



# LA COMIDA DE LOS NIÑOS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA Y DEL GRUPO FAMILIAR

BOLETÍN DE SALUD PSICOFÍSICA N° 89

## La Importancia De Una Buena Alimentación.

Cada vez es mayor la conciencia sobre la importancia de una buena alimentación en relación a la salud. Las personas se están interesando en la posibilidad que tiene el alimento como forma de encontrar bienestar, prevenir y resolver temas concretos de salud.

La realidad es que la sociedad se encuentra colapsada por enfermedades que ya son llamadas epidemias, no porque sean contagiosas, sino porque son demasiadas las personas que las padecen y los consultorios médicos se encuentran abarrotados de consultas al respecto.

Cada vez, también, son más frecuentes los problemas de salud en niños. Es común escuchar de niños que padecen trastornos de ansiedad, síndrome de hiperactividad, alergias, problemas digestivos severos, sobrepeso-obesidad, diabetes, infecciones respiratorias, intolerancias alimenticias, dolores de cabeza, enfermedades del sistema nervioso, como por ejemplo el autismo.

Todo esto nos está diciendo algo. Tal vez, que algo esté errado en nuestra forma de vivir.

El nivel de sobrecarga que el ser humano recibe y genera en sí mismo es alto.

Sobrecarga que el mismo planeta vive a partir del cambio climático. El planeta está estresado

y cada uno de nosotros también, la sobrecarga electromagnética (wi-fi, TV., celulares, teléfonos inalámbricos) invade nuestra vida cotidiana y la de nuestro entorno familiar. Cuanto más sensible es un ser humano, mayor es la sobrecarga que recibe. Los niños son los más receptivos a la sobrecarga electromagnética.

El comer demás, la química de los alimentos, el exceso de grasas saturadas de leche, queso, manteca, yogur, crema de leche, embutidos, los aceites hidrogenados, todo aquello que generan las famosas grasas trans, que activan los procesos inflamatorios, el exceso de carbohidratos simples (azúcares, harinas, alcohol) están relacionados con muchas de las enfermedades mencionadas. Los químicos en general, como resaltadores de sabor, colorantes, espesantes, la repostería en general, galletitas, pastas empaquetadas, huevos de criadero, leche industrial, exceso de hormonas en los alimentos, fertilizantes, pesticidas, insecticidas, actúan de la misma manera.

Cabe destacar también los problemas que se generan en los niños a partir de dietas desequilibradas, creyendo erróneamente, los padres, que pueden mejorar su salud, pero que resultan insuficientes en nutrientes, tal es el caso de las dietas crudívoras o veganas. El niño, así también como el adulto necesita una alimentación sana, natural, amplia, que contemple los nutrientes necesarios para evitar complicaciones.

## ¿QUÉ SIGNIFICA UN SER HUMANO SALUDABLE?

Un niño y un adulto sano serían aquellas personas que pueden equilibrar su fuerza, su energía, no agrediendo, ni enojándose continuamente. Serían aquellos que pueden poner límites sin violencia, sin vivir a la defensiva, sin dejar de expresarse. Una persona sana es aquella que puede florecer en la bondad y tener un sentimiento de gratitud hacia la vida.

El órgano más difícil de nutrir es el sistema nervioso, el cual se beneficia, a partir del buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo físico.

Una buena alimentación permite equilibrar el funcionamiento de los órganos del cuerpo y del sistema nervioso. Cuando el hígado, el intestino, el riñón, etc. funcionan bien, el ánimo cambia, se estabiliza. El alimento cotidiano tiene que cumplir la función de lograr equilibrar lo físico, lo anímico y lo espiritual. Cuando hablamos de lo anímico, nos referimos a las emociones y cuando hablamos de lo espiritual nos referimos a la capacidad de sensibilidad, el estar atento, perceptivo a todo lo que ocurre alrededor de uno, incluidas las cosas más pequeñas e ínfimas de la vida cotidiana, también a la posibilidad de ser amoroso con todo lo que a uno le rodea.

Hoy es muy común encontrarse con personas y niños tristes, abúlicos, desmotivados, jóvenes sin incentivo o bien con conductas opuestas a esto, es decir hiperactivos con ansiedad y violencia. El comportamiento emocional está íntimamente relacionado con el alimento diario.

