



Alimentación y nutrición

Escuchar, dialogar, cuidar

Acompañar el crecimiento de niñas y niños implica crear espacios de diálogo, confianza y aprendizaje que les den herramientas para conocer su cuerpo y las formas de cuidarlo, así como la importancia de conocer los alimentos saludables que los ayudan a crecer sanos y saludables.

Este material ofrece herramientas concretas para dialogar y reflexionar con las niñas y niños acerca de las características de una buena alimentación, el problema del sobrepeso y la obesidad y el derecho a una vida saludable.

Una de las formas de acercarse a las niñas y los niños para reflexionar sobre estos temas es a través de los cuentos e historias. El cuento “¿Qué vas a llevar?” permite abrir un espacio de diálogo en torno a la alimentación, el sobrepeso y la importancia de una vida saludable como uno de los derechos fundamentales.

¿De qué hablamos cuando hablamos de alimentación saludable y sobrepeso?

La obesidad es un problema de salud pública que afecta los derechos de niñas, niños y adolescentes porque es un factor de riesgo determinante de enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos músculo esqueléticos y enfermedades respiratorias. Todo esto afecta la calidad de vida pero, además, la obesidad está relacionada con múl-

tiples problemas psicosociales que van desde un peor rendimiento escolar durante la infancia y la adolescencia hasta consecuencias en la vida adulta como una menor productividad laboral o dificultades para conseguir empleo.

Otra de las consecuencias del sobrepeso y la obesidad en niñas y niños es que incrementa la posibilidad de sufrir discriminación de pares, estigmatización y baja autoestima, todas estas situaciones se convierten en barreras para su desarrollo integral.

A pesar de las creencias más habituales que asocian la obesidad a trastornos en la conducta individual, numerosos estudios muestran que el entorno en los que las personas viven y se desarrollan tiene una influencia sobre sus hábitos y elecciones de alimentos. Actualmente vivimos en lo que se conoce como un “entorno obesogénico”, que propicia el consumo de alimentos con altos niveles de azúcar, grasa, sodio y bajo valor nutricional. Es decir, un contexto de fácil acceso y disponibilidad de estos productos que alienta a las niñas y niños y a sus familias a elegir alimentos no saludables que suelen ser de fácil consumo y de bajo precio.

Prevenir y educar

En nuestro país el sobrepeso está creciendo de manera alarmante entre las niñas, niños y adolescentes. Esto responde principalmente a factores socioambientales y culturales, a hábitos de consumo y estilos de vida.

La prevención de la obesidad es muy importante en la infancia porque es una etapa en la que se construyen los hábitos que se

proyectan en la vida adulta. Por eso, las familias y los educadores tenemos la responsabilidad de transmitir mensajes que alienten las conductas y hábitos saludables.

Dentro de las posibilidades de cada familia, un hábito importante es la “comensalidad”, es decir, compartir el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo. Es importante lograr que estos espacios se conviertan en momentos de aprendizaje, afecto y contacto con la familia de manera que contribuyan no únicamente al desarrollo físico de las niñas y niños, sino también a su desarrollo social y emocional.

Además, el contacto y la exposición repetida a determinados alimentos influye en las preferencias de consumo. Por eso es importante ofrecer a niñas y niños una mayor disponibilidad de frutas, verduras, agua y alimentos saludables para mejorar su actitud positiva hacia estos alimentos y así alentar el aumento de su consumo. También, cocinar junto a las niñas y niños puede ayudar a estimular este cambio de hábitos.

Otro aspecto fundamental es el lugar que ocupan en la construcción de hábitos el marketing y la publicidad. La publicidad televisiva, digital, en envases de alimentos, influye especialmente en las preferencias alimentarias y en las pautas de consumo de la población infantil. En general se publicitan productos ultraprocesados y con alto contenido de azúcar, grasas o sal. Pero sobre todo, estos productos se promocionan con estrategias como concursos, sorteos, inclusión de personajes famosos y cercanos a las niñas y los niños, diseños decorativos, etc., con el objetivo de captar el interés y mantener la fidelidad a una marca.

Todo esto contribuye a crear un ambiente que promueve la obesidad. Por eso es muy importante que los adultos hablemos con las niñas y los niños sobre lo que la publicidad y el marketing les ofrece, ayudándolos a comprender la importancia de una buena alimentación.

Un estudio mostró que niños de entre 4 y 6 años diferenciaban alimentos idénticos en virtud de su envase y declaraban consistentemente preferir el sabor del que incluía un personaje famoso.



Sugerencias para reflexionar sobre el cuento “¿Qué vas a llevar?”

Este cuento es un disparador para hablar acerca de la importancia que tienen la alimentación saludable y el ejercicio físico para que niñas y niños puedan crecer sanos y saludables. Después de leer el cuento se puede conversar en familia a partir de preguntas como:

- ¿A dónde va el personaje de este cuento? ¿Qué cosas tiene que llevar para su largo viaje?
- ¿Por qué todos los animales del bosque llevan algún alimento?
- ¿Vos qué llevarías? ¿Por qué?
- ¿Cuál de todos los alimentos que llevan los animales te gusta más? ¿Creés que algunos son más importantes que otros? ¿Todos son saludables?
- ¿Por qué el gallo necesitaba llevar tantas cosas para comer y beber? ¿Pensás que todo eso lo ayudaría en el camino?
- ¿Por qué pensás que el gallo estaba cansado aunque corrió muy poca distancia? ¿Qué alimentos recomendás que lleve al viaje?
- ¿Viste alguna publicidad de comida o bebida en el último tiempo? ¿Qué producto se promocionaba? ¿Era saludable?

Además de las preguntas, el cuento puede ser un disparador para conversar juntos acerca de la importancia de comer en familia, de aquellos alimentos que les gustan pero no les hacen bien y de aquellos otros que los ayudan a crecer. A partir de esta

conversación pueden armar junto a las niñas y los niños calendarios para dejar en un lugar visible de la casa en los que anotar los cambios positivos que van haciendo día a día en la alimentación. Una buena idea puede ser inventar juntos una publicidad en la que el oso del cuento promociona alimentos saludables, ideales para su viaje.