre" ghrelina, —ambas contribuyen al aumento del apetito. Además, nuestro cuerpo está más propenso a consumir azúcares y grasas durante momentos de estrés como también a llevar una vida menos saludable, como hacer menos ejercicio. Todos estos hábitos pueden resultar en obesidad, mal humor y trastornos del sueño y otras cuestiones de salud. Lo bueno es que si sabemos y hacemos unas cuantas cosas sencillas sobre nutrición es posible ayudar al cuerpo y al cerebro a funcionar de manera óptima.

Las rutinas uniformes y saludables pueden ayudar a los niños a sentirse seguros, protegidos y confiados en el mundo que los rodea; por eso, la hora de la comida es una de las más importantes de las rutinas diarias de la familia. A continuación figuran algunas ideas para fomentar hábitos de alimentación saludables:

- **Coman juntos, en familia.** Asignen una hora específica para las comidas y coman juntos con la mayor frecuencia posible. La edad no importa, hasta los bebés pueden sentarse a la mesa con toda la familia. Las horas de comida son una gran oportunidad para forjar vínculos familiares fuertes hablando de lo que pasa en nuestras vidas. Evite las pantallas (ver televisión y usar teléfonos celulares) durante la hora de comida, no conteste si suena el teléfono y utilice esos momentos para hablar, compartir y conectarse.
- **Coma un desayuno saludable todos los días.** Comer un desayuno saludable y completo ayudará a que su niño empiece el día con buena energía. Incluya frutas, proteína y cereales integrales, siempre que sea posible. Los estudios muestran que la probabilidad de tener sobrepeso es menor para los niños y los adultos que desayunan todos los días.

- **Sirva muchas verduras y frutas de distintos colores.** Elija entre las opciones naturales, congeladas o enlatadas (cuidado con el azúcar agregada). Vea la posibilidad de combinarlas con los alimentos que sus hijos ya comen. Pruebe agregar frutas rebanadas al cereal o verduras a los batidos.
- **Ofrézcales cereales integrales** (como arroz integral y quínoa) o alimentos preparados con cereales integrales (como pasta integral o pan de 100% de harina de trigo integral).
- **Sirva proteínas saludables** como pescado, huevos, pollo y opciones vegetales como frijoles, lentejas, chicharos, nueces y semillas, cuando sea posible.
- **Beba agua con cada comida y merienda.** Ayude a su niño a formarse el hábito de servirse primero el agua. Limite el consumo de jugos, bebidas gaseosas y azucaradas.
- **Anime a sus niños a participar.** Ofrézcale a su niño que elija entre dos opciones de alimentos saludables. Por ejemplo, “¿Te gustaría una manzana o una naranja?” Incluya a su niño en la planificación, las compras y la preparación de las comidas. Cocinar es una gran manera de enseñar a su niño destrezas básicas de la cocina, además de una forma maravillosa de hablar, reírse y pasar juntos esos momentos especiales.



#### FUENTES DE INFORMACIÓN

- American Academy of Pediatrics. (2014). *Energy in energy out: Finding the right balance for your children*. Consultado en: <https://shop.aap.org/energy-in-energy-out-brochure>
- American Academy of Pediatrics. (2018). *Healthy eating at home matters!* Consultado en: <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx>
- Harvard School of Public Health. (2018). *Kid's healthy eating plate*. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>
- Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *Metabolism*, 61(5), 611–619.
- Romeo, J., Warnberg, J., Gómez-Martínez, S., Díaz, L. E., & Marcos, A. (2008). Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations. *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 165–169.
- Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual research review: Improved nutrition—pathway to resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 367–377.

