

Material Imprimible

Curso Viandas saludables

Módulo 3

Contenidos:

- Alimentación de los niños
- Viandas de los chicos
- La importancia de la educación alimentaria
- Malnutrición y enfermedades derivadas por malnutrición

La alimentación de los niños

Generalmente, son los más chicos de la casa los que pasan cada vez más tiempo fuera del hogar. No solo van al colegio, sino que muchos de ellos realizan actividades extracurriculares, como idiomas, deportes, artes marciales, manualidades, entre otras. Por dicho motivo, lo que comen los chicos en esos largos períodos de tiempo, no es un tema menor.

Es esencial que los niños realicen las cuatro comidas del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena, y que los padres se encarguen de la administración de dichas comidas básicas, las cuales deben incluir todos los grupos de alimentos. Además, a estas se le pueden sumar las colaciones y tentempiés a demanda de los chicos, pudiendo incluir en éstas comidas más ricas, siempre y cuando las comidas principales hayan sido lo suficientemente nutritivas.

Asimismo, las comidas de los niños tienen que contener alimentos saludables como los vegetales, frutas y agua, los cuales aumentan el rendimiento físico y mental, previenen el sobrepeso y aumentan las defensas. También hay que incluir alimentos proteicos, como la carne, legumbres, huevos y lácteos.

Sin embargo, una cuestión importante a tener en cuenta es que muchos niños comen en sus colegios. Por eso, acá hay que considerar que las comidas que los chicos ingieren en las instituciones educativas tienen que ser igual de nutritivas que las que comen en sus casas.

Diversos especialistas en nutrición y alimentación sugieren que los padres incluyan en las viandas de los niños porciones de comidas proporcionales a su contextura física: aquellos niños de huesos chicos, tienen una capacidad gástrica aproximadamente de 300 a 350 gramos de alimento por comida, y los de contextura física grande, tienen una capacidad gástrica de 500 a 550 gramos de alimento por comida. Además, hay que tener en cuenta un extra para el postre y el líquido que acompañe la comida.

Asimismo, las viandas que los chicos llevan al colegio no solo deberían ser ricas en nutrientes y saludables, sino también prácticas para comer. Por dicho motivo, una buena opción es elegir alimentos que en poco volumen contengan alta cantidad de nutrientes. También tendrían que ser alimentos que sean de fácil digestión, ya que los excesos de grasa y azúcares pueden generar un impacto negativo en el rendimiento posterior del niño.

De igual manera, las viandas de los chicos deben verse tentadoras en colores y formas para llamar la atención y estimular a que los niños coman y finalicen la porción proporcionada.

Otra cuestión a tener en cuenta es que la vianda de los chicos pasa un largo período de tiempo fuera de la heladera, por lo que es esencial que permanezca refrigerada de manera adecuada. Si los alimentos pasan muchas horas dentro de algún recipiente o envase, hay algunos que se transformarán en poco apetitosos, corriendo el riesgo de que el niño elija otra opción “más visual” y caiga en la famosa “comida chatarra” o de pocos nutrientes.

Para no caer en esa cuestión, es importante que los padres aprendan a gestionar los tiempos para la cocción y armado de la vianda de sus hijos y, por ejemplo, considerar la posibilidad de hacer y congelar comidas cuando se posee el tiempo.

Además, se puede establecer un modelo “mosaico” semanal en el cual esté incluida la vianda que se decide dar a los niños, para facilitar la tarea de "no pensar" día a día que comerán. Este mosaico debe estar pensado en función tal que no se repitan los mismos alimentos durante los mismos días, sino eso llevará a que el niño pueda aburrirse de comer siempre lo mismo o a asociar días específicos con un determinado plato.

Es importante tener presente que la buena alimentación en la infancia es clave para prevenir, por ejemplo, sobrepeso en la adolescencia y adultez. Debido al desgaste energético que sufren los chicos por las actividades escolares y las extracurriculares, es indispensable cuidar lo que comen y planificar inteligentemente sus viandas.

El desayuno es la comida más importante del día, ya que interrumpe el ayuno de las horas nocturnas, y omitirlo interfiere en los procesos de aprendizaje y concentración. Por eso, los niños no deben salir de sus casas sin desayunar, debido a que su consumo regular se ha asociado a mejores rendimientos académicos y mejores habilidades sociales. Sin embargo, paradójicamente, es la comida que se omite con más frecuencia.