## LOS NEUROTRANSMISORES Y LA SALUD

Los neurotransmisores, hormonas ó péptidos, regulan las conductas emocionales. Son segregados por el cerebro. A su vez el cerebro

para funcionar bien necesita de oxígeno, glucosa y grasa. El oxígeno es necesario para la vida, por lo cual si bien lo obtenemos de la respiración, es necesario adquirirlo a través de la actividad física o de permanecer en lugares que lo provean y no que lo quiten. De ahí que en los edificios cerrados, los inteligentes, los lugares en donde predomina el cemento, hay escasez de oxígeno, lo cual genera un detrimento en el funcionamiento del cerebro y todos los órganos del cuerpo.

El equilibrio entre la glucosa (carbohidratos) y las grasas, está relacionado con la alimentación cotidiana.

De todo esto se deduce que nuestras conductas emocionales están íntimamente ligadas al oxígeno que recibimos y generamos (actividad física, y en el caso de un niño, correr saltar, subir y bajar) y la comida.

Los neurotransmisores son la manifestación biológica de las emociones, se sintetizan a partir de aminoácidos presentes en la alimentación cotidiana. La serotonina por ejemplo que es un neurotransmisor relacionado con estados de bienestar y que cuya ausencia genera depresión, se sintetiza a partir del triptófano, un aminoácido presente en el pescado, las legumbres (poroto de soja, poroto negro, poroto aduki, lentejas, garbanzos), los frutos secos. Pero para asimilarlo el cerebro necesita que se ingiera suficiente cantidad de hidratos de carbono de absorción lenta.

Los hidratos de carbono de absorción lenta son los cereales integrales (avena, arroz, trigo, mijo, cebada, maíz, quínoa, amaranto, centeno), estos alimentos contienen el complejo vitamínico B, en proporciones importantes, de ahí que su consumo permita ayudar en casos de depresión, puesto que la Vit. B es reguladora del sistema nervioso.

## LO QUE GENERAN LOS DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS

Hay muchos alimentos relacionados con las enfermedades de la época, tanto físicas como psicológicas.

El principal tema es la acidificación de la sangre y de todo el medio interno, que para ser alcalina tiene que tener un pH entre 7,35 a 7,45. Cuando la sangre y el medio interno se acidifica, es decir tiende al 7,35, se pierden minerales que son básicos para la salud, como hierro, calcio, magnesio, zinc, yodo. La falta de minerales genera muchos de los problemas que hoy se padecen.

El exceso de adrenalina acidifica. La adrenalina se asocia con estados de ansiedad, hiperactividad, nerviosismo, estrés, lo mismo pasa con el cortisol, que son las llamadas hormonas del estrés.

El medio interno se acidifica también por el exceso en el consumo de grasas saturadas, azúcares, harinas, alcohol, cafeína y productos químicos. Estos alimentos a su vez son generadores de adrenalina. También el organismo se acidifica a partir de la falta de nutrientes que se dan en dietas con bajo contenido en éstos.

Dentro de los químicos que se usan en la industria alimenticia cabe destacar lo que generan las hormonas artificiales como los estrógenos y también los colorantes del tipo Azo-Colorantes, el chocolate, el benzoato de sodio, la eritrosina, etc.

El siguiente estudio nos da una idea de cómo se origina, entre otras causas, el síndrome de hiperactividad en niños:

### Del Departamento de Inmunología y Psicología infantil y del Instituto de Salud del niño y del hospital para niños enfermos de Londres

*“Si analizamos nuestra alimentación industrializada que comienza en la década del 50 (1959) con la gran industria de los enlatados, con preservativos, aditivos, colorantes y sabores artificiales con aproximadamente 359 aditivos, podemos explicarnos el origen de este “síndrome”... y hoy contamos con más de 65.000 que es la lista publicada por la EPA en 1989. De estos, 1600 salen del alquitrán de Hulla y más de 14.000 productos artificiales. Estamos hablando de más de 34 años de estar consumiendo: Tartrazina, Dióxido de Azufre, Nitrato de Sodio, Colorante Amarillo # 5 y # 6, Nitrato Sódico, Amaranto, Butilhidroxianisol BHA, Butilhidroxitolueno BHT, Colorante Punzón 4R, Eritrosina, Benzoato Potásico, Colorante Rojo 29, Benzonato de Calcio, Colorante Carmín de Indigo 4, Hidroxibenzoato de Estilo, , Colorante Azul Brillante FCF, Colorante Azul # 1 y # 2, Derivado de Sódico de Eter, Caramelo, Etilico de Acido 4, Negro PN, Hidroxibenzóico, Colorante Marrón FK4, Hidroxibenzoato de Metilo, Colorante Amarillo Ocaso FCF, Galato de Propilo, Cochinilla, Galato de Dodecilo, Acido Benzoico, Benzonato Sódico de Sodio, 5 Ribonucleotico de Sódico, Hidrógeno L Glutamato, Hihidrogenodi L. Glutamato de Potasio de Calcio Guanosina 5 (Fosfato Desódico, losina 5 (Fosfato Disódico).*

