

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Cámara Costarricense de la Industria Alimentaria, CACIA Edición #33 2018 Ejemplar gratuito

**CUIDAME
NUTRITIVA-MENTE**



**Alimentos Variados
+ Creatividad =
Economía y
Salud Familiar**

Nuestros niños están obesos, esto va más allá de solo la alimentación, se requiere un abordaje integral

Las cifras ya encienden alarmas: un 34% de las personas menores en edad escolar en nuestro país tienen exceso de peso, y sí, la responsabilidad de esta problemática de salud cae en los adultos.

Ante esta situación, recientemente se lanzó una nueva campaña la cual busca rehabilitar la forma en que los padres asumen la crianza de sus hijos. Se llama Cuidame Nutritiva-Mente, y es impulsada por varias instituciones del país.

Básicamente procura influenciar para que cuidemos a nuestros pequeños, velando por su bienestar nutricional y psicológico, ayudándolos a crear un balance entre el cuerpo y la mente.

En el entendido de que somos responsables no solamente de su salud física, sino también emocional, la idea es promover una conciencia de que como mamás y papás debemos criar niños que adquieran hábitos saludables que les ayuden en el presente y les brinden bases sólidas para el futuro.

Compilamos en esta edición de Estilos de Vida Saludable, los principales consejos y recomendaciones para que como progenitores no caigamos en errores que puedan afectar la salud y bienestar de nuestros menores.



LA FELICIDAD ES UN SÍNTOMA DE SALUD



Busca siempre tener
más momentos de
alegría en tu vida.

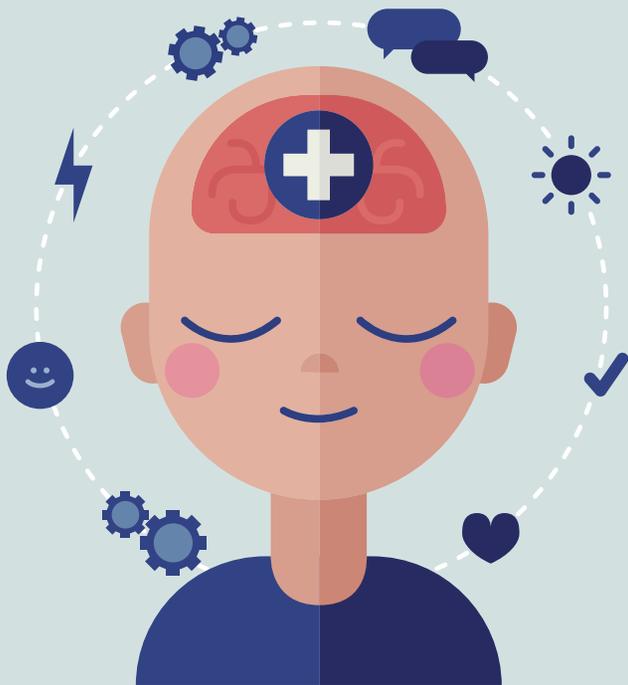
Mondelēz
International

Fuentes consultadas para este suplemento:

- Paola Vargas, Territorio Psicológico
- Colegio de Nutricionistas de Costa Rica
- Erick Richmond, Jefe del Servicio de Endocrinología, Hospital de Niños.
- Campaña Cuidame Nutritiva-mente. (www.prevengamoslaobesidad.com)

¿Qué tienen que ver la psicología y la nutrición en la crianza de nuestros hijos?

- Aunque no nos percatemos, la Psicología y la Nutrición poseen una relación que es innegable.
- Desde que somos muy pequeños se nos enseña la vinculación emocional que probablemente mantendremos como adultos en torno a la alimentación.



- Esta asociación encaja así porque por naturaleza, desde que nacemos, el ser humano experimenta un ligamen emocional de placer con el amamantamiento (alimentación), el cual se va fortaleciendo conforme la alimentación durante su crecimiento.
- Por ejemplo, como adultos, es fácil reconocer un determinado alimento con el cual emocionalmente se tenga una conexión emocional.
- Un ejemplo particular es el helado, es común observar que muchas personas consuman un helado, porque "se lo merecen" o porque "tuvieron un mal día".