Por dicho motivo, lo ideal es que los padres desayunen con sus hijos, para que los niños entiendan la importancia que tiene esta comida. Para poder cumplir con el desayuno, recomendamos levantarse con tiempo, preparar un buen, rico y saludable desayuno y realizar la comida en familia.

En el desayuno no pueden faltar lácteos descremados como leche y yogurt, cereales o pan de salvado o integral, almohaditas de avenas, barritas de cereal, copos de maíz o con fibra, quesos untables y mermeladas light, frutas frescas o frutas secas. Asimismo, de vez en cuando se pueden incluir alfajores, budines o galletitas dulces, siempre y cuando se controlen las porciones y enseñándole al niño la importancia de la porción justa.

La leche es esencial en los niños, por eso debemos incorporarla a su vida diaria. Este alimento se relaciona con:

- Huesos más sólidos con menor riesgo de fracturas
- Prevención de osteoporosis en la vida adulta
- Menos riesgo de hipertensión arterial
- Menos riesgo de sobrepeso
- Hábitos de vida más saludables

Los ayunos prolongados solo conducen al descontrol alimentario. De allí la importancia de realizar todos los días un desayuno completo y nutritivo.

Luego del desayuno, viene el almuerzo, y en esta instancia hay que tener presente que hay chicos que realizan el almuerzo en sus hogares, y otros que lo hacen en sus colegios. En ambos casos, los niños deben realizar almuerzos completos y variados, con el fin de aumentar el rendimiento físico y mental.

En el caso de los niños que almuerzan en las instituciones educativas, es esencial tener en cuenta que si el colegio cuenta con un comedor para realizar dicha comida, el mismo debe estar supervisado por un nutricionista, quien supervisará los alimentos que le ofrecen a los chicos y hasta podrá desempeñar un rol fundamental en prevención y educación.

En el año 2010, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires sancionó la ley número 3.704, que tiene el objetivo de promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención. Fue así como se diseñó una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables, conocidas como GABS, para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional.

Si bien durante estos años las instituciones educativas fueron incorporando los llamados “kioscos saludables” en los cuales debe haber opciones de alimentos saludables bajos en grasa y sodio, es importante que los padres sepan armar una vianda nutritiva para que los chicos se lleven desde sus casas.

La oferta del kiosco escolar debería incluir una oferta progresivamente mayor de alimentos de buena calidad nutricional tales como frutas, cereales sin azúcar, frutos secos, lácteos semidescremados o agua. A su vez, estos alimentos y bebidas deben exponerse en forma bien visible a los ojos de los niños, en ubicaciones de mejor visibilidad que el resto de los alimentos, tener un precio diferenciado o incluirse como parte de promociones.

Asimismo, los chicos deben tener una opción saludable a la hora de una colación o tentempié, el cual sirve para moderar el hambre, ayudar a la concentración y evitar comer en exceso en el almuerzo o cena.

Una buena colación aporta vitaminas, minerales, proteínas y calorías necesarias para el crecimiento saludable de los niños. Incluso, puede satisfacer algunas carencias de nutrientes, y proporcionar hasta un cuarto de las necesidades energéticas diarias que requieren los más pequeños.

Algunas de las colaciones recomendadas para los niños en edad escolar son:

- Barritas de cereales
- Yogurt descremado con frutas, frutos secos o cereales sin azúcar
- Un puñado de frutos secos
- Un sándwich de jamón y queso con alguna verdura, como lechuga o tomate
- Una caja chica de leche y dos galletas de arroz
- Oblea de arroz bañada en chocolate
- Golosinas en porción individual

Hay muchas opciones y combinaciones que pueden hacerse para que los chicos disfruten de la colación. Además, para tener una mayor aceptación de parte de los niños, es importante hacerlos parte del proceso de preparación de la colación y que esta sea atractiva, de buen sabor y divertida.

