

Material Imprimible

Curso Alimentación para escolares

Módulo Consecuencias de la malnutrición

Contenidos:

- Anamnesis alimentaria
- Consecuencias de malnutrición en niños
- Anemia y obesidad infantil
- La importancia de la actividad física en la infancia
- La vida sedentaria y el impacto que genera en los niños
- Autoestima en niños

Anamnesis alimentaria

Es muy importante realizar una evaluación inicial a los niños para conocer su estado nutricional y a partir de allí evaluar las estrategias a trabajar.

Hoy en día, muchas de las estadísticas nos indican que existen diversas enfermedades, como el sobrepeso o mismo la diabetes, consideradas exclusivamente de los adultos, que están presentes en los niños debido al cambio de alimentación, la falta de ejercicio y el sedentarismo. De allí la importancia de la prevención y el trabajo familia-escuela para lograr buenos hábitos alimentarios.

Para hacer una evaluación de los niños, los profesionales solemos usar la llamada **anamnesis alimentaria**. Pero... ¿qué es? Es una herramienta que, por medio de preguntas, nos permite conocer cómo es la alimentación de una persona, en este caso, de un niño.

La misma consta de preguntas escritas u orales que se realizan a los niños o a las familias en caso de los más pequeños. A partir de allí podremos ver cuál es la alimentación que llevan en calidad y cantidad.

Dichas preguntas pueden ser abiertas o cerradas, en función a lo que queramos saber. Por ejemplo, si el pediatra quiere saber con qué frecuencia el niño consume frutas, puede preguntar:

- ¿El niño consume frutas? Esta es una pregunta cerrada
- ¿Cuántas unidades de frutas consume aproximadamente por día o por semana el niño? Esta es una pregunta abierta, porque la persona puede contestar el número de unidades que considere

Al momento de realizar la anamnesis alimentaria, es importante que el pediatra deje hablar a la mamá o papá del niño, no interrumpir, opinar ni hacer comentarios. Además, debe escuchar atentamente sus respuestas a fin de identificar cuáles son las prácticas de alimentación correctas y alentarlas, así como aquellas que deberían ser corregidas o mejoradas.

De igual manera, tiene que identificar el contexto social y cultural de la familia, respetando sus valores, patrones culturales y su lugar de origen. También deberá de promover el uso de alimentos y cultivos locales y sólo instar a modificar aquellos aspectos que puedan afectar la salud y nutrición del niño. Asimismo, al escuchar tiene que anotar las respuestas para trabajarlas posteriormente.

Luego de saber el nombre y apellido, edad, peso y talla del niño, es importante realizar las siguientes preguntas para evaluar la alimentación del niño:

- ¿Cómo es el apetito del niño?
- ¿Cómo alimenta a su niño? ¿Está tomando pecho? ¿Cuántas veces al día?
- ¿Está siendo amamantado de noche?
- ¿Recibe otras leches? ¿Cuáles? ¿Cuántas veces al día? ¿Usa mamadera?
- ¿El niño recibe infusiones como mate, té, té de hierbas?
- ¿El niño recibe otros alimentos?
- ¿Qué alimentos le da al niño? ¿Cómo los prepara, qué consistencia tienen?
- ¿Cuántas veces por semana le da alimentos tales como carnes, pollo, hígado, pescado y morcilla?
- ¿Cuántas veces al día come el niño sin contar la leche materna?
- ¿Le agrega aceite, margarina, manteca a la comida del niño?
- ¿Quién le da de comer?
- ¿Cómo alimenta a su niño cuando está enfermo? ¿Le cambia la alimentación?

Tengan en cuenta que para dejar registrada la anamnesis alimentaria, puede resultar útil realizar un formulario de “Historia Alimentaria”.

Al momento de darle de comer a un niño, es aconsejable adaptarse a sus necesidades, aceptar que existen diferentes apetitos y que éstos van a variar a lo largo del tiempo. Lo importante es enseñar a comer bien, no mucho.

De igual manera, es bueno tener un ambiente relajado durante las comidas, comer en familia siempre que se pueda ya que es más fácil imitar hábitos y conductas si se sienten cercanas.