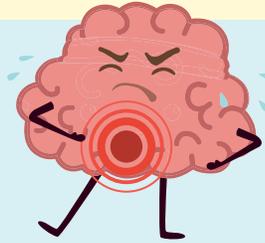
Dale a tu vida movimiento

Practicá algún deporte, paseá al perro o visitá a tus amigos. Salí al mundo a ejercitar tu mente y cuerpo disfrutando cada momento.

Nos inspira verte vivir bien.

Hambre emocional: reconozcámosla y enfrentémosla

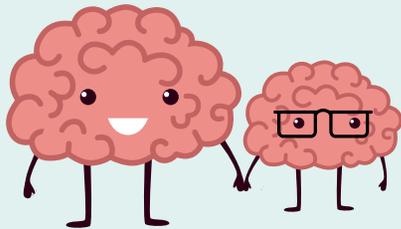
- El hambre emocional, es aquella que se da cuando se come sin tener realmente hambre.



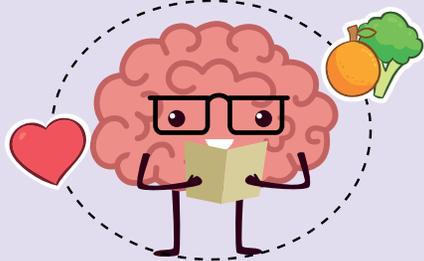
- Es un trastorno alimenticio que se presenta ante ciertos estados de ánimo y emociones que no sabemos cómo procesarlos, como tristeza, ansiedad, o enojo. E incluso a veces se da por aburrimiento.



- Si los padres suelen tener este trastorno, es probable que se lo trasladen a sus hijos.



- Por eso, el primer paso es reconocer cuándo se tiene "hambre real" y cuándo en realidad es "hambre emocional".



- La recomendación de los especialistas es buscar ayuda psicológica para aprender prácticas que no permitan caer en consumir comidas por hambre emocional.



UNIDOS
POR NIÑOS SALUDABLES

Lograr que tus hijos
escojan hábitos saludables,
está en tus manos.

Tomar agua



▶ Agrega rodajas de frutas en una jarra de agua. ¡ya verás que la tomarán total!

Comer frutas y vegetales



▶ Mezcla sus frutas y vegetales con algo que les guste.

Porciones adecuadas



▶ Dale alimentos de todos los grupos: almidones, proteínas y vegetales, en porciones adecuadas para su edad.

Moverse más



▶ Utiliza la tecnología como herramienta para que esté activo: dale Play a su música favorita y ¡a bailar!

Conoce más consejos en

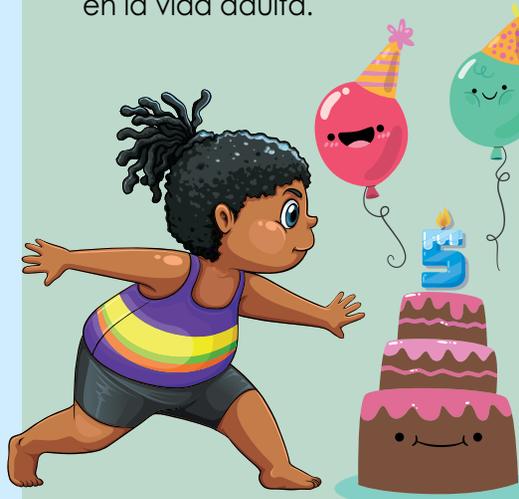
[f /UXNSCentroamerica](https://www.facebook.com/UXNSCentroamerica)

¿Por qué debemos mejorar los hábitos en nuestros niños?

- Porque actualmente un 20% de los niños en edad escolar tiene sobrepeso y un 14% obesidad.



- Todo niño que llegue a la edad de 5 años con sobrepeso u obesidad, posee un mayor riesgo de ser obeso en la vida adulta.