*Esta pequeña lista de aditivos, colorantes, sabores y preservativos artificiales químicos sólo 16 de ellos son conocidos como Azo-colorantes que tienen una estructura química especial de los átomos de una sola molécula; muchas personas son sensibles a estos colorantes debido a su construcción “AZO”, aparte de producir reacciones, produce contracciones de los bronquios, ataques de asma, urticaria, ojos llorosos y destilación nasal, visión borrosa, hinchazón en la piel con supuración de líquido y en casos extremos conmoción y reducción*

de la sangre de anticuerpos antiplaquetas (las plaquetas contribuyen a la coagulación de la sangre para la cicatrización de las heridas).

Estos Azo colorantes están incluidos en: alimentos enlatados o envasados, corteza de queso, bacalao y abadejo ahumado (Pez comestible del Mar Caribe distinto al bacalao) goma de mascar (chicle), caramelos, jugo de limón (artificial), aderezo para mariscos, salsa y gelatina de menta, adornos para postres envasados, rellenos para tortas de fruta, arvejas y choclo enlatados, salsas para aderezos, galletas envasadas, masa de pan, salsa marrón, bebidas gaseosas, envoltura de cápsulas medicinales, polvos para chocolate en taza, sopas enlatadas, batida de yogurt, galletas con jalea o mermelada de china, salsa de queso, sopa de sobre, mezcla para hacer tortas, polvos para gelatina rápida, frutillas enlatadas, salchichas, productos de carne cocida, comida condimentada preparada, etc.

La Eritrosina (otro azo-colorante) causa: fototoxicidad, es decir sensibilidad a la luz. Esta contiene 577 más de yodo por gramo, por lo que el consumo de cantidades grandes de alimentos con este colorante rojo, aumenta la actividad de la hormona tiroidea hasta niveles altos, produciendo hipertiroidismo, se lo encuentra en cerezas rojas (cherry), fresas enlatadas o envasadas, mezcla para hacer gelatina, galletas, mezcla para hacer bizcochos y cerezas escarchadas.

**El Azul Patent V**, colorante violeta azulado oscuro y agente para diagnosticar, utilizando para colorear los vasos linfáticos. Se debe evitar en pacientes que tengan un historial alérgico, puede producir reacciones alérgicas inmediatamente o a los pocos minutos, en hinchazón, sensibilidad a la piel y urticaria; pueden presentarse reacciones graves como conmoción, problemas respiratorios, náuseas, hipertensión y temblores.

**El Caramelo producido con amoníaco causa:** deficiencia de vitamina B-6, y esta coherencia produce alteraciones cutáneas, dermatitis alrededor de los ojos y de la boca, lesiones inflamatorias de

la lengua (glositis), alteraciones gastrointestinales, náuseas, vómitos, alteraciones nerviosas, convulsiones, somnolencia, confusión mental, anemia hipocrónica (poca hemoglobina), disminución de los linfocitos (tipos de leucocito "glóbulo blanco" que se forma en los ganglios y tejidos linfáticos).

**Acido Benzoico (sintético o artificial)**, su función es conservar, se encuentra en las cervezas, mermeladas, cremas para postres, pulpa de puré de frutas, pepinillos. Produce desórdenes neurológicos.

**Benzoato Sódico**, lo encontramos en la margarina, bebidas no alcohólicas, salsa de barbacoa, pasteles de queso, salsa de soya jugos de china (artificial).