Además, se deben usar platos y raciones pequeñas que el niño pueda finalizar. Es mejor que tenga la opción de repetir si quiere.

En caso de rechazo a un alimento, se lo debe ofrecer periódicamente. Dado que no es tan fácil aceptar sabores y texturas nuevas, se debe dejar experimentar, participar y expresar preferencias.

Asimismo, se debe educar y transmitir hábitos saludables, evitar comer entre horas y no sustituir la alimentación por líquidos, por ejemplo, por leche, batidos o alimentos fáciles.

Otro consejo es evitar distraer al niño con juegos o la televisión, para que coma; además, no se debe marcar un tiempo para las comidas, gritar, amenazar o chantajear con premios o castigos y forzar, ya que esto nos puede llevar a una actitud opositora y el

rechazo hacia la comida y todo lo que tenga que ver con ella puede perpetuarse en el tiempo.

En el caso de niños que realizan la comida en la escuela, es importante vigilar los menús escolares, que tendrán que proporcionar alimentos de calidad desde un punto de vista nutricional, higiénico y sensorial, y asegurarse que están supervisados por un dietista-nutricionista.

A partir del menú que proporcionan en el colegio, deberemos planificar el menú para las cenas, puesto que la comida que se realiza en casa debe complementar a las que se hacen en la escuela en base a una alimentación variada y saludable.

Por dicho motivo, se debe cuidar que el aporte de verduras a diario sea el correcto, que haya una buena distribución de los alimentos proteicos durante la semana. Por ejemplo, si en el colegio comen carne, podemos ofrecer pescado o huevo por la noche. Asimismo, que en todas las comidas estén presentes los farináceos como pasta, arroz, papa o pan, y asegurarnos que durante la semana ingieren como mínimo dos días las legumbres y que el aporte de fruta también sea el adecuado.

Consecuencias de malnutrición en niños

Antes de comenzar vamos a manifestar que la palabra desnutrición generalmente la asociamos a un niño que es delgado, o con falta de calorías. La realidad es que la **desnutrición** no es la observación de un niño delgado o de bajo peso en función a su talla y/o edad, sino que la desnutrición puede darse por la falta de algún nutriente esencial que genere consecuencias graves al niño.

A esto se lo llama desnutrición oculta, ya que hay un déficit de un nutriente que quizá a simple vista aún no se ve, pero empieza a generar consecuencias fisiológicas en el niño.

Por causa de la desnutrición, los niños, en particular, son mucho más vulnerables ante la enfermedad y la muerte.

A veces se dice, en sentido figurado, que la malnutrición es casi una enfermedad hereditaria. Realmente no se transmite a través de nuestros genes, pero tiene un impacto tan dramático en el desarrollo de una persona, que consigue saltar generaciones y perpetuar el ciclo de malnutrición, enfermedad y pobreza de padres a hijos.

La malnutrición puede tener diferentes formas:

- Emaciación, que es el bajo peso para la altura
- retraso en el crecimiento, que es la baja altura para la edad

- bajo peso, es decir, bajo peso para la edad
- o sobrepeso y obesidad, que es por encima del peso saludable para la altura

El común denominador de estas formas es que los niños no reciben la cantidad adecuada de nutrientes que necesitan para estar sanos.

Algunas de las consecuencias de malnutrición en niños son:

- Anemia
- Obesidad y sobrepeso

La **anemia** es una afección en la que el cuerpo ya no tiene suficientes glóbulos rojos sanos, que son los que llevan oxígeno a los tejidos corporales.

El hierro ayuda a la formación de glóbulos rojos y los asiste en llevar oxígeno a los tejidos. La falta de hierro en el cuerpo puede provocar anemia, por lo que el término médico de esta afección es anemia por deficiencia de hierro o anemia ferropénica.

La anemia causada por un bajo nivel de hierro es la forma más común de anemia. El cuerpo obtiene hierro a través del reciclado de hierro proveniente de glóbulos rojos viejos, y además, de ciertos alimentos. Por eso, una alimentación sin la cantidad suficiente de hierro produce anemia.

