GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA FAMILIA

Alimentación y actividad física, las claves del equilibrio

CEAPA

PANRICO donuts

GUÍA PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA FAMILIA

Alimentación y actividad física, las claves del equilibrio

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Autoría:
Alfonso Mendez Alegre (Instituto Centta)
Robin Rica Mora (Instituto Centta)

Ilustraciones:
Francesc Rovira

Coordinan:
Jesús María Sánchez Herrero
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero
Cristina Maldonado (PANRICO)

Edita:
CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:
Febrero 2014

Maquetación:
IO Sistemas de Comunicación

Imprime:
IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:
Jesús Mª Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

Índice

1. La importancia de un estilo de vida saludable: alimentación equilibrada y actividad física 5

2. Aspectos básicos de la alimentación y la nutrición (necesidades nutritivas, alimentos, dieta equilibrada, etc.) 8

3. Una alimentación sana y equilibrada sin prohibiciones. Cómo promover una alimentación equilibrada desde la familia 12

4. Ocio saludable y equilibrado: actividad física y el deporte 16

5. Cómo promover un ocio saludable desde la familia 18

6. Cómo promover la salud emocional 21

7. Cómo prevenir trastornos alimentarios 23

8. Cómo promover hábitos saludables desde las AMPAs 26

1. La importancia de un estilo de vida saludable: alimentación equilibrada y actividad física

A diario nos encontramos con multitud de noticias que nos hablan de los problemas que nos ocasiona una alimentación desequilibrada, la falta de actividad física y el sedentarismo.

Los datos que aportaba la Encuesta Nacional de Salud en 2010 referentes al periodo 2006-2007 reflejaban que el 15,4% de los adultos españoles presentaban obesidad. El número de personas con sobrepeso llegaba al 37,1 %.

Según los datos de la última encuesta Nacional de Salud (2011-2012), el 17% de los españoles en edad adulta padece obesidad en alguno de sus grados y el 37% tiene un exceso de peso.

A la luz de estos datos se percibe que si bien el número de personas con sobrepeso no ha aumentado, sí lo ha hecho el número de adultos que padecen obesidad.

La mala noticia es que esta tendencia sigue aumentando y los casos de obesidad infantil se están multiplicando, detectándose un alarmante incremento en el número de casos de la población infantil con los índices de colesterol elevados. Este incremento de la prevalencia de obesidad en la población infantil en las últimas décadas ha situado a España a la cabeza de Europa en este problema.

Hay gente que todavía desconoce el motivo de estos alarmantes datos. La respuesta es sencilla: cada vez hacemos menos deporte, practicamos menos actividad física y comemos peor.

Por eso, tenemos que insistir en el cambio de hábitos como método para combatir los problemas de sobrepeso y obesidad, tanto en la población infanto-juvenil como en los adultos, porque la alimentación es el factor externo más importante que determina el crecimiento y el desarrollo durante la infancia.

La infancia es una etapa de nuestro desarrollo en la cual una correcta alimentación tiene un papel esencial. Los casos de malnutrición, o bien por exceso o bien por defecto, pueden tener importantes repercusiones en el desarrollo normal y en el estado de salud de un individuo a corto y a largo plazo.

Además, y como dato muy importante, no debemos olvidar que durante esta etapa es cuando se van a comenzar a instaurar los hábitos alimentarios que se mantendrán durante toda la vida.

Por ello, debemos instaurar desde la más tierna infancia, unos buenos hábitos en cuanto a la alimentación y a la actividad física de nuestros hijos e hijas, promoviendo una correcta alimentación y estimulando la práctica habitual de actividad física en cualquiera de sus modalidades.

2. Aspectos básicos de la alimentación y la nutrición: (necesidades nutritivas, alimentos, dieta equilibrada, etc.)

Es muy contradictorio que en un país rico como ninguno en alimentos frescos y saludables, la mayoría de padres y madres resuelvan el desayuno y la merienda siempre con los mismos alimentos y muchas veces de forma poco elaborada, en lugar de variar y explorar todas las posibilidades alimentarias de las que disponemos. Una dieta variada no tiene que ser restrictiva ni tiene que resultar "aburrida". Podemos atrevernos a probar de todo, siempre dentro de una pauta saludable.