Viandas para niños

A la hora del armado de las viandas para los niños, es importante tratar de incluir en una misma vianda de cuatro a cinco de los siguientes seis grupos de alimentos:

- Frutas, como naranja, manzana, banana, pera, uvas, ciruela, trocitos de melón, sandía, ananá, etc. Estas deben estar bien lavadas y pueden ser consumidas como postre o en reemplazo de golosinas.
- También verduras, como tomate, lechuga, pepino, zanahoria, repollo, remolacha, choclo, calabaza o papa hervida, acelga, zapallitos, brócoli, entre otros.
- Asimismo, cereales y legumbres como panes integrales, arroz, lentejas, arvejas y fideos en ensaladas, barritas de cereal, copos de maíz, arroz inflado, pochoclo
- De igual manera, es importante el consumo de lácteos y sus derivados, como leche, queso, yogurt y flan

- También carnes y huevos, dentro de los que encontramos carne vacuna, pollo, atún, caballa y huevo
- Y por último, grasas de origen vegetal, es decir, aceites, frutos secos como nueces, almendras, maní con cáscara, semillas y pipas de girasol

Además, es importante recordar evitar comidas con alto contenido de grasas, como hamburguesas industrializadas, panchos, galletitas, snacks, productos congelados rebozados y azúcares.

A continuación, les dejamos varias opciones de viandas para que los niños se lleven al colegio:

- Sándwiches en pan integral o salvado de pollo, carne roja, o huevo y vegetales
- Tartas o empanadas caseras de verduras
- Arroz tipo primavera, con pollo y verduras
- Wok de verduras y pollo
- Milanesas de pollo o vaca o con ensalada o papitas y calabaza al horno
- Hamburguesas caseras acompañadas con ensaladas varias
- Croquetas de verdura y queso o de arroz y vegetales
- Tortilla en variedades: de papa, zapallitos o espinaca
- Ensaladas con fideos tirabuzón o guiseros, pollo, alguna verdura y trocitos de queso
- Pollo al horno con tomates cherry como guarnición
- Revuelto de zapallitos y cebollitas con graten de salsa blanca y queso rallado
- Omelette de queso y ensalada
- Arroz integral con albóndigas de carne
- Ñoquis de sémola
- Raviolitos con salsa blanca casera
- Milanesitas de berenjena
- Fideos tirabuzón de colores con arvejas y trocitos de queso o daditos de pollo
- Bastoncitos de pechuga rebozados con tomates cherry

Existen infinidad de opciones de viandas para que los chicos se lleven a sus colegios. Por eso, los invitamos a conocer más opciones de comidas y recetas a través del material complementario de este módulo.

Ahora bien. Además de la vianda, es muy importante no olvidar darle a los chicos la bebida, la cual es preferible que sea agua, limitando el consumo de gaseosas y jugos comerciales.

Pero... ¿por qué es preferible que los niños tomen agua y no gaseosas y jugos? Porque los componentes de estas últimas son, en su mayoría, derivados del azúcar natural, y el consumo de dichas bebidas tiene repercusiones muy importantes a nivel orgánico, tales como la estimulación de la formación de grasa corporal, el aumento de grasa circulante en sangre y el aumento de la presión arterial.

Una cuestión importante a tener en cuenta sobre la vianda que los chicos se llevan al colegio es que es esencial mantener de manera correcta la refrigeración de los alimentos. Para lograrlo, las viandas deben transportarse en estuches refrigerantes con geles fríos para que los alimentos no pierdan la cadena de frío, ya que cuando un alimento pierde la cadena de frío, puede haber una proliferación de alguna bacteria del alimento.

Asimismo, se debe evitar que se produzca la contaminación de alimentos en las viandas; y sobre esta cuestión, la Sociedad Argentina de Pediatría recomienda lo siguiente:

- Lavarse bien las manos y elegir utensilios limpios para preparar la comida
- Mantener la mesada limpia durante la preparación
- Asegurarse de que las carnes estén bien cocidas
- Si se van a utilizar fiambres, observar las fechas de vencimiento con mucho cuidado
- No permitir que los alimentos de las viandas reposen a temperatura ambiente por más de dos horas
- Mantener fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes con la ayuda de viandas o productos diseñados para conservar las comidas
- No usar sobras percederas ni que hayan estado en la heladera por mucho tiempo
- Si se van a utilizar bolsas, usar las que están diseñadas para tal fin. Las bolsas usadas de las compras pueden estar contaminadas por insectos, bacterias y/ o derrames de otros alimentos o productos tóxicos
- Decirle a los chicos que mantengan su vianda en el lugar más fresco que puedan, nunca en una ventana al sol o en la mochila

A esto se suma que es importante fomentar en los chicos el hábito de lavarse las manos y las uñas con agua, jabón y un cepillito, especialmente antes de comer, después de ir al

baño, y luego de realizar actividad física, para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, infecciones y diarreas.