De igual manera, puede haber causas de anemia que no se relacionan con la alimentación, como por ejemplo:

- Incapacidad del cuerpo para absorber bien el hierro, aunque el niño esté consumiendo suficiente cantidad de este elemento
- Pérdida de sangre lenta y prolongada, generalmente a causa de sangrado en el tracto digestivo

Asimismo, es importante considerar que la anemia causada por un bajo nivel de hierro:

- Afecta la capacidad del niño para aprender en la escuela, ya que se genera una disminución del período de atención y de la memoria, reducción de la lucidez mental, problemas de aprendizaje, y menor velocidad de procesamiento
- Disminuye la eficacia
- Produce cambios en el comportamiento
- Genera impaciencia
- Disminuye la resistencia física contra la enfermedad

- Provoca cansancio temprano y debilidad corporal
- Genera riesgo de desarrollar problemas con la comunicación y la comprensión

Ahora nos preguntamos... ¿Cómo afecta al cerebro la falta de hierro? La deficiencia de hierro ocasiona hipomielinización, que origina neuronas deficientes. Por otra parte, está asociada con la alteración en varios procesos metabólicos que imparten el adecuado funcionamiento cerebral, como son el transporte de electrones y la síntesis de neurotransmisores.

Por todo lo dicho reforzamos la importancia de la educación alimentaria en la incorporación de hierro en el desayuno, la primera comida del día, para que los niños puedan llegar al colegio fuertes y bien alimentados para pensar, memorizar y poder desarrollar todo su potencial intelectual, puesto que los niños que no comen bien o que no desayunan son niños a los que les cuenta mucho más estudiar.

En los adolescentes, esto trae otras consecuencias, como bajada de presión, hipoglucemia, palpitaciones, entre otros. Esto suele ser común en las niñas que piensan que quizá sin comer pueden bajar de peso, generándose así, un trastorno de la conducta alimentaria, sumado a las afecciones que se ocasionan en las funciones del cerebro.

Es por eso que los invitamos a prestar mucha atención desde este punto para poder trabajar en todos los niveles sobre estas temáticas.

Como dijimos anteriormente, otra de las consecuencias de malnutrición en niños es la **obesidad**, que es una afección de salud grave que año tras año afecta a niños y adolescentes tanto a nivel nacional como internacional, y cada vez en edades más pequeñas.

Esta es particularmente problemática porque a menudo el sobrepeso genera que el niño comience a padecer problemas de salud que antes se consideraban problemas de adultos, como la diabetes, la presión arterial alta y el colesterol alto. Además, la obesidad infantil también puede generar baja autoestima y depresión.

Para saber si un niño tiene sobrepeso, el pediatra podrá utilizar gráficos de crecimiento, averiguar su índice de masa corporal, que brinda una pauta del peso en relación con la estatura, y si es necesario, realizar otras pruebas.

Los problemas relacionados con el estilo de vida, como hacer muy poca actividad y consumir alimentos y bebidas con muchas calorías, son los principales causantes de la obesidad infantil. Sin embargo, los factores genéticos y hormonales también pueden influir.

Las principales complicaciones físicas de la obesidad infantil pueden incluir:

- Diabetes tipo 2
- Colesterol alto y presión arterial alta
- Dolores y lesiones en el cuerpo
- Y problemas respiratorios

La diabetes tipo 2 es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el organismo del niño usa el azúcar, es decir, la glucosa.

Antiguamente, la diabetes tipo 2 era más común en los adultos, ya que se asocia a lo que llamamos síndrome metabólico, un conjunto de síndromes como la obesidad o sobrepeso, hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperuricemia. De allí que hoy en día se empiezan a ver casos de niños con este tipo de diabetes asociado al sobrepeso.

En estos casos, los niños no necesitan de la aplicación de la insulina como sí ocurre con los que tienen diabetes tipo 1, sino que necesitan realizar una dieta saludable y actividad física.

Ante un caso de diabetes tipo 2, lo más difícil es trabajar con los padres, ya que cargan con costumbres alimenticias y la influencia publicitaria también muchas veces tiende a confundir en los mensajes que otorga.