Aun así, muchas veces recurrimos a lo rápido y cómodo para nosotros pero que ocasiona a la larga un gran perjuicio a nuestros hijos e hijas.

Para la elaboración de los menús dirigidos a nuestros hijos e hijas es importante elegir bien los alimentos. La mejor forma de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una gran variedad de alimentos a nuestra dieta ya que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.

FRUTAS: Las frutas y los zumos naturales nos aportan agua, azucares, vitaminas, minerales y fibra. Es recomendable el consumo frecuente de fruta entera y, teniendo en cuenta su valor nutritivo y su papel protector para la salud, se deberían ingerir 2 o 3 piezas de fruta al día. Se considera una ración de fruta una pieza de tamaño medio y 150 ml para los zumos.

VERDURAS Y HORTALIZAS: Las verduras y las hortalizas son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Es recomendable su consumo diario aprovechando la oferta de nuestro en-

torno mediterráneo. Para aprovechar mejor sus nutrientes, se aconseja tomarlas en crudo, solas o en ensaladas. A la plancha es una buena opción y si las cocemos, debemos aprovechar el agua para preparar sopas o purés. Se recomienda consumir un mínimo de 300 gramos diarios. Se considera una ración de verduras unos 200 gramos en crudo y para las hortalizas unos 150 gramos también en crudo.

LECHE Y DERIVADOS: Los lácteos aportan gran cantidad de proteínas, lactosa, vitaminas y, principalmente, son una importantísima fuente de calcio y mineral que interviene en la formación de los huesos, los dientes y previene la osteoporosis. El yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de alimentos probióticos, que poseen algunos efectos beneficiosos para la salud, como mejorar la respuesta inmunitaria, proteger contra algunos microorganismos patógenos, etc. Se recomienda consumir entre 2 y 4 raciones de lácteos diariamente. Se considera una ración de lácteos unos 200 ml de leche, para el yogur unos 125 gramos, para el queso fresco unos 40 gramos, otros quesos unos 25 gramos y el queso en porciones tipo quesito, una unidad corresponde a 0,2 raciones.

CARNES Y EMBUTIDOS: La carne es una importante fuente de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12 y de minerales como el hierro, el potasio, el fosforo y el zinc. La recomendación es que debemos consumir entre 3 y 4 raciones a la semana, eligiendo las partes magras y libres de grasas. Se considera una ración de carne una pieza de 100 o 125 gramos de peso neto. Los embutidos se han de consumir ocasionalmente ya que aportan gran cantidad de grasas saturadas, colesterol y sodio.

PESCADOS Y MARISCOS: Los pescados son una buena fuente de proteínas de gran calidad, de vitamina D y yodo, además de ser ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, que son ácidos esenciales que nuestro cuerpo no puede producir, debiendo de tomarlos a través de la dieta. El consumo de pescado es muy importante en embarazadas,

lactantes y durante el periodo de crecimiento. Se recomienda tomar entre 3 y 4 raciones a la semana. Se considera una ración de pescado una pieza de 125 gramos en crudo. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas y minerales y su contenido en grasas saturadas, en sodio y en calorías es muy bajo.

HUEVOS: El huevo es un alimento de un gran interés nutricional que aporta proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales. Además, aportan nutrientes esenciales en las etapas de crecimiento y en circunstancias especiales como el embarazo, la lactancia y la vejez. Se recomienda el consumo de entre 2 y 4 huevos a la semana.

LEGUMBRES: Las legumbres nos aportan sobre todo hidratos de carbono, además de fibra, vitaminas y minerales. También son una buena fuente de proteínas vegetales y tienen un papel protector frente al cáncer de colon y en la reducción de los niveles de colesterol. Se recomienda consumir entre 2 y 4 raciones a la semana. Se considera una ración de legumbres entre 60 y 80 gramos en crudo, o entre 150 y 200 gramos ya cocidas.

CEREALES: los cereales deben de constituir la base fundamental de nuestra dieta ya que son una excelente fuente de energía. Nos aportan fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda el aporte en nuestra dieta de entre 4 y 6 raciones de cereales al día. Se considera una ración de cereales unos 40 gramos de pan o de cereales de desayuno, unas 6-7 galletas integrales, dos rebanadas de pan de molde integral y unos 150 gramos de arroz o pasta cocida.