Educación alimentaria

La alimentación es un acto voluntario y consciente, por lo que debe ser un acto educativo. El niño aprende por patrón de repetición, es decir, mira a los demás y luego imita, repite, volviéndose esta acción una responsabilidad tanto de los padres como de las escuelas.

Por dicho motivo, uno de los principales retos que tienen los padres es enseñarles a sus hijos acerca de la importancia de alimentarse de manera saludable, de incorporar todos los grupos de alimentos en las comidas, y hacerles ver el valor que tienen las porciones. Para eso, es esencial buscar el tiempo para diseñar el menú en familia.

Con esto queremos decir que los chicos no deben hacer dieta, sino aprender a comer sano, y para que los niños coman de manera saludable, tanto en el hogar como en el colegio se les debe enseñar a alimentarse de manera variada y equilibrada, haciendo hincapié en una correcta selección de alimentos con el objetivo de cubrir las necesidades nutricionales y asegurando que el chico crezca sano.

Alimentar a los niños de manera saludable requiere no solo del conocimiento de cómo hacerlo, sino también del compromiso y la dedicación por parte de los padres o adultos responsables de la alimentación del niño. Piensen que, para conseguir que los chicos pidan y disfruten de alimentos saludables, una de las cosas más importantes es que vean la imagen de sus modelos comer y disfrutar de buenos alimentos sin obligación.

Por consiguiente, es importante que los mayores logren que cada comida sea una oportunidad para alimentarlos saludablemente, y que esto sea un ejemplo de buenos hábitos que contagie a los niños. Los adultos, a su vez, deben estar atentos y escuchar las recomendaciones aportadas por expertos de salud, nutricionistas, médicos y pediatras que, sin duda, son los que más saben.

La forma más eficiente de aprender a comer, es divirtiéndose. Por eso recomendamos que los adultos realicen juegos con los niños para que estos vean a la alimentación como una ocasión para el placer o el descubrimiento.

En la gran mayoría de los juegos, la protagonista es la fruta. Por lo tanto, es aconsejable ir con los niños a la frutería y dejar que elijan las frutas y las verduras. Después dejaremos que los niños nos ayuden en la preparación y procuraremos que, al menos una de las recetas del menú, sea especialmente atractiva para los pequeños.

Sin embargo, si no hay tiempo para cocinar en familia, se puede hacer de la fruta del postre algo lúdico. Una idea es ofrecer una bandeja con trozos y gajos de diferentes frutas y animar a los chicos a hacer formas, como caras sonrientes o animales sobre el plato.

Asimismo, no solo es crucial que un niño se alimente de manera saludable, sino también que realice actividad física recreativa que le permita crecer sano y divertirse. Por tanto, los adultos tienen que incitar y alentar a que los chicos realicen algún deporte o actividad física para mejorar las habilidades motoras, sociales y prevenir diversas enfermedades.

No obstante, la enseñanza sobre la alimentación no solo tiene que estar presente en los hogares a través de los padres, sino también en los colegios a través de los maestros y profesores, los cuales deben:

- Estimular a los niños para que prueben y consuman todos los alimentos
- Promover el cuidado de la salud a través de la alimentación saludable y la higiene
- En todo momento tener una actitud positiva y proactiva en relación a hábitos saludables, es decir, educar con el ejemplo
- En los momentos en que se desarrollen actividades distendidas, grupales o creativas y el ambiente lo permita, favorecer consumos o snackeo saludable con suficiente antelación al horario de almuerzo

El niño deberá aprender a mantener en el tiempo los hábitos saludables, y de esta manera, evitar a futuro enfermedades asociadas al sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

Malnutrición y enfermedades derivadas por malnutrición

Según la Organización Mundial de la Salud, “el término ‘**malnutrición**’ se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.”

Asimismo, la OMS explica que la malnutrición abarca tres grandes grupos de afecciones:

- La desnutrición, que incluye la emaciación, es decir, un peso insuficiente respecto de la talla, el retraso del crecimiento y la insuficiencia ponderal, o sea, un peso insuficiente para la edad
- También la malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes, es decir, la falta de vitaminas o minerales importantes, o el exceso de micronutrientes

- Y por último, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres

Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición, y los que más están expuestos a la misma son los lactantes, niños y adolescentes. Por eso, según la OMS, la optimización de la nutrición al comienzo de la vida, en particular durante los 1000 días que transcurren entre la concepción y el segundo aniversario del niño, asegura el mejor arranque posible de la vida, con beneficios a largo plazo.