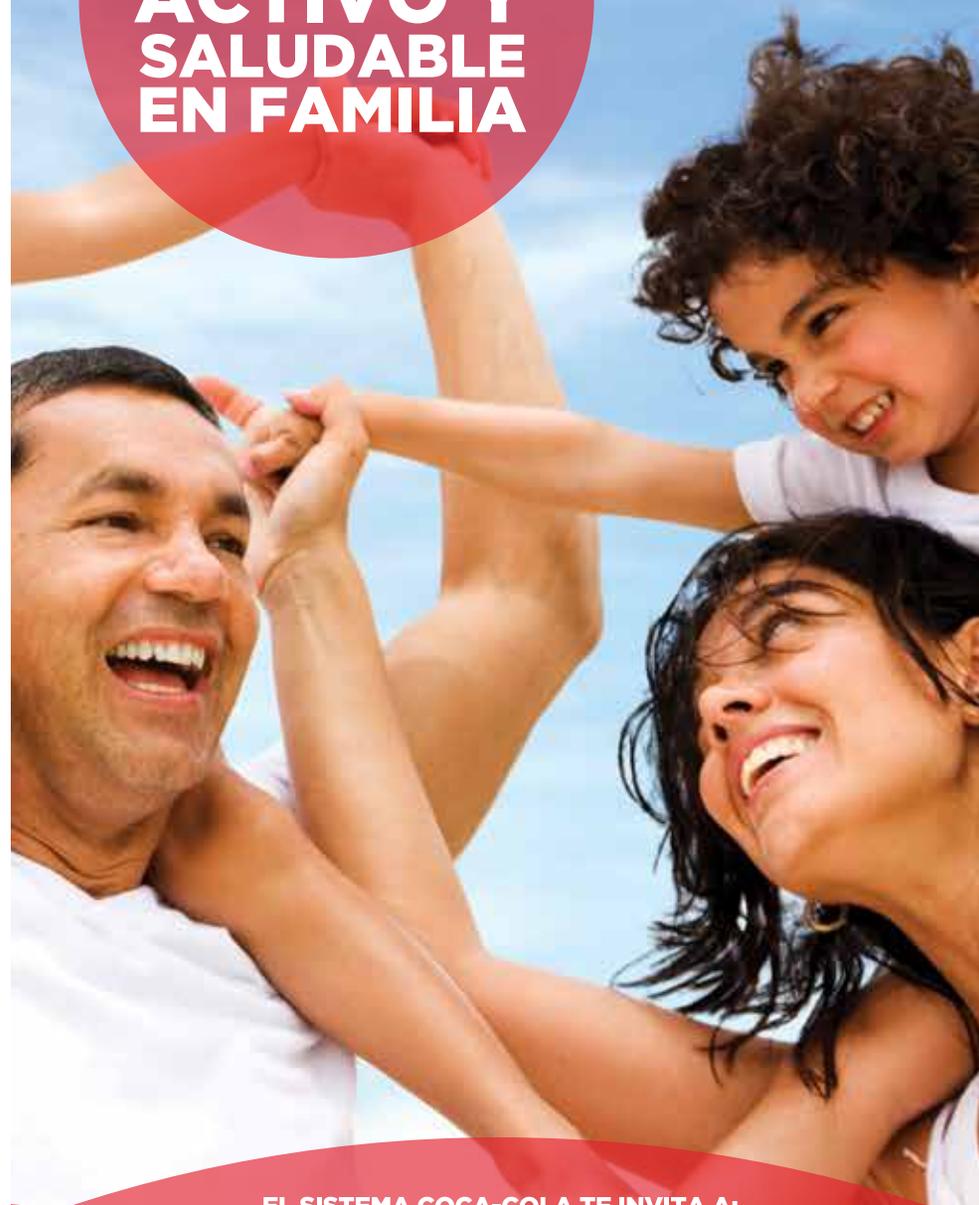
- Los malos hábitos de vida en los niños implican mayor riesgo y se traduce en mucho mayor riesgo en la edad adulta, por ejemplo, enfermedades crónicas, incluyendo dislipidemias, presión alta, riesgo de diabetes



- Un 2% de la población pediátrica tiene desnutrición.



DISFRUTÁ DE UN ESTILO DE VIDA **ACTIVO Y SALUDABLE EN FAMILIA**



EL SISTEMA COCA-COLA TE INVITA A:

- ✓ Mantener una alimentación balanceada.
- ✓ Practicar actividad física de forma regular.
- ✓ Hidratarte adecuadamente.

Coca-Cola® Costa Rica



12 errores que debemos evitar a nivel emocional en la alimentación de nuestros hijos

1

Un niño nunca debe estar a dieta.

La familia debe enfocarse en hábitos saludables en los cuales se incluya la alimentación, el sueño, la actividad física y el manejo de la ansiedad.

2

No existen comidas aburridas. Lo que existe es la relación que hemos establecido entre un alimento y alguna experiencia. Es recomendable utilizar la creatividad y la diversión en la preparación de los alimentos.