Así que aparte de producir todo esto y mucho más - Si usted apreciado lector y amigo reflexiona un poco y hace un recorrido a lo que comemos no le estaría dando tanta química a sus hijos y si una alimentación más sana, enseñándolos a masticar correctamente, y así hacer una buena digestión, para una buena absorción y luego una buena utilización de los nutrientes para luego hacer una buena excreción; pero esto no es así, nadie mastica pues no tienen el tiempo ni para pensar en la comida, por lo tanto esto se va a depositar en alguna parte del cuerpo. Es posible que aparte de todos estos residuos químicos se depositen en las gónadas (Nuestro sistema reproductor). Al concebir nuestros herederos, vemos los resultados en niños que solo duermen unas pocas horas al día. Los niños nacen o les aparecen a los pocos meses: eczemas, asma, sed excesiva, predispuestos a tener dificultades respiratorias. A medida que van creciendo se vuelven más activos, se lastiman con más facilidad, tienen problemas de aprendizaje aún cuando su coeficiente intelectual sea alto, problemas del lenguaje, de equilibrio y coordinación motora.

**Estudios Recientes Hechos Por:**

*Dr. Ben Feingol demostró que el 50% de la hiperactividad de los niños es producida por el chocolate.*

*Eggar y Carter, del Departamento de Inmunología y Psicología infantil y del Instituto de Salud del niño y del hospital para niños enfermos de Londres, demostraron que al suministrarles los aditivos y colorantes anteriormente mencionados estos les producían hiperactividad.*

*Mc. Goveran, hizo un estudio similar con 30 niños hiperactivos y demostró que al 57% de los niños no solo los colorantes les producían la hiperactividad sino también la contaminación ambiental y los reactivos químicos como los fenoles influían en su comportamiento hiperactivo.*

## LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

La salud de un ser humano comienza 2 ó 3 años antes de gestarlo.

La alimentación en este momento tiene que ser amplia, teniendo en cuenta las características personales, carente de químicos, que contenga fibra para evitar las hemorroides, tan características en este momento.

Por lo cual es importante la menor cantidad posible de grasas saturadas, pero sin que falten proteínas grasas.

Evitar el azúcar ya que quita minerales y éstos son necesarios, puesto que la exigencia de estos elementos en la madre, es mayor que en otro momento, debido a que tiene que alimentar al bebé. El consumo de cafeína actúa excitando al sistema nervioso de la madre y del bebé, además de quitar hierro y calcio.

Es importante consumir estos minerales, a través de alimentos como pescado de mares profundos

como abadejo, brótola, queso de cabra en poca cantidad, huevos orgánicos, miso como derivado de la soja, especialmente en sopas de verduras, furikake (un polvito de hojas de mora ú otros vegetales que contienen hierro), algas marinas, gomasio (sésamo integral y sal marina). Alguna vez a la semana un pollo orgánico preparado en forma de estofado a la cacerola con muchas verduras para resultar más digerible.

Es importante el consumo de fitoestrógenos para incorporar estrógenos naturalmente y equilibrar todo el sistema hormonal, de manera de beneficiar la función del parto, el post parto y la lactancia, como por ejemplo: garbanzos, porotos negros, quínoa, amaranto, arroz moti.

Consumir avena como fuente de Vit. E y grasas naturales, también arroz integral como fuente de serotonina y fibra para evitar el estreñimiento y nivelar el sistema nervioso. Consumir legumbres (poroto aduki, garbanzos, poroto negro) que son proteínas vegetales que contienen triptófano que ayuda a sintetizar la serotonina.

La leche materna consta de 6 nutrientes fundamentales: carbohidratos, minerales, vitaminas, grasas y agua. Estos componentes tienen que estar a lo largo de la vida de un ser humano en la proporción adecuada.

## LOS PRIMEROS MESES. LA LACTANCIA MATERNA

La madre para tener leche ya antes de parir tendría que consumir fitoestrógenos:

Garbanzos muy cocidos, Arroz moti, quínoa, miso en sopa de verduras. También cereales integrales que ayudan a nivelar el sistema nervioso. Verduras y frutas de estación. También pescado, de vez en cuando una carne magra que no sea de animales de cría intensiva o pollo de campo y queso de buena calidad no industrializado y con un tenor no demasiado alto de grasa.

De la comida de la madre depende la calidad de la leche materna y la buena nutrición y constitución del bebé.

Lo que la madre come es lo que el bebé recibirá.

Si come muchos azúcares esto recae en el bebé, si come mucha cebolla, la colita del bebé se irritará...

