

OBESIDAD INFANTIL

Tres pasos importantes para evitar la obesidad infantil:

Primero, percibirla como un peligro real.

Segundo, detectar los hábitos alimenticios que la promuevan.

Tercero, crear un entorno donde ella no se sienta cómoda.

PERCIBIRLA COMO UN PELIGRO REAL

- En todo el mundo, el número de lactantes y niños pequeños (de 0 a 5 años) que padecen sobrepeso u obesidad aumentó de 32 millones en 1990 a 42 millones en 2013.
- En los países en desarrollo con economías emergentes (clasificados por el Banco Mundial como países de ingresos bajos y medianos) la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil entre los niños en edad preescolar supera el 30%.
- Si se mantienen las tendencias actuales, el número de lactantes y niños pequeños con sobrepeso aumentará a 70 millones para 2025.
- Sin intervención, los lactantes y los niños pequeños obesos se mantendrán obesos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.
- La obesidad infantil está asociada a una amplia gama de complicaciones de salud graves y a un creciente riesgo de contraer enfermedades prematuramente, entre ellas, diabetes y cardiopatías.

DETECTAR HáBITOS ALIMENTICIOS QUE LA PROMUEVAN

- Exceso de macronutrientes, escasez de micronutrientes

¿Quiénes son los macro?

Glúcidos (carbohidratos-hidratos de carbono-azúcar)

Pastas, patatas, cereales, legumbres, frutas

Proteínas

Carnes, legumbres, huevos, frutos secos, lácteos, verduras

Lípidos

Grasas, aceites

¿Quiénes son los micro?

Vitaminas y minerales

Se encuentran en un gran número de alimentos frescos: verduras, hortalizas, frutas, frutos secos, algas y un largo etc. Es importantísima pues una comida fresca y ecológica en la medida de lo posible, pues si faltan micronutrientes (caso de verdura y fruta alterada genéticamente) los peques buscarán saciar su hambre con macronutrientes.

Cuando hay un exceso de macronutrientes y escasea los micronutrientes, sentimos hambre nutricional, necesitamos saciarnos, y los hacemos con comida de alto grado proteico pero con pocas vitaminas y minerales, lo que nos lleva a una sensación de insatisfacción constante.

"Cuando necesites ingerir algo pero no sabes exactamente qué", prueba con alimentos ricos en vitaminas y minerales y descarta los macronutrientes.

- Combinación de alimentos

"A mí la fruta, no me sienta bien"

La fruta se come sola, sin comida en dos horas antes.

El plátano y el melón no lo combines con otras frutas y menos con otras comidas.

La manzana y la piña son la única fruta que puedes poner después de las comidas y durante ellas.

La carne se combina siempre con verduras pero no con patatas

Los purés no necesitan quesitos ni patatas, necesitan calabacín con piel y cebollita rehogada.

- En la mesa:

Conversaciones tranquilas.

Evitar TV o si está puesta, con poca intensidad emocional.

Ejemplo de adultos comiendo.

- Tapar o sedar emociones con alimentación alta en azúcar.

Mirar a los ojos, escuchar con el corazón, consolar con la caricia y transmitir que la vida tiene momentos más agradables y menos agradables. Proteger a un niño, no es impedirle experiencias emocionales. Las emociones se atienden y se expresan. Evita anularlas o sedarlas con comida: galletas, caramelos etc.

CREAR UN ENTORNO DONDE LA OBESIDAD NO SE SIENTA CÓMODA

Ambientes exaltados, con cargas emocionales intensas. Estimulación consumista.

Vacío interior:

¿Qué papel tengo en esta familia? ¿Cuáles son mis habilidades? ¿Con quién comparto mis emociones? ¿Soy culpable de que mis padres estén estresados y no tengan tiempo? ¿Si yo no estuviera mis padres serían más felices? ¿Qué hacen mis padres cuando se sienten tristes o ansiosos?

Comparte tus inquietudes, desnúdate ante tu hijo, muéstrale como eres. Los niños entienden más de lo que creemos. Y si compartimos, y nos sentimos apoyados, el riesgo de acudir a la adicción, sea esta azúcar, tabaco o antidepresivos, será menor. Porque nos veremos de igual a igual.

¡ÁNIMO!

CONECTA CONTIGO MISMA/o, CONECTATE CON TU HIJO/a

Y DI NO A LA OBESIDAD INFANTIL

Dhana Escuela de Yoga

www.dhanaescueladeyoga.net

Telf.628 64 80 04

C/Josep Maria Trias de Bes 14

Sant Joan Despí