Más adelante veremos en mayor profundidad las características de las publicidades y el marketing que, como dijimos, tiende a confundir con sus mensajes. Sin embargo, hoy en día tenemos la ley de etiquetado de alimentos con los llamados sellos, lo que hace que los mismos niños puedan interpretar las características de cada producto, ya sea por la cantidad de sellos que contiene, o al leer qué tipos de excesos tiene cada uno de ellos, lo que está indicado en los sellos.

Como dijimos, otra de las complicaciones físicas que genera la obesidad infantil es el colesterol alto y la presión arterial alta, lo que puede contribuir a la acumulación de placas en las arterias causando que las mismas se estrechen y endurezcan, lo que puede provocar un ataque cardíaco o a un ataque cardíaco más adelante en la vida.

De igual manera, el peso elevado causa dolores y hasta lesiones en las caderas, las rodillas y la espalda. Esto, a su vez, trae como consecuencia que al niño se le dificulte más aún realizar actividades.

Por último mencionaremos los problemas respiratorios, como el asma, que es más frecuente en niños con sobrepeso, sumado también a la apnea obstructiva del sueño, un trastorno potencialmente grave en el que la respiración del niño se detiene y comienza repetidamente durante el sueño.

Ahora bien. Para ayudar a prevenir el aumento de peso elevado en los niños y todas las complicaciones que hemos nombrado, podemos trabajar en lo siguiente:

- Dar un buen ejemplo, es decir, hacer de la alimentación saludable y la actividad física regular un asunto familiar. No obstante, el ejemplo no solo es en casa, sino también en los miembros de la comunidad educativa y como también estudiaremos más adelante, en lo que el mismo colegio ofrece para vender, es decir, el llamado kiosco saludable, que incluye las leyes Argentinas que amparan esta reglamentación. Recuerden que el niño siempre observa y aprende de ello y también debe tener la posibilidad de elegir.
- Tener a mano colaciones saludables. Las opciones incluyen pochoclos sin manteca, frutas con yogur bajo en grasa, zanahorias pequeñas con humus o cereales integrales con leche baja en grasa.
- También podemos ofrecer nuevos alimentos varias veces. No se desanimen si al niño no le gusta enseguida un nuevo alimento, ya que, por lo general, se necesitan múltiples exposiciones a un alimento para que tenga aceptación.
- De igual manera, se pueden elegir recompensas que no sean alimentos, puesto que prometer dulces por el buen comportamiento es una mala idea. Muchas veces caemos en las promesas y las recompensas por una buena nota o por portarse bien en alimentos que muchas veces no son saludables. Por eso, no prometamos y no enseñemos a asociar algo que hicimos bien con un alimento no saludable, ya que esto será un mensaje inapropiado para los niños.
- Por último, debemos asegurarnos que los niños duerman lo suficiente, dado que algunos estudios indican que dormir muy poco puede aumentar el riesgo de obesidad, ya que la privación de sueño puede causar desequilibrios hormonales que conducen a un aumento del apetito.

Para evitar el sobrepeso y el sedentarismo es muy importante realizar actividad física, pero... ¿Qué es la **actividad física**? Es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto energético por encima del nivel de reposo.

La actividad física asocia múltiples beneficios para la salud en todas las personas, a cualquier edad, y tanto en mujeres como en hombres. Sin embargo, cada vez hay más gente que no se mueve lo suficiente, y esto se debe, en gran parte, a que hemos cambiado nuestro estilo de vida hacia un modelo más sedentario.

Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en auto y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

Hay muchos estudios que han valorado las consecuencias de no realizar actividad física. Se sabe, por ejemplo, que no hacer actividad física es uno de los principales riesgos de mortalidad y uno de los más importantes en todo el mundo. Luego le sigue la hipertensión, el consumo de cigarrillos y la hiperglucemia o azúcar elevado en sangre en el caso de la diabetes.

Ahora bien. ¿Es lo mismo actividad física y ejercicio físico? La respuesta es no.

El término “actividad física” engloba el concepto de “ejercicio físico”, pero como veremos, es un concepto más amplio.

