

ALIMÉNTATE DE FORMA SALUDABLE

★ Consejos de hábitos saludables en el entorno familiar ★

Consejos prácticos / Mitos y Realidades sobre alimentación saludable

“La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”

—Carta de Ottawa—



Dedica tiempo a desayunar, en torno a unos 10 a 15 minutos, sentados en la mesa, en un ambiente relajado, es uno de los mejores hábitos que puede inculcar a su familia.



Comer en familia, sin televisión y fomentando la participación en tareas como la compra de la comida o el cocinado de la misma ayuda a crear unos buenos hábitos saludables.



Beber una lata de gaseosa, zumo azucarado o refresco al día incrementa en un 50 por ciento la posibilidad de tener pre-diabetes.



El consumo de frutas y verduras a diario (5 raciones al día) y la práctica de ejercicio físico de forma habitual, son fundamentales para la salud, tanto del niño y la niña, como del adulto.



Un buen desayuno debe evitar el consumo de alimentos como bollería industrial, zumos comerciales y otros productos azucarados. Un buen desayuno contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.



En niños y niñas muy pequeñas el consumo excesivo de azúcar produce intranquilidad, nerviosismo, falta de concentración y pérdida de sueño y de apetito.

El azúcar es el enemigo número uno de los dientes, puesto que en la boca se transforma en ácidos, los cuales pueden atacar el diente, dañando la placa y produciendo caries.



El estilo de vida es el factor que más influye en la salud.

El comportamiento de los niños y niñas en muchas ocasiones no es más que el reflejo del comportamiento de los adultos; responsabilízate y toma conciencia de ello.

Mitos y realidades sobre una alimentación saludable

La alimentación en general, y la infantil en particular, se encuentra sometida al influjo de opiniones vertidas en los medios de comunicación a través de mensajes publicitarios comerciales y también por medio de la transmisión de ideas surgidas sin criterio científico y asumidas con gran facilidad.

Mito:
Tomar la fruta de postre engorda



Realidad: Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas, por lo tanto el orden en que se ingieren a lo largo del día no influye en el aporte energético. Una dieta equilibrada y variada debe incluir el consumo de al menos tres piezas de fruta al día por su aporte de vitaminas y minerales.



Mito:
"Light" es sinónimo de saludable



Realidad: Es una idea equivocada eso de que los alimentos 'light' son sanos. A estos alimentos se les añade grandes cantidades de azúcar, sal y almidón cuando se les quita su grasa; se añaden porque al eliminar las calorías de los alimentos pierden sabor y por ello es necesario agregarles otras sustancias para que el producto sea atractivo.



Mito:
Las barras de chocolate con leche aportan calcio



Realidad: Las barras de chocolate con leche contienen una gran cantidad de grasa y aportan muy poca cantidad de calcio. Es importante aprender a leer el etiquetado pequeño del envase y no dejarse llevar por los mensajes engañosos de los propios productos.



Mito:
Los productos "light", "sin azúcar añadido" o "bajo en grasas" ayudan a adelgazar



Realidad: Estos productos no son adelgazantes. Es verdad que su aporte calórico es inferior respecto a los alimentos a los que imitan, pero algunos de ellos contienen grasas y azúcares en cantidades significativas. Por tanto, se puede caer en el error de tomar el doble o mayor cantidad del producto y consumir las mismas o más calorías que las del producto de referencia.



Mito:
Los cereales son un desayuno saludable



Realidad: Los cereales de desayuno que contienen azúcar, miel o chocolate aportan calorías extra que provienen de azúcares y grasas. Por ello no conviene que sean opciones de consumo diarias.



Mito:
Los zumos con leche llevan leche



Realidad: Los zumos con leche son productos que sólo tienen unos 10/20 cc. de leche, contienen cantidades excesivas de azúcares y además son más caros que los envases de leche, por tanto no son una buena opción.



Mito:
Todos los alimentos elevan el azúcar en sangre con la misma rapidez



Realidad: Algunos alimentos lo elevan más rápidamente que otros según su índice glucémico (IG). El IG es la velocidad con la que los alimentos elevan el azúcar en la sangre. Una elevación rápida del azúcar genera una mayor demanda de insulina y el páncreas se sobreesfuerza favoreciendo el aumento de peso y la aparición de Diabetes o Prediabetes. Zanahorias cocidas, miel, puré de patatas, pan blanco, chocolate con leche, cereales del desayuno o zumo de naranja son los alimentos no prefabricados con mayor índice glucémico.



Mito: Es lo mismo comer una fruta que beber un zumo de fruta.



Realidad: La fibra presente en la fruta entera retrasa el paso de los azúcares al sistema digestivo. En el caso del zumo de fruta, la ausencia de fibra y la consistencia líquida, aceleran el proceso de digestión y absorción en el intestino, ocasionando una rápida elevación del azúcar en sangre, por ello un zumo de fruta tienen un IG elevado. No se debe abusar del zumo y es recomendable alternar con piezas de fruta enteras.



Mito:
El chocolate sin azúcares añadidos es más saludable



Realidad: Al chocolate 0% Azúcares añadidos le añaden edulcorantes en cantidades desconocidas que no especifican en la mayoría de los envases, además de llevar mayores cantidades de grasas para mantener el buen sabor de los productos, por lo que "Sin azúcar no es igual a saludable".



Mito:
Beber refrescos no es tomar azúcares



Realidad: Los refrescos son bebidas a base de agua, azúcares y aromas artificiales y cada lata contiene aproximadamente 40 gramos de azúcar, el equivalente a 11-12 cucharadas de azúcar, el doble de lo recomendado en mujeres adultas, adolescentes y niños y niñas entre 2 y 18 años.

