



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2013 existían en todo el mundo 42 millones de niños con obesidad. La cifra va en aumento ya que en 1990 había 10 millones menos. El padecimiento se asocia a complicaciones graves de salud y a un importante riesgo de contraer enfermedades como diabetes mellitus tipo II y cardiopatías a temprana edad.

Frente a esto, la Estrategia Mundial de la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004, pide la adopción inmediata de medidas destinadas a mejorar las dietas e incrementar la actividad física en niños de todo el mundo.

En torno a ello, los hábitos alimenticios saludables deben ser aprendidos de los padres desde muy temprana edad. Al respecto, el Instituto DKV de la Vida Saludable en España en colaboración con la Fundación Thao desarrollaron un decálogo para la prevención de la obesidad infantil.

A continuación los 10 mejores consejos para cuidar la salud de los niños y prevenir otras enfermedades:

1. Comer todos los días en familia. La comida constituye un importante punto de encuentro entre los niños y sus padres. Es vital para fortalecer la unidad y la seguridad de los más pequeños al menos una vez al día.
2. Aprender a escucharlos. Se debe prestar atención y respetar las percepciones y sensaciones que tienen los niños con la comida. Los gestos y expresiones forman parte de dicha comunicación. Si los pequeños sienten que sus sentimientos son reconocidos se creará un mejor ambiente.
3. Evitar distracciones como la televisión o los video juegos. La hora de la comida debe convertirse en un espacio de tiempo para fomentar la comunicación entre todos los miembros de la familia mientras se alimentan correctamente. La televisión, los celulares o cualquier otro distractor aumentan la lentitud y la distracción de los pequeños.
4. Todos tienen su propio ritmo. La "lentitud" de los niños al comer es una preocupación constante de los padres. Sin embargo, se debe reconocer que algunos pequeños necesitan más tiempo para masticar y disfrutar de los sabores.

5. Compartir la experiencia gastronómica. Es importante hablar con los niños sobre los alimentos que se consumen: sabores, olores y texturas, para enriquecer la dinámica de la comida. Los comentarios representan una experiencia que ayudará a los más pequeños de la casa a interiorizar su propio descubrimiento y aprendizaje sensorial. Saber qué le gusta a papá y a mamá les ayudará a cultivar sus propios gustos y preferencias.

6. Adaptar el tamaño de las raciones. Los niños deben comer según su edad y características individuales. Es importante que el tamaño de las raciones sea el adecuado. Ellos deben decidir qué cantidad los hace sentir satisfechos, esto les ayudará a conocer su propio cuerpo y sus necesidades.

7. Interés por la comida. No se les debe ofrecer recompensas (como ver la televisión o jugar) ni amenazar, coaccionar o presionar para que coman, dichas acciones sólo llevarán a que los pequeños relacionen la comida con algo obligatorio y negativo. Lo ideal es preguntar, con actitud positiva, si está rico o si ya no tienen hambre.

8. Sin presiones. Las distracciones de los pequeños no deben propiciar un regaño por parte de los padres. Se les debe alentar de manera de manera positiva a que coman. Como ya se explicó, es mejor decirles que lo están haciendo muy bien y recalcarles sus avances.

9. El postre como parte del menú. Los alimentos dulces no son un premio ni una recompensa, pero sí pueden ser un elemento de negociación. La última parte de la comida puede ser una excelente vía de aprendizaje para los niños a nivel sensorial y de descubrimiento de sabores y texturas que después puede hacerse extensivo a todos los alimentos, esto permitirá a los pequeños decidir qué les gusta.

10. Terminar en positivo. Cuando a los niños no le gusta un platillo o determinado alimento se debe ser tolerante y manejarlo como una negociación. Por ejemplo, si no quieren consumir todas las raciones, se les puede sugerir que tomen dos cucharadas más, sin terminárselo, o tomar la carne y dejar la ensalada, o comer un trozo más de pescado y dejar el resto. No obstante, se debe tener presente que toda negociación tiene que acabar con una valoración positiva.

Fuente: **elcorreo.com**