Como dijimos anteriormente, la actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria que supone un gasto de energía. Sin embargo, llamamos ejercicio físico a un tipo concreto de actividad física que corresponde a un movimiento corporal planificado, estructurado y repetitivo, y realizado con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud o condición de tipo física.

La actividad física incluye el ejercicio físico, pero también incluye otras actividades que exigen movimiento corporal pero que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de actividades recreativas; éstas no se consideran ejercicio físico puesto que su objetivo fundamental no es el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Y... ¿Cuáles son las recomendaciones de la actividad física? Sabemos que las recomendaciones respecto al tipo de actividad y al tiempo de realizarlo no solamente va

a ser diferente en cada una de las edades, sea adultos o niños, sino también en las condiciones que presente cada uno.

La cantidad de actividad física que necesitan los niños depende de su edad.

- Los niños de 3 a 5 años necesitan estar activos durante todo el día
- Los niños y adolescentes de 6 a 17 años deben estar activos durante 60 minutos todos los días

Esto puede parecer mucho, ¡pero no se preocupen! Es posible que los niños ya estén alcanzando los niveles de actividad física recomendados.

De igual forma, los niños pueden hacer otra actividad o participar en actividades que sean apropiadas para su edad, agradables y que ofrezcan variedad. No todo es hacer deporte o gimnasia, ya que pueden hacer caminatas, subir y bajar escaleras, sacar a pasear al perro, jugar libremente en una plaza o parque, entre otros.

A continuación señalaremos las características y recomendaciones según las edades de cada grupo, ya sea en nivel inicial o jardín de infantes, y el otro grupo que incluye a los niños y adolescentes.

Como dijimos, los niños de 3 a 5 años deben estar físicamente activos durante todo el día para crecer y desarrollarse. Por eso, los cuidadores adultos deben animar a los niños a estar activos cuando juegan, y estas actividades generalmente las realizan en las plazas o centros recreativos.

Para niños y adolescentes de 6 a 17 años se recomiendan 60 minutos o más de actividad física de intensidad moderada a vigorosa cada día.

Esta actividad física debe estar compuesta por:

- Actividad aeróbica, en donde la mayor parte de los 60 minutos diarios deben incluir actividades como caminar, correr o cualquier cosa que aumente el ritmo cardíaco. Al menos 3 días a la semana deben incluir actividades de intensidad vigorosa.
- Fortalecimiento muscular, que incluye actividades como escalar o hacer flexiones, al menos 3 días a la semana.
- Y fortalecimiento óseo, que incluye actividades como saltar o correr, al menos 3 días a la semana.

A esta edad es muy frecuente que los niños o adolescentes hagan algún tipo de deporte, ya que en esa etapa se fomenta el trabajo en equipo y el colaborativo, lo que mejora también las relaciones interpersonales.

El deporte ayuda a que los niños aprendan un reglamento y lo cumplan, puesto que a esa edad asocian al deporte con las llamadas “normas de convivencia escolares”, lo que permite que aprendan también a compartir el juego, a hacer las actividades en equipo y conozcan los reglamentos de lo que se puede y lo que no. Esto acompaña el crecimiento de los niños en la aceptación de normas.

Para finalizar haremos un paréntesis en explicar la importancia de las fichas y aptos médicos para los que son trabajadores de escuelas.

El certificado de aptitud física es un requisito de las escuelas al inicio de cada año lectivo. Cuando el profesional extiende una constancia para la práctica de actividades físicas, el examen está orientado a fomentar la actividad y erradicar el sedentarismo.

Por ley del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, el control médico anual de niños, niñas y adolescentes es importante para la realización de actividades físicas en las escuelas. En los tres niveles de educación, es decir, inicial, primario y secundario, el apto físico es obligatorio para realizar las clases de Educación Física, ya que, sin ellos, los niños no estarán aptos para hacer actividad física.

Además, en algunos establecimientos solicitan al médico complementar con un electrocardiograma para evaluar la función cardíaca.

Es importante informar a los padres y que cada escuela cumpla rigurosamente con esta solicitud para evitar accidentes escolares y para tener en cuenta en caso de que el niño sufra alguna afección que le impida realizar actividad o que le impida quizá algún deporte o algún movimiento en particular. Los que trabajan en escuelas deben estar atentos y prestar atención a este punto.

