

Comamos para vivir, no vivamos para comer

Ariadna Nicodella¹

Una buena nutrición es nuestra primera defensa contra las enfermedades y nuestra fuente de energía para vivir y estar activos. Los problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada pueden ser de muchos tipos y al afectar a una generación de jóvenes, pueden reducir su bienestar y su capacidad de aprendizaje. En algunos casos, se perpetúa un ciclo intergeneracional de malnutrición, con graves consecuencias tanto para las personas como para las naciones.

Como padre o cuidador, tiene un papel significativo en la formación de los hábitos de alimentación de los niños. Cuando adquieras el hábito de consumir alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sal.

En el artículo 12 se afirma que: “Los niños y niñas tienen derecho a una alimentación y nutrición adecuadas a su edad que le permitan crecer y desarrollarse” y que “toda persona que padece hambre o desnutrición, o se encuentra en situación de riesgo de padecer hambre o desnutrición, tiene el derecho a recibir una cantidad mínima de alimentos necesarios conforme a su edad, sexo, condición de salud y ocupación”. (Rougier, 2015, p. 2)

Para garantizar la aplicación de este derecho, los Estados Partes adoptarán las siguientes medidas: combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud; asegurar que todos los sectores de la sociedad y en particular los padres y los niños/as, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición, que tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos. (Rougier, 2015, p. 3)

¹ Licenciatura en Educación Inicial 1 año
@comer_mejor

La obesidad en niños y adolescentes aumenta entre 1,3 a 5,3 veces el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y metabólicas al ser adultos. Además, aumenta más si los ambos padres o sus abuelos también son obesos. Por lo tanto, es una enfermedad transgeneracional. (Satriano,

Según UNICEF año 2023, Uruguay es el noveno país de América Latina en 33 con una obesidad de en niños de 5 a 19 años de 13,8%. Entre el año 2000 y 2016, las cifras de sobrepeso y obesidad se duplicaron. (Satriano, 2024, p. 1)

2024, p. 1)

El tratamiento del sobrepeso y la obesidad requiere la participación de un equipo interdisciplinario. Son necesarias estrategias personalizadas, que deben adaptarse a la edad, el grado de obesidad, hábitos alimentarios, hábitos de sedentarismo y actividad física. (Sociedad de Pediatría, 2021, p. 1)

Deben realizarse 4 comidas diarias, se puede agregar 2 colaciones. El desayuno es muy importante, ya que su ausencia se asocia al desarrollo de obesidad. Las porciones deben adecuarse al tamaño del niño. Los tiempos de comida son muy valiosos, el comer en forma rápida favorece una mayor ingesta. Las comidas principales deben realizarse en familia, sin distracciones y en un ambiente ameno.

Esta gráfica muestra los porcentajes que los adolescentes y adultos omiten desayunar

En lo que respecta a la omisión del desayuno en escolares, un estudio realizado en una ciudad de Uruguay mostró que uno de cada cinco niños lo omitía.

La prevalencia de omisión de desayuno en Uruguay es elevada aún en la edad escolar. Los desayunos consumidos habitualmente carecen de algunos de los nutrientes esenciales para niños y adolescentes y a su vez algunas opciones de desayuno promueven el exceso de peso debido al tipo de alimentos que incluyen. En estas edades la omisión del desayuno se asocia a obesidad.

En los adolescentes con sobrepeso u obesidad el hábito de omitir el desayuno se presentó en mayor proporción respecto a los estudiantes que no presentaban sobrepeso.

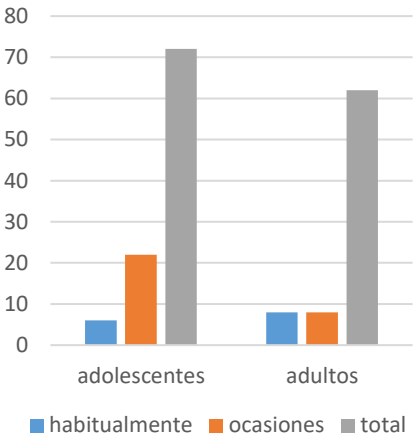
En mi experiencia, donde trabajo con niños de 5 a 6 años, hemos establecido una tabla de alimentos por la que deberían guiarse los padres para que los niños

Uruguay 2023



■ obesidad de niños de 5 a 19 años
■ obesidad en varones
■ obesidad en mujeres
■ sobrepeso de niños y adolescentes
■ sobrepeso de niñas y adolescentes

La omisión del desayuno en Uruguay



■ habitualmente ■ ocasiones ■ total

puedan traer de merienda cada día. Esto le sirve mucho a la familia para que tengan idea de que llevar de comer y que sea saludable para su hijo.



salud a largo plazo.

Esta tabla está diseñada pensando en su bienestar, asegurándonos de que reciban los nutrientes adecuados para su edad. Sin embargo, me encuentro con que no todas las familias la siguen al pie de la letra. La mayoría de los niños trae frutas, lo cual va perfecto para su alimentación, pero otros traen alimentos que no son recomendados para su edad, como productos con exceso de azúcar o ultra procesados. Esto me preocupa, ya que impacta en los hábitos alimenticios y podría afectar su

Como padre o cuidador, tiene un papel significativo en la formación de los hábitos de alimentación de los niños. Cuando adquieras el hábito de consumir alimentos y bebidas con bajo contenido de azúcares agregados, grasas saturadas y sal.

Recuerda, una alimentación saludable es el mejor regalo que podemos dar a nuestros niños. ¡Cuidemos su futuro, comenzando hoy por lo que ponemos en su plato!

Referencias

- FAO. (2021). The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- Pereyra I. y Ortiz A. (2018). Estado de situación sobre el desayuno en Uruguay. *Revista Española Nutrición Comunitaria*
- Rougier, P. (2015). Derecho a una alimentación adecuada en la infancia. *UCA*
- Satriano, R. (2024, 5 de marzo). Obesidad infantil: Comentarios y recomendaciones para atender una enfermedad demasiado extendida. *Sociedad Uruguaya de Pediatría*
- Sociedad de Pediatría (12 de Noviembre, 2021). Sobre peso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. *Sociedad Uruguaya de Pediatría*