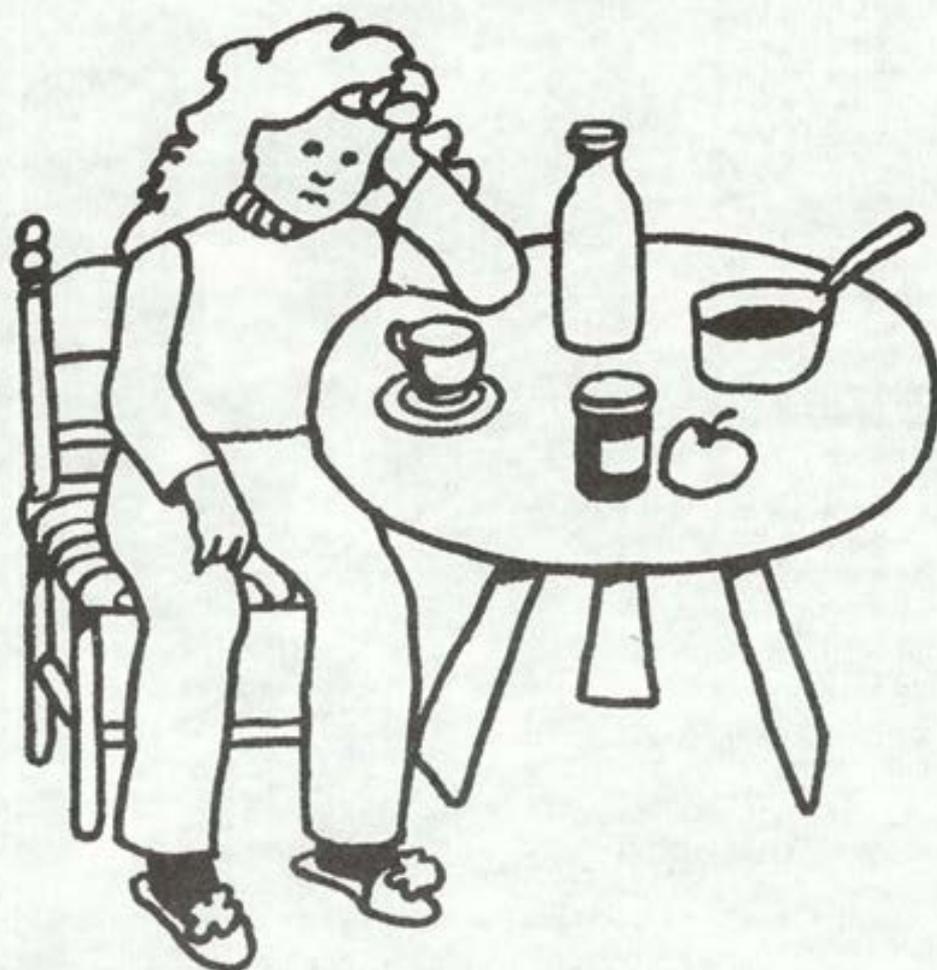


CURSO ESPECIAL PARA PADRES

Lección n.º 3:



«guía
familiar
para
una mejor
alimentación
y salud»

R. DEUTSCH
Plaza & Janés
Dic. 1974

* Se sugiere la lectura de este interesante libro como base a las actividades de la Escuela de Padres.

La alimentación de los niños en edad escolar (2)

1. LO QUE USTED IGNORA PUEDE PERJUDICARLE

«Probablemente, ningún otro sector de la salud nacional se halla tan expuesto al abuso del engaño y la falsa información como lo está el de la nutrición.»

«En un número desalentador de escuelas, las comidas son totalmente inadecuadas en el aspecto nutricional.»

«La publicidad engañosa constituye una importante fuente de ideas equivocadas sobre la alimentación.»

«¿Hay algo que pueda hacer para que mis hijos no tengan que luchar toda su vida contra la obesidad? ¿Hasta qué extremo puedo permitirme confiar en lo que se dice sobre el colesterol?»

2. ¿QUE TAL COME USTED?