La vida sedentaria y el impacto que genera en los niños

Como dijimos anteriormente, la obesidad es una gran epidemia del siglo XXI, pero el sedentarismo también se está transformando en una de las epidemias que año a año va en aumento.

Hoy en día son más los niños sedentarios que los que se mantienen activos, y esto les preocupa mucho a todos los que trabajan en salud y educación.

El **sedentarismo infantil** es un problema creciente en casi todo el mundo, es una situación que obedece a múltiples factores y también es un potencial detonador de problemas de salud a futuro.

En un informe reciente, la Organización Mundial de la Salud señaló que alrededor del 70% de los niños y hasta el 88% de las niñas menores de 10 años no realizan la actividad física diaria que resulta apropiada para su edad.

Esto quiere decir que el sedentarismo infantil afecta a un promedio del 79% de los niños.

Sabemos que la actividad física juega un papel fundamental para la salud en todas las edades de la vida. Sin embargo, durante la niñez constituye un factor esencial para un desarrollo normal. Por esa razón hay una gran preocupación en el sector médico frente al paulatino aumento del sedentarismo infantil.

La palabra sedentario proviene de la raíz latina "*sedentarius*", que significa "estar sentado".

No obstante, el sedentarismo se define de muchas maneras, y una de las más aceptadas es la que señala que es sedentario quien gasta menos de 150 kilocalorías al día en actividades físicas de intensidad moderada.

Para el caso del sedentarismo infantil, la Organización Mundial de la Salud ha señalado que un niño es sedentario si realiza menos de 60 minutos de actividad física al día, y los estudios al respecto indican que la gran mayoría de los niños occidentales no alcanzan esa cuota de actividad diaria.

Hoy en día los clubes que estimulan la práctica deportiva entre niños son una buena opción para combatir el sedentarismo y la obesidad infantil, que van de la mano. De allí lo que nombramos recién de la importancia de la realización de un deporte por parte de los escolares.

Lo peor de esta situación es que el sedentarismo en los niños suele ir acompañado de otros factores nocivos, como una alimentación inadecuada. Esto, en conjunto, crea las condiciones para que haya más niños obesos, con todas las consecuencias que esto implica.

Y... ¿Por qué tiene lugar el sedentarismo infantil en tan altas proporciones en la actualidad? Estos son algunos de los factores que lo generan:

- Los factores fisiológicos, ya que entre más se acerquen los niños a la pubertad, menos actividad física y más actividad intelectual presentan
- Los factores socioculturales, puesto que lo lúdico y las formas de diversión, así como la falta de disponibilidad de los padres, influyen para desarrollar un estilo de vida más sedentario. Además no se estimula suficientemente el movimiento en los niños. Por eso recomendamos activar estas acciones de educación alimentaria como método lúdico.
- Y los factores psicológicos, dado que la falta de actividad física limita el desarrollo de sus acciones y ejercicios, y esto, a su vez, hace que los niños se vuelven más sedentarios por su autopercepción de incompetencia en actividades que requieren de habilidad física.

El sedentarismo infantil genera múltiples consecuencias negativas, y algunas de ellas tienen efectos a largo plazo.

Entre otros problemas, los más relevantes son:

- En primer lugar, el sobrepeso y obesidad, ya que la falta de ejercicio, especialmente si va unida a una alimentación inadecuada, lleva al sobrepeso y la obesidad. Estos incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Otro problema es el estancamiento del desarrollo psicosocial, dado que los niños que no realizan actividades físicas son menos seguros de sí mismos, presentan menos habilidades sociales y, en general, tienen peor desempeño académico como ya hemos explicado anteriormente en función también al déficit de aportes hierro.
- Finalmente encontramos el desarrollo de conductas adictivas, puesto que las nuevas tecnologías ejercen un efecto adictivo, especialmente en mentes inmaduras como las de los niños. Esto limita su normal desarrollo psicológico y puede derivar en otros problemas de personalidad o de conducta.

Por todo lo dicho anteriormente es fundamental contar con buenos hábitos alimentarios desde los más pequeños y fomentar siempre y en todo momento la actividad física, ya sea en la escuela, en deportes o en lo que el niño desee y pueda hacer.