FRUTOS SECOS: Los frutos secos nos aportan energía, fibra, vitaminas y una gran cantidad de ácidos grasos insaturados. Se recomienda la ingesta semanal de 3 a 6 raciones, considerando una ración de frutos secos unos 20 o 30 gramos de peso neto sin cáscara.

AGUA: El agua es un elemento indispensable para la vida. Además, su consumo adecuado puede prevenir el estreñimiento y favorecer el tránsito intestinal. Su recomendación es consumir de uno a dos litros diariamente. Para los deportistas y para las embarazadas esta recomendación hay que incrementarla.

3. Una alimentación sana y equilibrada sin prohibiciones. Cómo promover una alimentación equilibrada desde la familia

Como ya apuntábamos anteriormente, no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes de una forma completa. Por lo tanto, en nuestra dieta no debemos de eliminar ningún alimento o grupo de éstos. Tan solo debemos combinarlos de una forma correcta y saludable para que nos aporten la cantidad adecuada de nutrientes, vitaminas y minerales.

Por otra parte, hay que promover buenos hábitos con los ejemplos. Con los buenos ejemplos. Los niños y niñas aprenden por imitación y el papel de los padres y madres es fundamental.

Cuando los niños son pequeños, los modelos en quienes se fijan son los padres. Muchos niños no tienen una relación sana con la comida porque no lo han aprendido así en casa. Están viendo que sus padres no le dan la importancia que tiene o comen cualquier cosa. Enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si desde la familia comienzan a enseñarles desde pequeñitos, imitarán sus hábitos saludables sin ninguna duda.

A partir de la infancia es cuando toma importancia el modo de educar al niño, observándose tres modelos principales de educación nutricional por parte de los padres. Existe un modelo autoritario, que se basa en la imposición de alimentarse adecuadamente y la prohibición o restricción de alimentos menos saludables, un modelo permisivo que se caracteriza por respetar las preferencias del niño sin establecer horarios ni estructuras y, por último, un modelo más democrático

que se basa en proporcionar una alimentación saludable con horarios y estructuras pero respetando ciertas preferencias y preservando la característica del niño.

Darles de comer mal es muy fácil, darles lo que ellos quieren es muy sencillo. Acostumbrarles desde el principio es muy complicado pero luego recompensa el esfuerzo.

Señalamos a continuación una serie de recomendaciones que bien pueden propiciar un contexto adecuado para promover unos hábitos adecuados en el seno de la familia:

- La organización de las comidas en casa. Compartiendo alguna de las comidas con los hijos e hijas estimulamos la creación de relaciones afectivas de calidad y es la base para trasmitir hábitos saludables y conductas correctas.

- El desayuno es una de las comidas más importantes del día. Levantarse con tiempo para poder hacerlo de forma tranquila y sin la distracción de la televisión. Desayunar juntos es la mejor forma de comenzar el día.

- Un desayuno completo aporta los nutrientes necesarios y refuerza el rendimiento escolar con garantías hasta la siguiente comida del mediodía.

- Dentro de la familia se debe fomentar el consumo de los alimentos desde una supervisión a distancia, sin caer en el error de continuos consejos y recomendaciones que puedan crear mal ambiente en el seno de la familia e incluso rechazo de aquellos alimentos que queremos potenciar.

- Cuando nos sentamos a la mesa, el comportamiento de los padres debe de ser coherente con el mensaje que queremos transmitir, porque resulta muy difícil inculcar un buen hábito alimentario si no predicamos con el ejemplo.

- Debemos establecer unos horarios fijos para las comidas. Huir de comer cuando se tenga hambre y de la preparación de los alimentos a ultima hora.

- Siempre que la ocasión lo permita, debemos reforzar el comportamiento de nuestros hijos con frases del tipo de:..." qué bien comes",..."comes como un mayor",..."qué contentos estamos de veros comer así".