La leche materna siempre está, es cuestión de paciencia y de las posibilidades de cada uno. No hay dudas de los beneficios que el amamantamiento genera, levanta el sistema inmune de un bebé, lo hace más resistente frente a las infecciones, mejora la calidad de su intestino, hígado y previene de muchas enfermedades futuras. Incluso se han hecho investigaciones en donde se ha comprobado estadísticamente que muchos cánceres y otros tipos de enfermedades autoinmunes se generan, con mayor frecuencia, en adultos que no han sido amamantados.

La paciencia es el valor más importante a la hora de amamantar, si se persevera en este sentido, la leche llega.

Pero sucede que a veces hay imposibilidades de que eso ocurra y en muchas madres primerizas el llanto del bebé resulta difícil de sostener, uno se pone más ansioso aún, con lo que se termina recurriendo a la leche de fórmula.

## LAS LECHES DE FÓRMULA

En estas leches los porcentajes de caseína y lacto-albúmina (60 y 40%) se invierten para obtener un producto más digestivo, pero más alergizante debido al incremento de lacto-albúmina. Como la caseína coagula en copos gruesos, lo cual genera problemas digestivos, estas leches se acidifican para que la caseína (disminuída) coagule en copos más finos. Dado que se trata de un producto acidificante se trataría de compensar con una alimentación más alcalina de parte de la madre hacia el bebé. En

el caso de que el bebé no reciba leche materna, se puede contrarrestar la falta con leche de arroz que es más alcalina o bien con leche en polvo, por ej. NIDO, diluída en un té alcalinizante como por ej. semillas de habú o té de marcela, dependiendo del intestino del bebé. Si el intestino es contraído, será el té hecho con las semillas de habú y si es más bien expandido, será té de marcela.

Cuando no hay leche materna y el bebé no tiene tolerancia a la leche de fórmula, y si a partir de los 4 ó 5 meses el niño presenta problemas digestivos, respiratorios o cutáneos, se puede retirar la leche completamente y sustituirla por leche de arroz e ir probando con otras leches de cereales.

Ciertos niños crecerán mejor así, ya que se solucionarán sus problemas de piel, bronquiales, o digestivos y se puede realizar una alimentación sin leche de vaca desde esa edad. Luego comenzará más temprano a consumir alimentos más sólidos, como para incorporar otro tipo de nutrientes.

Si en los primeros meses hubiera carencia total de leche materna no hay que rasgarse las vestiduras. Precisamente para eso se han inventado las leches infantiles adaptadas que pueden sustituir no con ventaja pero si aceptablemente a la leche materna.

## ENTRE LOS 6 Y LOS 12 MESES

El niño comienza a incorporar alimentos, primero verduras como zapallo y zanahoria. Luego frutas como manzana, pera cocida y al aparecer el primer diente puede ya incorporar cereales. Depende de la estación, pueden incorporarse ambas cosas a la vez.

Es mejor evitar las verduras verdes ya que acumulan exceso de nitritos. La papilla de frutas debe enriquecerse con cereales integrales como por ejemplo avena cocida o bien arroz socado o triturado. Hay que cuidar el consumo de avena ya

que produce mucosidades. Siempre es mejor ofrecerla cocida.

Se le puede dar sémola de maíz, polenta, fideitos moliciones de maíz o de trigo, vale la pena usar los granos para evitar la oxidación de la harina, que pone rancio al alimento. Es ideal un molinillo de cereales. Las harinas generan mucosidades. Lo ideal es darle arroz socado y risotto de cebada muy cocinado. Ver recetario de Las Dalias en el blog. Es ideal que los granos sean ecológicos ya que de esta manera el bebé obtiene una riqueza en vitaminas, minerales y fibra que no existen en las harinas blancas o cereales refinados.

En el octavo mes se introducen las legumbres como poroto aduki y se añaden en un volumen del 10%, se preparan con el pasa-todo para evitar que el intestino se irrite por la cáscara, o bien se consume el caldo del aduki, ver recetario.

El pescado y la carne conviene incorporarlas al año, se puede comenzar con el pescado en principio. Las proteínas del pescado se aprovechan mejor que las de la carne, tienen menos contaminantes químicos y van acompañadas de grasas más saludables. Con el pescado el niño recibe Vit. B12. Siempre es mejor consumir pescados de mares profundos: abadejo, brótola, lenguado. Evitar la merluza que está sobre-explotada.

La carne es mejor darla después que el pescado, empezar por la blanca, tipo pollo, pavo y que sea de procedencia orgánica.