A su vez, como expresamos anteriormente, los padres son los principales responsables de la educación nutricional de sus hijos y es labor del pediatra orientar y resolver problemas al respecto.

Las **enfermedades** a las cuales los chicos se pueden ver expuestos a causa de una mala alimentación son varias.

En primer lugar tenemos la anemia, la cual es causada por un bajo nivel de glóbulos rojos en el cuerpo. Aunque hay varios factores que inciden en que un niño la desarrolle, el principal es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro.

Algunos de los síntomas que puede presentar un niño que sufre de anemia son:

- Irritabilidad
- Lentitud
- Falta de fuerza muscular
- Pocos deseo de comer
- Dolor de cabeza o mareos
- Piel pálida o amarilla
- Cabello seco, opaco y pajizo

La anemia nutricional puede tratarse con un cambio en la dieta. Sin embargo, el médico valorará la gravedad de la enfermedad y determinará si además del cambio en la dieta, es necesario realizar un tratamiento médico.

Una anemia no tratada afecta la función y el desarrollo mental de los chicos, lo cual genera cansancio y muy bajo rendimiento escolar.

Otra enfermedad relacionada a la malnutrición es la diabetes, en la cual el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre. Hasta hace poco, la diabetes más común en niños y adolescentes era la tipo 1, conocida también como diabetes juvenil. Sin embargo, hoy en día muchos niños y adolescentes tienen diabetes tipo 2 debido a la mala alimentación.

A raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, y como consecuencia, se produce un mal funcionamiento en el organismo, para lo cual requiere tratamiento.

Algunos de los síntomas que puede presentar un niño que sufre de diabetes son:

- Sed excesiva
- Cansancio
- Mareos
- Orina frecuente
- Pérdida de peso
- Visión borrosa

La diabetes es una enfermedad crónica que cuando se instaura acompaña a la persona por el resto de su vida, y en caso de que no se tengan los cuidados necesarios, afecta significativamente a la salud y calidad de vida del paciente.

La hipertensión arterial es otra de las enfermedades dadas por la malnutrición. La presión arterial alta o hipertensión es un aumento en la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias en el cuerpo, y en los niños puede darse como consecuencia del sobrepeso.

Entre los síntomas de la hipertensión arterial se encuentran:

- Dificultad para respirar
- Alteraciones visuales
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Fatiga

No obstante, la mayoría de los niños no presentan síntomas de presión arterial alta, sino que es descubierta en una revisión médica de rutina cuando el médico verifica la presión arterial del niño.

Detectar a tiempo que un niño sufre de hipertensión es clave para evitar que se vuelva un problema grave y, por lo tanto, avance a una enfermedad renal o cardiovascular.

La gastritis, que es una inflamación de la mucosa gástrica también puede desarrollarse en los niños debido a una inadecuada alimentación.

Los síntomas de la gastritis son:

- Dolor abdominal
- Vómitos
- Falta de apetito
- Nauseas
- Y en casos más severos, puede haber sangrados en los vómitos.

Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes, así como de productos procesados. Asimismo, se puede producir por no ingerir los alimentos en horarios regulares, e incluso por saltarse las comidas, tal como el desayuno o la cena.

Las enfermedades odontológicas se producen por consumir frecuentemente bebidas envasadas, alimentos procesados y dulces. La ingesta de estos alimentos logra que el niño tenga una mala salud oral y que se desarrollen caries y manchas en los dientes, esta última a raíz de los colorantes añadidos que contienen las gaseosas y jugos.

Las bacterias que viven en la boca se alimentan del azúcar de los restos de comida que quedan entre los dientes, perforándolos y originando las caries, las cuales pueden ser profundas y llegar hasta los nervios, causando mucho dolor en la boca de los niños.

El principal culpable de la caries es una bacteria llamada *Streptococcus mutans*, la cual se alimenta de azúcares y produce ácidos, degradando con ello el esmalte dentario.