- El momento de la cena debe de ser un tiempo donde se reúna la familia alrededor de la mesa y sirva para contar lo ocurrido a lo largo de la jornada, potenciando así las relaciones familiares de forma relajada y sin distracciones. No hacerla demasiado tarde para poder hacer la digestión antes de acostarnos.

4. Ocio saludable y equilibrado: actividad física y el deporte

Así como una alimentación saludable y unos hábitos de actividad física pueden prevenir la aparición de enfermedades asociadas a la obesidad, como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipercolesterolemia, etc., contribuyen, por otra parte, a un buen rendimiento escolar.

La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales como la respiración, la circulación de la sangre, el mantenimiento de la temperatura corporal, etc.

Así pues, actividad física es andar, movernos por la casa, trasladar objetos con las manos, bailar, jugar, limpiar, subir escaleras, etc.

Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objeto de mejorar o mantener la forma física, se denomina ejercicio físico. Y si, además, este ejercicio físico se realiza dentro de unas normas o reglas que combinen la actividad física con otras características de la persona, se llama deporte.

La actividad física es fundamental para el mantenimiento y mejora del estado de salud. Nos aporta muchos beneficios que nos ayudan a mejorar nuestra vida.

BENEFICIOS FISIOLOGICOS: como hemos apuntado anteriormente, la actividad física reduce el riesgo de padecer: enfermedades cardiovasculares, tensión arterial elevada, diabetes, altos índices de colesterol en sangre, cáncer de colon, etc. Ayuda a mantener nuestro peso dentro de unos límites. Fortalece nuestros huesos estimulando el au-

mento de su densidad ósea. Fortalece los músculos aumentando su resistencia.

BENEFICIOS SOCIALES: con la práctica de alguna actividad física estamos fomentando la sociabilidad de las personas y los juegos en equipo. También fomentamos la autonomía y la integración con otras personas.

BENEFICIOS PSICOLOGICOS: de todos es sabido que con la práctica de alguna actividad física mejoramos nuestro estado de ánimo en general y combatimos los efectos del estrés, la ansiedad y la depresión.

Si durante la infancia se es activo, se tiene más probabilidad en la edad adulta de serlo. Por eso, debemos inculcar a nuestros hijos e hijas la actividad física como hábito saludable y necesario.

5. Cómo promover un ocio saludable desde la familia

Existen diversos estudios que recogen los principales factores que ayudan a motivar y a desmotivar a las personas y, más concretamente a los niños y niñas, a practicar algún tipo de actividad física.

Entre los factores o aspectos positivos que ayudan a aumentar la motivación señalaremos:

- Divertirse mientras se practica alguna actividad física.
- Jugar con niños de edades similares.
- Compartir el tiempo de juego con sus familiares.
- Sentirse plenamente en forma.
- Compartir el tiempo de juego con una persona mayor que se entusiasme por el juego y el deporte.
- Sentir libertad para elegir el tipo de juego.
- Experimentar una gran variedad de actividades y movimientos.
- De la misma forma que estos factores ayudan a aumentar la motivación y la predisposición, existen otro tipo de factores que desmotivan o predisponen al rechazo de la práctica de alguna actividad física.
- Dar más importancia a ganar que al simple hecho de jugar.
- Sentir que la actividad a practicar es una imposición externa.

- Sentirse ridiculizado.
- Sentirse presionado a jugar.
- No variar el juego y repetir siempre lo mismo.
- No progresar y no contar con ayuda para mejorar las habilidades.
- Lesionarse con frecuencia.

Podemos apuntar, a modo de esquema, cuáles son los factores que más influyen en la actividad física durante el periodo de la infancia.

Como primero de ellos citaremos el entorno físico y social donde vivimos. Las características geográficas, el clima, las costumbres y tradiciones pueden facilitar o dificultar la practica de actividad física. Pero en casi todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad siempre existen posibilidades para poder llevar un estilo de vida activo.

El segundo factor que más influye son las características personales de cada niño o niña. El desarrollo motor puede ser distinto de un niño a otro. La actividad física ayuda a mejorar las habilidades menos desarrolladas y potenciar aquellas en las que más destaque un niño. Se debe elegir el tipo de actividad física más adecuada al desarrollo evolutivo de cada niño o niña.