A partir del año y medio ya puede incorporar huevo, tomando ½ yema 1 vez a la semana. La clara no debería darse hasta los 2 años ya que es uno de los alimentos que puede generar una respuesta alérgica más aguda. Aquí en la yema se incorpora la Vit. B12. Siempre tratar que el huevo sea de procedencia orgánica.

A medida que el niño va creciendo tiene que ir aumentando la cantidad de sólidos a ingerir

esto lo va a ayudar en su maduración afectiva e intelectual.

## DE 12 A 18 MESES

25% de cereales preferentemente integrales, y muy cocinados, más de 2 horas, 10% de proteínas, por ej., legumbres, por ejemplo aduki, 4 días por semana y pescado 2 días- el 7° día una semana se da carne y la otra yema de huevo. 35 a 40% de verduras cocinadas, apenas rehogadas en aceite de maíz, usando muy poco de éste y luego hechas puré. 25 % de fruta, preferentemente cocida. 2 veces al día producto lácteo.

## DE LOS 18 A LOS 36 MESES

30 % de cereales integrales, 12% de proteína, a partir de los 2 años ya se da huevo completo, igual que antes respecto al pescado y carne. 25 % de verduras cocinadas, rehogadas o al horno con aceite de maíz, en poca cantidad, 15 % de verduras y frutas crudas, evitando las hojas verdes.

## LA ALIMENTACIÓN PARA EL GRUPO FAMILIAR

Lo ideal es que en determinado momento todos coman lo mismo. Ya a partir de los 2 años y medio el niño ha de consumir prácticamente lo mismo que sus padres, obviamente comiendo ellos una alimentación natural y teniendo en cuenta que existen situaciones particulares. Es importante la presencia de cereales integrales, proteínas animales (carnes, huevos, quesos) y vegetales (porotos aduki, garbanzos, lentejas, porotos negros, tapé, zeitán) y verduras.

**El desayuno:** tiene que haber un té de hierbas para los adultos, bancha, llantén, diente de león, marcela, pan de arroz, bollitos de arroz con manzanas, pan de sartén, pasta de manzana, yogur natural, ricota orgánica o queso de cabra o

de búfala, cereal en grano hecho papilla, o avena cocida, con yogur y manzanas cocidas o bien una sopa de verduras con miso y algas o bien cremita de palta o zanahoria con un pan tostado, un poco de yogur y peras o manzanas cocidas.

**Almuerzo:** Para lograr un buen equilibrio químico, que implica consumir todos los nutrientes y permitir de esta manera nivelar el funcionamiento de los órganos y del sistema nervioso en general, es importante que siempre estén presentes cereales + proteínas + verduras.

Por ej.: arroz integral + pescado+ verduras crudas y/o cocidas

Mijo + porotos aduki + verduras crudas y/o cocidas

Quínoa + garbanzos + verduras crudas y/o cocidas

Fideos integrales + revuelto de zapallitos con huevos + verduras crudas o cocidas

**Merienda:** fruta cocida (trufas, torta Hebe, torta de peras, pasta de manzana) + cereal + té de

marcela o cedrón o melisa. Por ejemplo: Pan de arroz con jalea de membrillo y algún queso de buena calidad, o por ejemplo: pan integral tostado con humus de garbanzos y cremita de zanahoria (Ver recetario en el blog de Las Dalias)

**Cena:** sopa de verduras con algas, miso, jengibre + arroz socado o fideos de trigo sarraceno o mijo + verduras rehogadas o budín de zanahoria y papa o zanahoria y ricota o cazuela de zuchini y zanahoria, croquetas de papa o de zapallo, etc.

Ver recetario en el Blog de Las Dalias o bien en “Recetas Naturales con Sabores Inolvidables, condimentada con una historia de vida”, de Liliana Racauchi.

## LA ALIMENTACIÓN PARA UN NIÑO DE ACUERDO A SU PERSONALIDAD

El niño apocado o el hiperactivo deben minimizar los alimentos dulces, ya que afectan su sistema nervioso y le quitan energía.

Existen niños con un sistema nervioso frágil, que se enojan mucho, que son agresivos. En este caso, habría que regular su hígado, evitarles el exceso de carbohidratos y proponerles más grasas de buena calidad como por ej. : Pescado de mares profundos, no de criadero, pollo orgánico, alguna carne de animal salvaje, queso de cabra, huevos orgánicos. También es importante que consuma cereales en todas sus comidas, especialmente avena, quínoa, arroz integral, cebada perlada. Cuidando siempre su intestino que no se afloje mucho porque ahí pierde nutrientes.