Se examinan ahora, en este capítulo, los grupos de alimentos y se expone un cuadro general intere-

sante de las raciones consumidas durante tres días:

A. LECHE O PRODUCTOS LACTEOS

— Ración: 235 c.c. de leche o yogur, o 2-3 cucharadas de helado, o una ración de queso duro.

B. ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

— Ración: 84 g. de carne, pescado, ave o dos huevos. Puede alternarse con una taza de guisantes secos, judías o lentejas; también con queso, si no se ha usado en el grupo A.

C. VERDURAS Y LEGUMBRES

— Ración: Media taza. Preferible, hortalizas verdes y secas.

D. CITRICOS, TOMATES, VITAMINA C

— Ración: 170 g. de zumo cítrico, o una naranja o un pomelo, o dos tazas de limonada o un tomate o dos tazas de fresas (tazas = 236 c.c.), sexta parte de una sandía; puede sustituirse por algunos alimentos del grupo C.

E. PATATAS, DIVERSAS FRUTAS Y VERDURAS

— Ración: Patata mediana, espiga de maíz, manzana, plátano, media taza de zanahoria, melocotón, piña, remolacha, coliflor...

F. PAN, HARINA, CEREALES

— Ración: Rebanada de pan, 28 gr. de cereal desayuno, macarrones, fideos, arroz, bizcocho de cm., rebanada de tarta..., los alimentos cocidos deben emplear harina integral o enriquecida.

G. MANTEQUILLA O MARGARINA

— Ración: Cucharada sopera.

H. LIQUIDOS

— Ración: taza de agua, leche, zumo de fruta, cerveza, café, té, limonadas, bebidas carbónicas suaves.

I. ALIMENTOS DULCES

— Ración: tres cucharaditas de azúcar, 14 g. de caramelo, chocolate, una cucharada sopera de miel, mermelada, etc.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
Un niño en edad escolar:	2-3	1-2	1	1	3-4	2	2	3-4	0
Un adolescente hasta COU:	4	3	2	1-2	1	4	3	3-5	0

«Una puntuación en consonancia con la tabla significa que el niño o adolescente está consumiendo todos los elementos nutritivos que necesita para obtener el mayor partido del potencial hereditario de su organismo.»

«Lo importante es asegurarse no sólo las calorías que cada alimento produce, sino el régimen proteínico de cada grupo, que es difícilmente sustituible por otro en muchos casos.»

3. LOS ALIMENTOS SE CONVIERTEN EN VIDA

«La alimentación y la salud dependen de la química de la vida; en una persona de 69 kg. de peso, sólo 1.360 g. de este peso están formados por elementos químicos distintos del carbono, oxígeno, hidrógeno y nitrógeno. Estos cuatro últimos átomos constituyen tal vez el 98 por 100 de la mayor parte de las formas de vida y alimentos.»

4. LAS PROTEINAS Y LOS SECRETOS DE LA VIDA

«En muchos aspectos, puede decirse que la proteína es vida.»
«Es imprescindible que conozca-

mos las necesidades de las células, para lo cual debemos penetrar nuevamente en la jungla atómica, con el núcleo de la vida situado entre la célula humana y la constante mezcla de átomos que captan la energía solar y se convierten en alimentos.»

«Fagocitos, membrana, citoplasma, mitocondrias, ribosomas, núcleo, nucleoproteína, ácido fosfórico, ribosa, nucleótido, bases, código genético, triplete, ADN, ARN, proteínas estructurales - contráctiles - transporte - biorreguladoras, enzimas, fibrosis quística, turnover rates, catalasa, hormonas.»

5. ESCOGIENDO LAS PROTEINAS

«Uno de los hechos más curiosos es que las proteínas no son necesarias en la nutrición humana; podríamos pasar sin una sola proteína, con tal que consumiéramos los aminoácidos que éstas contienen.»

«Los aminoácidos pueden ser producidos: la mesa se convertiría en un lugar insulso, lleno de frascos, polvos blancos y líquidos claros.»
«Aminoácidos esenciales: arginina, estidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina.»

«En una ilustración del libro se puede ver los aminoácidos que típicamente necesitan hombres y mu-



eres y cuáles son los alimentos que los aportan.»