El último factor es la influencia de la familia. Ser una persona activa puede ser un estilo de vida y significa que siempre podemos elegir las opciones más favorables para la práctica de actividad física. Podemos elegir ir andando en vez de utilizar el coche, o subir escaleras en vez de elegir utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas. Esta actitud ante la vida se aprende desde la más tierna infancia y en el seno de la familia. En la infancia, nuestros pequeños son activos por naturaleza

y debemos fomentar este hábito mediante su refuerzo. La inactividad es debida, en gran parte, a la influencia del entorno, y es ahí donde nos encontramos. Somos parte del entorno de nuestros hijos e hijas y debemos promover desde muy pequeñitos que adquieran unos hábitos de vida saludables que les acompañaran el resto de su vida.

Nuestros hijos e hijas imitarán nuestros actos, nuestra forma de pensar, nuestras ideas y nuestro patrón de actividad física. Si nosotros mismos practicamos actividad física estaremos trasmitiendo un modelo de vida activo que es beneficioso tanto para nosotros como para la salud de nuestros hijos.

Para ser unos buenos modelos en quien nuestros hijos e hijas se fijarán deberíamos modificar alguno de nuestros hábitos de vida, comenzando por realizar algún tipo de actividad física.

Podríamos también practicar actividad física en familia. La probabilidad de que nos imiten es mucho mayor.

Y, por último, intentemos integrar la actividad física dentro de las tareas cotidianas con nuestros hijos e hijas. Seremos un buen ejemplo y todos saldremos beneficiados.

6. Cómo promover la salud emocional

Las emociones son fenómenos que experimentamos a través de nuestro cuerpo y guardan mucha relación con nuestra salud. Las emociones nos están informando constantemente de las necesidad de nuestro organismo, y por eso saber escucharlas y conocer cómo tenemos que actuar es un puente que nos acerca a la salud y al bienestar.

Como bien sabemos todos, saber manejar bien nuestras emociones es una condición necesaria para tener una buena salud mental en general.

Según la OMS, se define la salud mental como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad. Quedaría así integrado el componente de salud mental dentro de la idea de salud en general.

La promoción de la salud mental implica acciones que generen entornos y condiciones de vida que permitan a las personas mantener estilos de vida saludables.

La promoción de la salud emocional conlleva así una serie de acciones que propicien un estado de bienestar tanto en lo físico como en lo mental y en lo social de una forma prolongada en el tiempo, fomentando así una buena salud mental en general.

Para promover la salud emocional desde edades tempranas hay una serie de recomendaciones y claves que deberíamos tener siempre muy presente.

Poder hablar con nuestros hijos e hijas de sus sentimientos y de los nuestros facilita la expresión emocional y sirve de modelo para que

cuando se hagan mayores, estén familiarizados con sus sentimientos y la forma de poder expresarlos. Un buen comienzo podría ser la creación de un diario en el que nuestros hijos e hijas puedan ir anotando sus estados de ánimo y los motivos que los causaron. Es una buena práctica que, además de servir como registro, se puede consultar siempre que se necesite, demostrando el respeto hacia nuestros hijos de su diario y consultarlo siempre que ellos accedan a enseñárnoslo.

Educar a nuestros hijos e hijas en la tolerancia a la frustración es otro aspecto básico para que se vayan familiarizando con lo que nos depara la vida. No podemos tenerlo todo y el tenerlo todo no significa que nos sintamos más felices. Por lo tanto, educar en este aspecto y que nuestros hijos e hijas aprendan a tolerar la frustración les va a facilitar mucho la expresión de sus emociones.

Permanecer siempre activo y desarrollando la práctica de actividad física al aire libre es una buena manera de mantener nuestro sistema inmunológico en óptimo estado. Por otro lado, se liberan endorfinas, que son unas sustancias que nos ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo. Además de ser un buen antídoto contra el estrés diario, la ansiedad y la depresión, nos ayuda a conciliar mejor el sueño y nuestros periodos de descanso serán de mejor calidad.

Respetar los periodos de descanso de nuestros pequeños creando una buena rutina desde muy pequeñitos tiene un impacto muy positivo sobre la salud y sobre su crecimiento. El sueño y el descanso no son procesos pasivos, sino estados complejos donde el cuerpo se regenera y busca su equilibrio.