Los niños con mucha energía que sin ser hiperactivos necesitan correr mucho, que ocupan el rol de líder, que son muy creativos, a ellos se les puede dar para consumir más alimentos dulces. Los niños en general pueden comer más alimentos dulces que los adultos, tratando en lo posible que sean dulces de buena calidad y no con tanto contenido en azúcar industrializada y alimentos que no contengan químicos. Se trata de prepararles u ofrecerles alimentos que contengan en su preparación frutas un poco de azúcar integral, miel o fructuosa. Siempre que no sea excesivo su consumo.

No obstante, para equilibrar el consumo de alimentos dulces, es necesario que consuman alimentos salados, en forma de proteínas, verduras y cereales.



## EL NIÑO QUE NO COME

¿Qué es lo que hace, que a pesar de una comida rica y sana, luego el niño no quiera comer?

Hay que tener en cuenta varios aspectos.

Puede que existan problemas físicos, en el sentido que el niño pueda estar incubando alguna enfermedad, que tenga mucosidad o que esté su hígado cargado por algo que comió y no le hizo bien. Sin embargo, ocurre en muchos casos que el niño no come nada, si no es que se le ofrecen: fideos, pan, queso, carne, harinas de cualquier tipo o dulces.

¿Por qué los niños no aceptan verduras, otros cereales, legumbres? ¿Por qué están tan cerrados a otros tipos de comida y por qué no aceptan a veces lo que sus padres les ofrecen?

Por un lado hay que tener en cuenta que la leche materna está constituida por carbohidratos, minerales, proteínas, grasas y agua, en una proporción de una mayor cantidad de carbohidratos, luego de grasas y luego proteínas. Con lo que cualquier alimento que recuerde químicamente, el alimento que consumió el niño de bebé, va a ser más codiciado que otro. De ahí el gusto por las harinas, quesos, yogur, azúcar, miel, leche, fideos, pizza, carnes.

Si bien la madre ha sido quién amamantó, la nutrición luego del destete es ofrecida, hoy en día, por ambos padres, de manera que ambos deben responsabilizarse por la alimentación del niño: madre y padre.

Es importante que los padres enseñen al niño nuevos sabores luego del destete, que se abra a lo nuevo. Su relación con la comida, los primeros años de vida va a significar su vínculo con la comida cuando sea adulto e incluso su relación con los otros y con la vida misma.

Es necesario pensar que la apertura en relación a la comida, es la apertura al mundo y a otros

aspectos de la vida.... Por eso es necesario incorporar las cremas de legumbres (garbanzos, aduki), el mijo, la avena, el arroz, y verduras diferentes: zapallo, zanahoria, zuchini, brócoli, coliflor, zapallito, arvejas, choclos, remolachas....

Pero para esto, los padres tienen que pensar en la comida, darse tiempo para organizar, contar con los elementos necesarios y sobretodo cocinarlos o encargar a alguien que los haga.

Los niños comen croquetas, panqueques, tartas, empanadas, hasta pizza de verduras, rehogaditos de verduras, purés, croquetas de pescado, de quínoa, de arroz, de mijo, milanesas horneadas de poroto aduki, garbanzos, etc.

El punto es el tiempo.... No hay tiempo, nadie tiene tiempo. Se vive corriendo, así que quién se va a poner a pensar, cuando más fácil es hacer un puré y unos fideos o comprar una pizza o poner un lomo a la plancha con papas.

También hace falta autoridad, firmeza, que no es enojo. Uno no se puede enojar con el hijo porque no coma o consentirlo en su necesidad. El niño tiene que comer lo que le dan, no lo que él quiere. El hambre es un instinto natural, tarde o temprano necesitamos comer para subsistir, tiene que ver con el instinto de supervivencia y ese lo tenemos todos. Si no come lo que le dan, no come, ni siquiera luego el postre o la merienda o la mamadera antes de dormir. Hay que encontrar la manera de que el niño no maneje a sus padres a través de la comida y esto tiene que ver con el TIEMPO Y EL ESPACIO, que ellos le den.

