

## 5 Mal ejemplo

“Uno tiene que predicar con el ejemplo, especialmente con los niños”, dice la doctora Reyes. Por eso, no solo el niño debe comer de forma saludable, los adultos también. Así, por ejemplo, para toda la familia el postre debería ser una fruta y dejar los dulces más elaborados para los fines de semana, y siempre en porciones moderadas, recomienda la doctora Yañez.

## 6 Ofrecer jugos y bebidas

Servir agua en la mesa, no jugo ni bebidas es esencial. “No hay que acostumbrarlos a las bebidas dulces, porque son adictivas. La gente lo hace por cariño, para darles algo mejor, pero a la larga les generan un daño”, dice la nutrióloga Eliana Reyes.

Incluso el jugo con endulzante es mejor sacarlo de la dieta, sobretodo en los menores de dos años, dice Raimann: “No se ha estudiado el efecto del endulzante a esa edad”, advierte. “Lo indicado es agua. En las colaciones tampoco se aconseja el jugo, aunque sea light. Es mejor una botella de agua”. Agrega.

## 7 Comer frente a la TV

Sentarse a la mesa en familia y evitar estar frente al televisor o el computador mientras se come es fundamental. “El cenar en familia es un factor protector de sobrepeso, de trastornos alimentarios y de consumo de drogas”, dice la doctora Raimann. No tener una pantalla encendida a la hora de comer también es imprescindible. “cuando uno come mirando tele no tiene control de lo que come”, asegura.

Artículo Diario El Mercurio Martes 28 de Marzo 2017  
Vida Ciencia Tecnología



**Colegio San Damián**

Ante altas cifras de exceso de peso y obesidad detectadas por Junaeb:

# Los siete errores de los padres que provocan sobrepeso infantil

No premiar con comida, respetar los horarios, evitar tener golosinas en la casa y que los adultos den el ejemplo con la dieta son algunas de las claves, coinciden expertas en nutrición.

Desde Prekinder hasta 1° básico, más de la mitad de los alumnos en Chile tiene sobrepeso u obesidad. En primero medio la cifra llega al 45,2% , según los últimos datos entregados por Junaeb.

Se habla de niños con problemas de peso, pero los especialistas recuerdan que detrás de cada uno de ellos hay padres que cometen errores en su alimentación y que, además, los predisponen a ser adultos con sobrepeso.

“Somos los padres quienes decidimos que comen nuestros hijos”, afirma la Doctora Ximena Raimann, nutrióloga infantil de la Clínica Las Condes.

Aquí tres nutriólogas revelan los errores más comunes de las familias chilenas a la hora de comer.



# 1 Sin Horarios

“Muchos Padres permiten que los niños coman a deshora y, en general, se trata de *snacks* con mucha grasa, mucha sal, que los dejan satisfechos y después no quieren comer la comida que les corresponde. Ahí empieza un círculo vicioso, porque después nuevamente a deshora da hambre y comen otras colaciones también muy calóricas”, dice la Directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes, doctora Eliana Reyes.

Para evitar esto no solo hace falta que coman en forma ordenada cuatro comidas diarias y dos colaciones. Privilegiar un desayuno abundante (un lácteo y un pan) es clave para que los niños no sientan hambre antes de tiempo, agrega Raimann. Además señala Reyes, no hay que premiar a los niños con comida, porque suele tratarse de alimentos calóricos y fuera de horario.

# 2 Evitar sabores nuevos

“En los primeros años de vida es cuando se adquieren hábitos y gustos” dice la doctora Elizabeth Yáñez, nutrióloga infantil de Clínica Alemana. Por eso es tan importante familiarizarse desde temprano con el sabor de frutas y verduras.

De hecho según la doctora Raimann, al cumplir el año, los niños ya deberían empezar a comer ensaladas, algo que generalmente no se hace. “Pero en cambio se les introducen golosinas, como galletas que no son necesarias”.

El problema es que si en la primera infancia no se les acerca a estos alimentos, será más difícil que los coman después. “Es importante que prueben distintos sabores, texturas y olores, porque si no, se acostumbran a ese gusto dulce, grasoso (de los *snacks*) y no van a querer comer cosas naturales”, advierte la doctora Reyes.

# 3 Colaciones extracalóricas

Fruta, zanahoria, yogurt, cereales bajos en azúcar y fruta seca son buenas ideas para que los niños lleven de colación. Sin embargo, todas las especialistas consultadas concuerdan que, a pesar de la existencia de los kioscos saludables, muchos papas siguen enviándoles golosinas y productos envasados altos en calorías y azúcar. Evitar tener este tipo de golosinas en la casa también es clave.

# 4 Porciones de adulto

Servirle a un niño de cuatro años la misma porción que su hermano adolescente es un error común, dicen los especialistas. Y en muchos casos, a pesar de ser porciones no adecuadas para edad, los padres los obligan a terminarlas. “Eso si, si no quieren terminarse una porción adecuada para su edad, después no puede comer postre, porque quiere decir que está satisfecho”, aclara la doctora Reyes.