3

No es "normal" la obesidad en los niños, por ser niños. La obesidad se relaciona con una mala alimentación y es un riesgo para la salud, tanto en el presente como en el futuro. Evitemos la frase "está gordito, está sanito".

4

No compense la falta de tiempo con comida. La ausencia de tiempo de los padres, madres o cuidadores no debe ser compensada con ningún tipo de comida, pues esto refuerza la relación entre el alimento y un vacío emocional.

5

Evite abusos en fiestas y celebraciones. Aunque popularmente se permiten excesos de comida ante una ocasión de celebración, lo cierto es que al hacerlo impacta el establecimiento de límites, obstaculizando la creación de hábitos saludables.

6

Dejarlo que coma lo que sea y a deshoras porque está "creciendo" es un error. Desde edades tempranas se inicia con la adopción de hábitos saludables para la vida adulta; esto implica establecer los tiempos y horarios de alimentación respetando sus actividades cotidianas. El "estironazo" no es garantía de que una niña o niño vaya a alcanzar un estado nutricional adecuado.



No es obligación del niño comerse todo lo que está en el plato. Se debe dar la calidad y la cantidad de alimentos dependiendo de la etapa en que se encuentre el niño, siempre ayudándolo a identificar las señales del cuerpo sobre saciedad, evitando obligar al menor a comer de más o a comer menos.

No prefiera fresco antes que agua. El agua hidrata y hay que crear el hábito de consumirla.

Comer sano no es caro. La clave es tomar en cuenta todos los grupos de alimentos, el consumo de agua y evitar excesos. Hay formas creativas, económicas y rápidas de preparar alimentos saludables y sabrosos.

No propicie la culpa en la ingesta de cualquier alimento. El sentimiento de culpa es aprendido. No se debe experimentar culpa por comer ningún alimento, pues no hay alimento malo. Sentir culpa puede llevar a perder el control, comer en exceso y afectar la salud cuerpo/mente.

Enseñe con el ejemplo, coma frutas y vegetales. Si sus hijos nunca lo observan comiéndolos, difícilmente va a poder convencerlos.



Dé la importancia de comer en familia y en horarios establecidos. Establezca horarios según las actividades de toda la familia, para que puedan comer juntos y en un ambiente tranquilo. Esto mejora las relaciones familiares y la salud emocional.

7

8

9

10

11

12

No lo premie con una golosina, ayúdelo a manejar sus emociones

- Es un error darle un alimento a un niño para premiarlo por una buena conducta o un logro, o para evitar que lllore o se enoje.



- Al hacerlo se está enseñando a los menores a comer para experimentar una emoción positiva o para disminuir alguna menos deseable, no a alimentarse específicamente para suplir nutrientes.



- Con ello, se adopta hábitos poco saludables, aprendiendo a "comerse sus problemas", tapándolos con comida.



- Si el niño experimenta tristeza o enojo, permítale que reconozca y maneje adecuadamente esas emociones. sin que las evite o "cubra" consumiendo algún tipo de alimento.



- Frases como: "no estés triste, vamos por un helado para que te sintás mejor", se deben eliminar.



DISFRUTA
de los buenos
momentos

CAFÉ DE ALTURA

Montaña

DISFRUTA amigos.
a tus

No todo es alimentación, cuide integralmente a sus hijos



- **Motive la actividad física.** Recuerde que es necesario al menos hacer 30 minutos de actividad física todos los días. Busque actividades que le gusten al niño, o que se puedan realizar en familia, como caminar con las mascotas, andar en bicicleta o saltar la cuerda. Esto, además, ayuda a fortalecer el vínculo.

- **Controle el uso de aparatos electrónicos.**

Limitar el uso de la tecnología a no más de dos horas al día. Se recomienda que los niños menores de dos años no utilicen aparatos electrónicos.



- **Comparta tiempo de calidad.** Pregunte a sus hijos cómo están, cómo les va en el centro educativo, cómo son sus amigos, conozca su rutina. Comparta tiempo de calidad, donde lo importante sea la comunicación.



- **Expresé su amor.** Un chocolate, una comida rápida o un regalo, nunca sustituirán un abrazo, un beso o una caricia de mamá o papá.