La realidad es que todos estamos inmersos en un mundo acelerado donde la tarea laboral es lo más importante. Es necesario tomar conciencia de lo principal y de lo secundario en la vida, poder tener una mente proyectada al futuro y saber que la inversión de tiempo que hoy ponga en mi hijo es algo que redundará en enormes beneficios, no solo para él, fundamentalmente, sino para uno mismo. Porque cuando nuestros hijos están bien, nosotros estamos bien.

Creemos que darles amor a nuestros hijos es trabajar muchas horas para que no les falte nada, buena ropa, buen colegio, buenas actividades, un televisor mejor para ver sus dibujitos. Pero lo que los niños necesitan es nuestro tiempo, nuestra dedicación.

El niño que no come o es como vulgarmente se dice, “mañoso”, está buscando atención, tiempo, y no el tiempo de pasar horas a su lado, sino calidad de tiempo, tal vez poco pero total, sentir que sus padres están entregados a él, que juegan, que cuando están con él, están con él y no chateando, hablando por teléfono. Estar al 100% aunque sea unos pocos minutos. Este es el verdadero alimento de un niño. Cuando eso ocurre, el niño acepta lo que sus padres le dan.

Pruébenlo....

Jueguen un poco con sus hijos y vean si luego acepta o no la comida que le ofrecen.

## EL NIÑO QUE COME MUCHO

Tanto para un adulto o joven o niño, la voracidad por la comida puede estar asociada a diferentes aspectos:

**Químicos:** debido a una alimentación muy desordenada y de mala calidad, con demasiados carbohidratos refinados, productos químicos, grasas de mala calidad que generan una sobrecarga de las funciones corporales, hígado, intestino, riñón, páncreas y terminan generando una hipoglucemia que hace a la necesidad de seguir comiendo. Muchos de los problemas en niños obesos viene desde la concepción, del mal funcionamiento de los órganos en los padres y el niño nace con un desequilibrio, excesos de ácidos, que hacen que necesite la comida para compensarse.

***Un saludo muy afectuoso para todos.  
Liliana Racauchi - José Bidart.***

### **Las Dalias**

Posada - Spa Ecológico de Terapias Naturales  
(C.P. 5885) Las Chacras Norte - Villa de Las Rosas  
Valle Traslasierra - Córdoba - Argentina  
Tel/Fax: (54) 03544-494559 / 03544-15562837

A partir de una comida equilibrada, dónde no falten nutrientes, dónde siempre existan cereales integrales ( mijo, arroz, cebada...), proteínas animales de buena calidad (pescado, pollo, carne, huevo, lácteos, de procedencia orgánica), verduras variadas que no tengan muchos ácidos, tales como zanahoria, zapallo, verdeo, zuchini, alcaucil, repollo, brócoli, coliflor, etc. ), frutas con no muy alto contenido en azúcares, tales como manzana, pera, damascos, sandía, durazno... el niño o la persona adquirirá un equilibrio químico que le permitirá estar compensado, sin necesitar exceso de alimento.

**Psicológicos:** la necesidad de comida va más allá de la calidad del alimento, el niño es voraz o la persona es voraz por ansiedad, por necesitar llenar un vacío, por insatisfacción. Aunque si hay ansiedad también puede ser por un factor químico, por que al niño o al adulto, le está faltando algún nutriente, lo cual le genera ansiedad.

En el caso de un niño que come mucho, la madre tiene que ver qué pasa con él, tal vez la comida no le satisface y necesite una proporción mayor de grasas en su ingesta diaria o de carbohidratos de combustión lenta (Cereales integrales) para evitar el hambre o ansiedad que genera el exceso de carbohidratos simples (harinas, pastas, arroz blanco, dulces en general). Si equilibrando esto el hambre o la voracidad persiste, habrá que investigar la calidad del “alimento afectivo” que el niño recibe y porqué esa voracidad.

En este caso será necesario también el tiempo y el espacio, en el sentido de dar calidad de tiempo, de poder estar atento a sus necesidades profundas, acompañarlo, ayudarlo y entender por qué necesita llenar su vacío con la comida.

**Web:** [www.spalasdalias.com.ar](http://www.spalasdalias.com.ar)

**E-mail:** [info@spalasdalias.com.ar](mailto:info@spalasdalias.com.ar)

**Blog:** [blog.spalasdalias.com.ar](http://blog.spalasdalias.com.ar)

**Facebook.com/SpaLasDalias**

**Youtube.com/SpaLasDalias**