La actividad física regular, como caminar, andar en bicicleta, practicar deportes o participar en actividades recreativas es muy beneficiosa para la salud. Al aumentar la actividad física de forma relativamente sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad recomendados. Por eso decimos que es mejor realizar cualquier actividad física que no realizar ninguna.

En contraposición, la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Autoestima infantil

Las complicaciones que cursan los niños con sobrepeso y obesidad no sólo son físicas, ya que muchos de ellos pueden experimentar provocaciones y acoso por parte de sus pares. Esto puede provocar la pérdida de autoestima y un riesgo elevado de depresión y ansiedad.

La **autoestima infantil** es el valor que un niño siente o percibe de sí mismo.

Si es muy pequeño, todavía no tiene una conciencia razonada sobre ello. Sin embargo, es capaz de sentirse seguro, de aprender sin un exceso de miedos, y se desarrolla adecuadamente respecto a su edad.

La autoestima es la conciencia de una persona de su propio valor, el punto más alto de lo que somos y de nuestras responsabilidades, con determinados aspectos buenos y otros mejorables, y la sensación gratificante de querernos y aceptarnos como somos por nosotros mismos y hacia nuestras relaciones. Y por supuesto, todo esto hace que seamos más felices y podamos relacionarnos con la gente de nuestro alrededor de una forma más agradable y asertiva.

Cuando un niño adquiere una buena autoestima, se siente competente, seguro, y valioso. Además, entiende que es importante aprender y no se siente disminuido cuando necesita de ayuda. Será responsable, se comunicará con fluidez, y se relacionarán con los demás de una forma adecuada.

Al contrario, el niño con una baja autoestima no confiará en sus propias posibilidades ni en las de los demás. Se sentirá inferior frente a otras personas y, por lo tanto, se comportará de una forma más tímida, más crítica y con escasa creatividad, lo que en algunos casos le podrá llevar a desarrollar conductas agresivas y a alejarse de sus compañeros y familiares.

El lado emocional de los niños jamás debe ser ignorado por los padres y profesores. Ellos deben estar atentos a los cambios de humor de los niños y a sus altibajos emocionales. Desde el nacimiento a la adolescencia, por su vulnerabilidad y flexibilidad, los niños deben encontrar seguridad y afecto en las personas que les rodean.

Existen distintos cuentos y juegos con los que los niños pueden comprender qué significa la palabra “autoestima”, pero también pueden reflexionar sobre si ellos mismos tienen un buen autoconcepto o pueden ver ejemplificados en los personajes de las historias comportamientos y actitudes deseables o reprobables. Las posibilidades son casi infinitas y siempre debemos adaptarlas a la edad y capacidades de los niños para que resulten realmente efectivas.

Hoy en día muchos de los desafíos oscilantes son trabajar con el *bullying*, puesto que son varios los niños con sobrepeso u obesidad que, de cierta forma, son dejados de lado o molestados por su condición.

Sin embargo, también son niños vulnerables al *bullying* los que son muy delgados, los que padecen alguna discapacidad, utilizan gafas, aparatos dentales o ropa diferente del resto, los que son nuevos en la escuela, los más chicos, etc., ya que son considerados por el acosador como niños incapaces de defenderse y como personas débiles, poco populares y con pocos amigos.

El acoso escolar o **bullying** es la exposición que sufre un niño a daños físicos y psicológicos de forma intencionada y reiterada por parte de un niño, o de un grupo de ellos, cuando acude al colegio.

El acosador aprovecha un desequilibrio de poder que existe entre él y su víctima para conseguir un beneficio, material o no, mientras que el acosado se siente indefenso y puede desarrollar una serie de trastornos psicológicos que afectan directamente a su salud o incluso, en situaciones extremas, conductas autodestructivas.

El *bullying* escolar se suele producir durante el recreo, en la fila para entrar a clase, en los baños, los pasillos, los cambios de clase, al entrar y salir del centro, en el transporte escolar o en el comedor. También puede ocurrir en el aula, cuando el profesor está escribiendo en la pizarra, o mientras está atendiendo a otros alumnos.