«Si el vegetariano desdeña toda clase de alimento animal, elimina la mitad o más de las fuentes normales de proteínas; esfuerzos equivocados, hechos para regular la obesidad, prescinden corrientemente de casi todos los cereales y productos lácteos, o de casi la mitad de la alimentación típica.»

«¿Cuáles son las proteínas de alta calidad?; ¿cuántas proteínas hay en cada alimento?; ¿cuántas proteínas necesita usted?; ¿qué sabe usted de las proteínas?»

6. ESCOGIENDO LOS ALIMENTOS DE LA VIDA

«Parece indicado empezar diciendo que la necesidad más apremiante del cuerpo no son las proteínas, grasas o hidratos de carbono, sino el agua.»

«En general, los adultos necesitan aproximadamente 85 g. de agua por cada 100 calorías de alimentos consumidos.»

«No se preocupe si los niños parecen consumir más líquido que usted, en proporción con su menor tamaño.»

«Aparte la gran cantidad de agua y la pequeña porción de proteínas (poco más de 57 g. diarios), los alimentos están compuestos, casi exclusivamente, por grasas e hidratos de carbono.»

«La verdad sencilla y práctica acerca de las vitaminas; la importancia de las vitaminas B y en qué alimentos podemos encontrarlas; el sentido común aplicado al uso de las vitaminas C; vitaminas A, D, E, K; el calcio; la leche, el fósforo, sodio, potasio, magnesio, hierro, cobre, cobalto.»

7. ¿NACIO USTED PARA SER GORDO?

«Hubo un tiempo en que la obesidad significaba belleza; los estudios realizados demuestran que sólo una pequeña parte de los que tratan de perder peso lo consiguen y no suelen engordar de nuevo.»

«¿Cuándo se está demasiado grueso? Obesos que comen poco.»

8. ¿COMO Y CUANDO NOS HACEMOS GORDOS?

«Consideremos un niño que pesa 22 kg. y supongamos que en el colegio desarrolla treinta minutos de actividad física directa; aproximadamente, esta reducción de actividad totaliza de 50 a 60 calorías diarias: en poco más de dos meses, el niño habrá ganado más de 2 kg. de peso y, en dos años, tendrá 5 kg. más de grasa.»



* El porqué de un LIBRO sobre «alimentación»

NOS parece elemental el que los padres o maestros que intenten estudiar con nosotros los «problemas de la alimentación escolar» lean UN LIBRO.

Y, precisamente, un libro que no habla de «dietas para adelgazar» ni de «recetas de cocina», sino que informa de las bases y porqués de una buena alimentación.

La educación es esto: una información amplia y una motivación para que cada uno actúe en consecuencia. De poco valdría el que a los alumnos se les diera en casa y en el colegio la «comida razonable» para su desarrollo, si no le hacemos de algún modo participe de los porqués de esa comida y no de otra.

Educar es lograr que alguien reflexione, no que coma «lo que le echen» (usando sus propias frases) y porque alguien piensa por ellos para que coman bien. El alumno debe aprender a comer.

Mucho nos tememos que el día en que los alumnos «sepan comer», muchos padres y maestros los van a dejar, por fin, en paz. Así como muchos padres no se meten con ellos en matemáticas —porque dicen que de estas modernas no entienden—, es probable que cuando un niño de 3.º de EGB diga que «hoy no toma más tortilla» o que necesita «más vegetales», no nos atrevamos a contradecirle tan fácilmente y hagamos de un plato de patatas la tragedia de cada mesa.

Es fácil caer en lo ridículo, en lo preocupadizo, en el ansia de la vitamina o la sutileza de un régimen proteínico. Una vez más, nos haríamos víctimas de nuestras propias normas. Pero «aprender a comer» es algo tan serio para muchos como el aprender a vivir.

De algún modo podría decirse que el alimento es tu vida; el alimento —lo que en verdad se asimila— eres tú mismo. Y esto sí es válido y necesitante de acción educativa.

UN LIBRO como el editado por Plaza y Janés en España puede ser importante para esta información previa a la toma de decisiones que la «alimentación en casa y en el colegio» lleva cada día consigo.

«La opinión de la mayoría de los expertos es que tanto la herencia como la primera dieta alimentaria desempeñan un importante papel en los esquemas de la obesidad.»