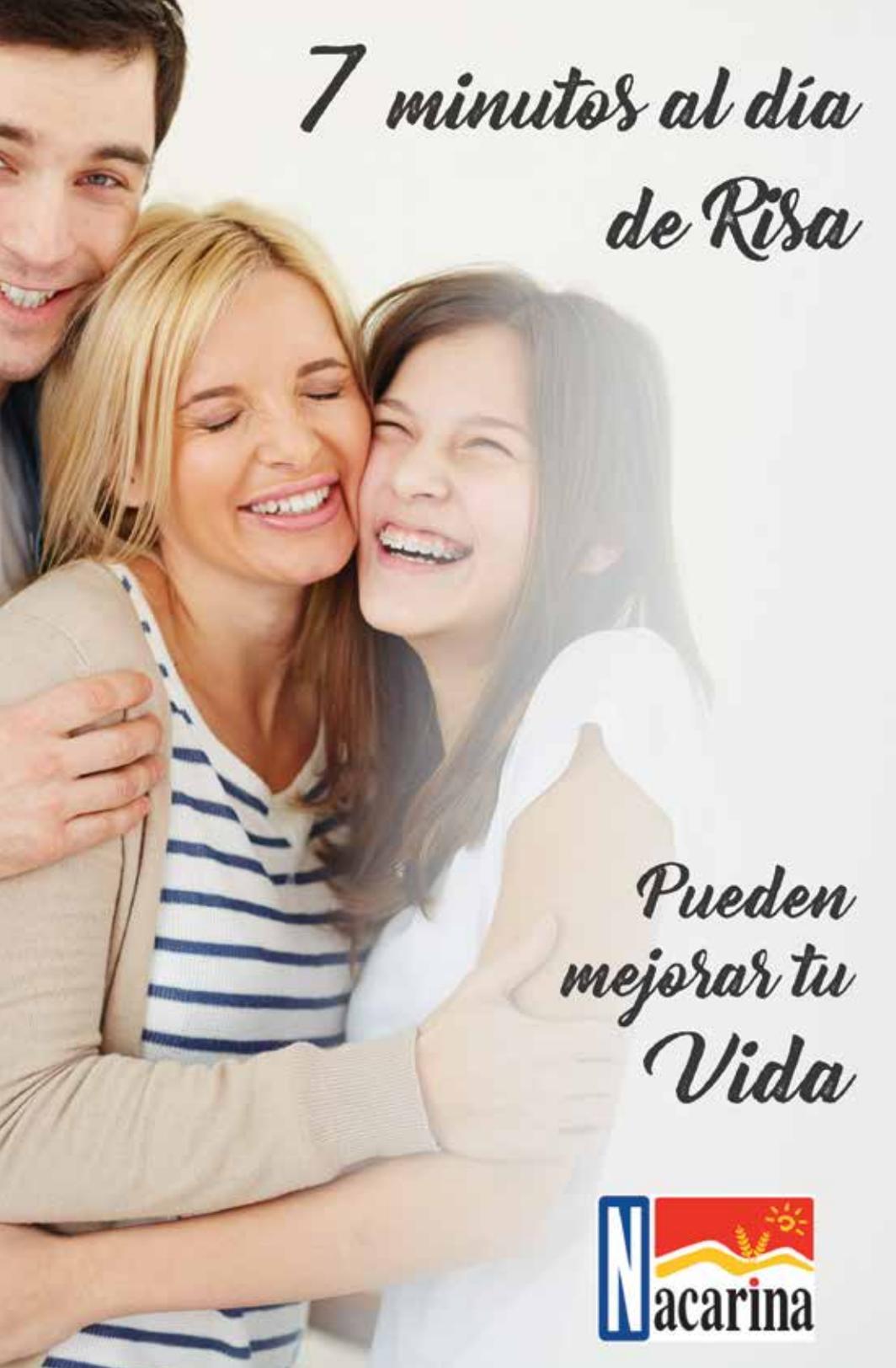
- **Solicite ayuda de un profesional.** No tema pedir consejo profesional de un nutricionista y/o un psicólogo. Como progenitores y seres humanos, podemos tener errores, pero es nuestra responsabilidad evitar transmitirlos a nuestros hijos.

Realizá **5 tiempos de comidas al día** y reducí las cantidades.

Esto te ayudará a regular tu metabolismo y a conservar energía durante todo el día.

Un consejo de:



A photograph of a man on the left hugging two women. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a blue and white striped shirt. The woman on the right has dark hair and is wearing a white top. They are all smiling and laughing. The background is a plain, light color.

*7 minutos al día
de Risa*

*Pueden
mejorar tu
Vida*