Fomentar la empatía de nuestros hijos e hijas haciéndoles ponerse en el lugar de los demás, de cómo se sienten los otros, es un buen método para que aprendan a conectar con los sentimientos de los demás.

7. Cómo prevenir trastornos alimentarios

Podríamos decir que las personas que sufren un trastorno de la conducta alimentaria tienen una característica común: han adoptado conductas inapropiadas como respuesta, en general, a su insatisfacción con su imagen corporal. Sin embargo, la gran complejidad de estos trastornos hace que cueste, en muchos casos, catalogarlos como un problema estrictamente relacionado con la imagen corporal o la comida. Si bien es cierto que, aunque en estos casos suele haber alteraciones graves de la conducta alimentaria, los TCA pueden ser considerados más como el síntoma de una patología o situación subyacente que como el problema en sí.

Es muy frecuente que tengan pensamientos equivocados en torno al peso, a la salud y a la composición de los alimentos.

Estos problemas pueden llegar a afectar a todas las personas, independientemente de su nivel cultural o socioeconómico. Son mucho más frecuente entre las mujeres (90-95%) aunque se está observando como este problema está empezando a afectar a cada vez más varones. Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) pueden iniciarse a cualquier edad pero es el periodo de la adolescencia el que se considera como más sensible al desarrollo de estas patologías.

Respecto a la sintomatología alimentaria, en general, las personas afectadas por algún tipo de TCA comparten una preocupación muy alta por no engordar, aunque su peso sea normal y saludable, o incluso estén por debajo de su peso. La comida y los alimentos se convierten entonces en el eje central de sus preocupaciones pudiendo llegar a desatender otras dimensiones de su vida, sobre todo personales, sociales y familiares.

A pesar de la gravedad de estos trastornos y de su necesario tratamiento por parte de profesionales especializados, como padres podemos tener en cuenta algunas consideraciones a la hora de prevenir, detectar o intervenir si nos encontramos con un caso de TCA:

- El primero, la **prevención**. Para prevenir que nuestros hijos e hijas se puedan ver afectados por algún trastorno de la conducta alimentaria podríamos, por ejemplo, evitar algunos de los siguientes comportamientos:

  - Hacer comentarios despectivos hacia la comida del hijo/a.
  - Hacer comentarios despectivos hacia la gente "obesa".
  - Hacer comentarios despectivos hacia el peso del hijo/a (sin ser problemático).
  - Hacer comentarios "restrictivos" o "compensatorios" ("esta semana a ensaladas").
  - Mostrar excesiva preocupación por el peso delante del hijo/a.
  - Comparación con otros niños/as más delgados/as.
  - Alegría excesiva ante una bajada de peso cuando nuestro hijo/a tenga algo de sobrepeso.
  - Tener horarios de comida inadecuados, sobre todo cuando se trate de niños pequeños.
  - Estar haciendo alguna dieta crónica de alguno de los padres.

  En estos casos, puede ser una mejor opción intentar, aunque a veces cueste:

  - Fomentar en nuestros hijos/as la aceptación de su cuerpo.
  - Asumir dentro de casa pautas alimentarias saludables.
  - Respetar las propias cualidades de las personas.

- Discutir en casa los mensajes de los medios de comunicación desde un punto de vista objetivo y crítico.

- Estar muy alerta ante un posible caso de contagio social.

- Fomentar mucho las comidas familiares.

- El segundo punto es la **detección**. Si comenzamos a tener la sospecha que algo está ocurriendo con nuestros hijos e hijas, aquí ofrecemos algunas claves que nos pueden poner sobre la pista definitiva.

  - Síntomas físicos: Alteraciones de peso. Mareos frecuentes. Dolor de cabeza. Molestias estomacales. Amenorrea (ausencia del periodo).

  - Restos de comida/vómito.

  - Desaparición de comida (snacks, dulces, etc.).

  - Consumo de laxantes, diuréticos o fármacos adelgazantes.

  - Preocupación excesiva por la imagen.

  - Preocupación por lo que puedan pensar los demás.

  - Cambios de humor.