9. ¿COMO EVITAR LA OBESIDAD?

«Posiblemente, la clave más importante para prevenir la obesidad consista en conocer la forma en que los centros reguladores de nuestro organismo actúan sobre el apetito.»
«Cómo enseñar a un niño a gastar sus energías; el mito de tener que comerlo todo; cómo controlar la cintura del adulto.»

10. ¿CUANTO DEBE USTED PESAR Y COMER?

«Las tablas de la relación estatura-peso seguramente son muy engañosas; empezaron a elaborarse en USA en 1912, cuando las Compañías de Seguros quisieron calcular la relación entre el peso del cuerpo y la longevidad.»
«Calcule su metabolismo; la edad disminuye el metabolismo basal; calorías que consume cada actividad; asignaciones medias calóricas.»

11. CURANDO LA GORDURA

«La píldora mágica; ayer perdí más de dos kilogramos; ¿qué es lo que se pierde con rapidez?; de las dietas ricas en proteínas, ricas en grasas, ricas en hidratos de carbono; ¿qué alimentos hacen realmente engordar?; ¿qué es una dieta de adelgazamiento nutritivamente sana?»

12. ¿QUE LES FALTA A NUESTROS ALIMENTOS?

«Por ejemplo, aprenda a distinguir las diferencias que existen entre el pan de trigo integral y el pan blanco enriquecido.»
«Al refinamiento del trigo sigue el del azúcar, pero éste jamás ha sido un alimento tan importante como el pan; su grado de refinado carece de importancia.»
«Muchas personas creen que los alimentos en conserva y congelados han perdido su valor nutritivo en los procesos de elaboración.»

13. ¿ESTAN INTOXICADOS NUESTROS ALIMENTOS?



Es fácil caer en lo ridículo, en lo preocupadizo, en el ansia de la vitamina o la sutileza de un régimen proteínico. Una vez más nos haríamos víctimas de nuestras propias normas. Pero «aprender a comer» es algo tan serio para muchos como el aprender a vivir.





14. ¿NECESITAMOS VITAMINAS SUPLEMENTARIAS?

15. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR ALIMENTOS

«La infección estafilocócica; alimentos que pueden hacernos enfermar y cuándo: leche, productos lácteos, pan, bizcochos, quesos y gelatinas, tocino, jamón, salchichas, huevos, salsas, pastas, cereales, arroz, zumos de frutas, judías, carnes, aceitunas, mariscos...»

16. ¿COMO OBTENER EL MAXIMO DE NUESTROS ALIMENTOS?

«Parte del valor nutritivo de nuestros alimentos se pierde incluso an-

tes de llegar al plato; algunas pérdidas son pequeñas, pero otras puede dejar la mitad o más de algunos nutrientes en el frigorífico, en el fregadero o la placa de la cocina.»

«El problema es importante: puede invalidar una buena información sobre la alimentación y deteriorar una dieta aceptable: cómo se pierde la vitamina C, las B, A y D.»

17. ¿QUE SABE USTED DE DIGESTION E INDIGESTION?

«Las ligeras afecciones respiratorias y los trastornos que solemos llamar indigestiones constituyen el mayor porcentaje de llamadas que recibe el médico de cabecera.»

«Muchos casos benignos, diagnosticados y tratados por el facultativo, pueden solucionarse en cuestión de horas o días, si no los agravamos con errores o tratamientos case-ros.»

«La verdad sobre el aparato diges-tivo; por qué los alimentos están en

desacuerdo con usted; alimentos de difícil digestión; verdades y mentiras sobre el ácido gástrico.»

18. LOS ALIMENTOS Y EL CORAZON

«Lista de cambios dietéticos reco-mendada; qué es lo que hace cerrar los vasos sanguíneos; cómo mante-ner bajo el nivel de colesterol.»

19. ALIMENTACION ESPECIAL PARA CADA EDAD O SITUACION

20. APENDICE FINAL

«Amplio cuadro comparativo de alimentos comunes, en gramos, con datos sobre el continente de agua, calorías, proteínas, grasas, hidratos de carbono, calcio, hierro, vitamina A, B y C.»