Lo que debemos hacer para prevenir las caries es:

- Evitar la comida o bebida con mucha azúcar
- Mantener una buena higiene dental
- Tener un cepillo de buena calidad
- Visitar al dentista cada seis meses
- Evitar el uso del chupete en los niños y que se duerman con mamaderas con leche, gaseosas o jugos

La desnutrición es un trastorno de la nutrición por la carencia de asimilación por causa de alguna enfermedad o una mala alimentación.

En este caso, la alimentación carece de los nutrientes mínimos necesarios para un niño y tiene un aporte calórico insuficiente. Asimismo, dicha enfermedad afecta principalmente a los niños más pobres en todos los países del mundo.

Sus efectos son:

- Falta de peso
- Retraso en el crecimiento
- Disminución de las capacidades intelectuales
- Problemas de la piel
- Debilidad del cabello

Por eso, para prevenir la desnutrición debemos lograr una buena alimentación variada y nutritiva que se base en todos los grupos de alimentos. También debemos seguir de cerca la talla y el peso del niño para poder monitorear paso a paso su crecimiento.

El sobrepeso es otra enfermedad relacionada a la malnutrición, debido a que el consumo excesivo de alimentos calóricos en grandes cantidades, sumado al sedentarismo, es decir, la realización de menor actividad física que la que el cuerpo necesita, produce acumulación de grasa corporal y obesidad. Sin embargo, muchos niños tienen sobrepeso por factores hereditarios o por afecciones del sistema endócrino.

El sobrepeso y la obesidad pueden provocar hipertensión arterial, diabetes y diversas enfermedades coronarias. Asimismo, acarrea problemas físicos y psíquicos.

Para prevenir la obesidad, los niños deben:

- Consumir alimentos de todo tipo, sin abusar de ninguno de ellos
- Consumir frutas y verduras de forma abundante, ya que son ricas en fibra y vitaminas
- Reducir el consumo de grasas de origen animal porque no son buenas para el sistema circulatorio
- Reducir el consumo de dulces y gaseosas, debido a que solo aportan nutrientes energéticos
- Aumentar el consumo de pescado, dado que tiene un contenido graso menor
- Y realizar constantemente ejercicios y deportes

Otra enfermedad que podemos mencionar es la anorexia, que es un trastorno de la conducta alimentaria donde hay pérdida de peso provocada por la propia persona. Allí, la persona anoréxica se ve gorda aunque su peso esté bajo lo recomendado.

Los factores que causan esta enfermedad son:

- Los factores individuales, es decir, por tener una personalidad autoexigente y perfeccionista en extremos
- Los factores familiares, dado el carácter de sobreprotección, el alto nivel de aspiraciones, entre otros
- Y los factores sociales y culturales, ya que, en nuestro medio, estar delgado y tener una figura estilizada se consideran valores personales muy positivos

Si la restricción alimentaria se inicia antes de la pubertad, las consecuencias físicas son mayores, debido a que la falta de ingesta de alimentos provoca pérdida de peso y detención del crecimiento. Una vez pasada la pubertad, aunque se coma bien, ya no se crece, porque los huesos largos han quedado soldados.

Sin tratamiento, una persona con anorexia desarrolla deficiencias nutricionales severas, y en casos extremos, el resultado final es la muerte debido a un ritmo cardíaco anormal, lo que ocasiona un ataque masivo al corazón u otros efectos de la debilidad física debido a la falta de alimento.

Por último describiremos a la bulimia, otra enfermedad relacionada con la alimentación. En ella, la persona come gran cantidad de alimento pero después trata de eliminarlo.

Existe lo que se llama “bulimia nerviosa”, en donde el niño en cuestión tiene obsesión por la comida y se da “atracones” en público o a escondidas. Sin embargo, luego de este atracón, el niño se siente culpable y se siente mal por haber tenido una conducta así, y ahí, generalmente, suelen vomitar, lo que finalmente se convierte en una costumbre.

En general, los niños y niñas con bulimia pasan desapercibidos debido a que mantienen un peso normal. Estos no suelen estar muy delgados ni obesos, sino que mantienen este peso por las “purgas”, porque eliminan las calorías que han ingerido con los atracones, vomitando o haciendo mucho ejercicio.

Usualmente, los niños con bulimia presentan cansancio físico y psíquico con disminución de los rendimientos escolares, lo cual hace que acaben por abandonar totalmente sus obligaciones, su aseo y su persona. Además, alteraciones digestivas, alteraciones respiratorias y pérdida significativa del esmalte dental.