La prevención del *harassment* o acoso escolar es fundamental para minimizar y reducir sus efectos cuanto antes, y dado que las causas que motivan el *bullying* son muy diferentes, hay que buscar soluciones al problema mediante una propuesta amplia y abierta contando con el diálogo como la principal herramienta para atacar.

Asimismo, los educadores deben tener conocimiento sobre la situación, ya que es importante vigilar a los niños implicados en todas las situaciones para controlar que el problema no se agrave. Además, deben recoger toda la información posible sobre los hechos e informar a la dirección de la institución educativa.

¿Cómo podemos contribuir a evitar el acoso escolar? A continuación veremos un video en el que la psicóloga Cristina del Barrio nos enseña a detectar qué situaciones pueden desencadenar el acoso escolar y qué podemos hacer en casa y en el colegio para evitarlo.

Las emociones forman parte del día a día en los niños. Por ello, es importante enseñarles a diferenciarlas y escucharlas para que no desemboquen en conductas con cierto grado de negatividad.

La terapia cognitiva conductual explica que según cómo pensamos, sentimos; según cómo sentimos, actuamos; y según cómo actuamos, serán nuestros resultados.

¿Y esto de las emociones qué tiene que ver con la alimentación infantil? Es posible que hayan escuchado hablar del término **nutrición emocional**, que hace alusión a nuestro cuerpo pero también a nuestras emociones y sentimientos. Y es que no se puede entender una cosa sin la otra.

En ocasiones, los niños tienden a silenciar sus emociones comiendo porque sienten que no tienen los recursos para poder trabajarlas y gestionarlas, lo que repercute en su salud, pero también en su relación con la alimentación.

El hambre emocional que le ocurre a los niños es algo más habitual de lo que parece y, en muchos casos, es consecuencia de lo que ven en su entorno. Por esto, es importante que los adultos enseñen a los niños que la comida no soluciona los problemas ni calma las emociones que nos hacen sentir incómodos. No podemos olvidar que la función de la comida es nutrirnos.

Para que los niños aprendan a gestionar sus emociones y a diferenciar el hambre real del hambre emocional, hay que mantener una relación de confianza con ellos y dedicarles tiempo para saber cómo se sienten. De esta forma liberan sus sentimientos, definen sus emociones y gracias a que las comparten, pueden trabajarlas mejor.

Si la persona lleva una alimentación normal, las emociones afectan a la alimentación en congruencia con sus características cognitivas y motivacionales. Por ejemplo, se ha estudiado que emociones como la tristeza tienden a disminuir la alimentación, mientras que emociones como la alegría tienden a aumentarla.

Y... ¿La alimentación de los niños puede impactar en su salud emocional? El problema de muchos niños es diferente a una pobre alimentación y se debe al consumo exagerado de carbohidratos simples de rápida absorción, lo que genera alteraciones del comportamiento y la conducta. Además, las alergias y reacciones adversas a muchos aditivos alimentarios como los colorantes o potenciadores de sabor, en algunos niños generan estas mismas alteraciones de la conducta.

Igualmente, muchos medicamentos como algunos antihistamínicos y medicamentos para el asma, tan utilizados en los niños actualmente, pueden producir alteraciones de la conducta y del sueño. Para comprobar esto es necesario suspender el medicamento y volverlo a reiniciar dos semanas después. Si los síntomas reaparecen, la causa era esta.

La alimentación emocional no es saludable, ni física ni emocionalmente. La alimentación emocional puede llevar a comer en exceso porque, en general, no se trata de la necesidad de nutrientes o calorías. El cuerpo no necesita comida.

Con el tiempo, consumir calorías adicionales puede hacer que el niño aumente de peso y podría tener sobrepeso u obesidad, y esta enfermedad lo pone en riesgo de tener más problemas de salud, como diabetes tipo 2. También lo hace más propenso a sufrir depresión en la edad adulta, y además puede hacer que se sienta culpable o avergonzado.

La alimentación emocional puede hacer que el niño se sienta mejor durante un breve período de tiempo, pero no resuelve sus problemas.