  - Cambio en el rendimiento escolar de forma brusca.

  Recomendamos desde aquí que, ante la menor duda, se consulte a un profesional. Detectar un TCA a tiempo nos puede ahorrar muchos problemas en el futuro.

- Y por último, si se diese el caso de que se confirme el problema, el siguiente paso sería la **intervención**. Existen numerosos recursos públicos, privados y asociaciones que nos pueden guiar y asesorar sobre los pasos que debemos dar.

8. Cómo promover hábitos saludables desde las AMPAs

De todo lo dicho anteriormente, cabe destacar que no solo los padres o familiares cercanos son los responsables de la educación en materia alimentaria del niño/a. A medida que los niños/as van creciendo entran en juego nuevos modelos educativos como son los propios profesores y educadores, el grupo de amigos/as y la propia pareja.

La escuela puede ofrecer un ámbito muy adecuado para promover unos hábitos saludables que acompañen a los niños y niñas durante toda su vida. El papel de la escuela como agente preventivo es muy importante.

Desde los ámbitos educativos podríamos trabajar una serie de objetivos para promover la salud en general:

- Promoción de buenos hábitos alimenticios.
- Promoción de la práctica de actividad física y ejercicio físico.
- Desarrollo de factores de protección frente a las adicciones y al consumo de alcohol, tabaco y drogas.

Desgraciadamente, la educación nutricional no forma parte de los contenidos curriculares de ninguna materia escolar. Así pues, la labor preventiva que puede realizarse desde las AMPAs se torna fundamental y su colaboración en esta línea a través de actividades extraescolares, talleres, seminarios o charlas puede contribuir a mejorar la salud alimentaria de las futuras generaciones. AMPAs, junto con profesionales e instituciones tanto educativas como sanitarias pueden contribuir también a este propósito.

Son múltiples las acciones formativas e informativas que desde las AMPAs se pueden trabajar para perseguir el objetivo deseado.

A modo de apunte, señalaremos una serie de actuaciones que, a nuestro entender, pueden resultar tan gratificantes como efectivas.

Comenzaremos por la organización de talleres para padres y alumnos. Dentro del centro se pueden organizar talleres que pueden tratar

sobre la composición nutricional de los alimentos, cómo preparar un desayuno saludable y equilibrado para toda la familia, cómo elaborar menús semanales, cómo preparar nuevas recetas con los alimentos que más nos gustan, cómo realizar un registro personal de ingesta de alimento, etc.

Otra posibilidad muy en auge últimamente son las charlas coloquio. El objetivo que se persigue con este tipo de actuación es el de proporcionar toda la información disponible a grandes y a pequeños sobre diversos temas. Se pueden organizar charlas sobre una alimentación correcta y sus beneficios, charlas explicativas de la rueda de alimentación, charlas sobre el efecto de las drogas y como prevenir su consumo, charlas explicativas de la dieta mediterránea y sus ventajas, charlas sobre las ventajas de llevar una vida activa y como el sedentarismo nos afecta de manera negativa, charlas sobre el peligro de las dietas, charlas de cómo evitar el contagio social, charlas sobre la prevención de los TCA, etc.

Y, por último, dentro de las AMPAs se pueden organizar seminarios más especializados y enfocados a temas concretos donde se puedan ofrecer conocimientos acerca de los factores de riesgo de los TCA, haciendo énfasis en los cánones de belleza femenina, la realización de dietas extremas, la infravaloración personal, la baja autoestima, problemas de interacción familiar,... seminarios sobre el incremento de la capacidad de afrontamiento de las dificultades, seminarios sobre el papel de los medios de comunicación y la publicidad, etc.

Es mucho el trabajo que las AMPAs pueden aportar a la labor preventiva y su valor como promotores de buenos hábitos saludables es incalculable.

Animamos desde aquí a todas las AMPAs que tomen buena nota y, entre todos, construyamos una buena base donde nuestros pequeños crezcan sanos y bien informados. Es trabajo de todos y para todos.

CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 I 6º A I 28013 MADRID I Teléfono 91 701 47 10 I Fax 91 521 73 92
Email: ceapa@ceapa.es I **www.ceapa.es**