



El niño de los 3 a los 7 años.
Alimentación y actividad física



El niño de los 3 a los 7 años. Alimentación y actividad física



Como en cualquier época de la infancia, **la alimentación debe ser correcta** y equilibrada desde el punto de vista **cuantitativo y cualitativo**. Tal como ya hemos ido insistiendo y no nos cansaremos de hacerlo, la comida debe ser un momento de **felicidad y de paz**.

Con frecuencia **las madres, muy preocupadas** por lo que comen sus hijos, convierten la **hora de la comida** en un momento de tensión, lo cual lleva al niño a rechazar lo que le ponen en el plato, ya que se crea un auténtico **"reflejo condicionado"** al asociar el momento de **comer con crispación**, nerviosismo, riñas y tensión ambiental. Otras veces es necesario organizar un auténtico **"circo" para que el niño coma**, en el que tienen que intervenir los distintos componentes de la familia montando "números", para que ingiera cada una de las cucharadas que le ofrecen.

Es necesario evitar situaciones de este tipo por el bien del pequeño, **por su estabilidad** y por la de la propia familia.

Es fundamental que el niño haga **4 comidas**: desayuno, comida, merienda y cena. Así mismo, se debe **evitar el "picoteo"** entre ellas y especialmente el consumo de "chucherías".

Cada vez es más frecuente que los **niños coman en el colegio**. En este caso, debemos asegurarnos de que el comedor escolar tiene un **asesoramiento por parte de expertos en nutrición infantil**, que aseguran una dieta equilibrada.

En líneas generales, el menú escolar debe estar constituido, **de forma alternativa**, por legumbres con verdura, pasta, arroz o menestra de verduras como primer plato y como segundo: carne magra, pescado, ensalada y huevo (no más de 3 a la semana). El **postre puede ser una pieza de fruta o un yogur**. Como **bebida, sólo agua**, evitando bebidas de cola, refrescos y bebidas azucaradas. Se debe restringir el consumo **de sal y el de azúcar**.

En las **comidas que el niño hace en casa** hay que tener en cuenta qué ha tomado en el colegio, para que de esta forma sean equilibradas y **no se caiga en la monotonía**.

Es fundamental que recordemos la **importancia del desayuno**. Es probablemente la comida más importante del día en niños y adolescentes.

El niño de los 3 a los 7 años. Alimentación y actividad física



Tiene que aportar en torno al **25% de la energía** o ingesta calórica diaria. Recordemos que debería estar compuesto por leche, cereales y fruta. Es muy importante que el niño disponga de suficiente **tiempo para desayunar** y lo ideal es que la familia desayune a la vez.

La actividad física junto con una correcta alimentación son los **pilares fundamentales** de la salud y constituyen los **hábitos saludables** más importantes que debemos desarrollar en los niños. Es muy importante promover el **juego al aire libre** y la actividad física, dependiendo de las **aficiones y apetencia** de los niños y las niñas.

Es necesario que los pequeños **corran, salten, jueguen a fútbol, a baloncesto**, vayan en bicicleta, etc., sin fomentar la competitividad ni el **afán de ser el "mejor"**, sino haciendo deporte por el **placer de practicarlo**. Es bueno, podemos decir que indispensable, que el niño vuelva a casa manchado por haber jugado y **haberse divertido** y "muerto de cansancio", lo que **facilitará su descanso** y propiciará un sueño profundo y reparador.

Una **preocupación de nuestra sociedad** actual debería ser las horas que los niños pasan delante de un aparato de televisión, de un ordenador o de cualquier otro artilugio electrónico. **No rechazamos la TV** como herramienta de educación, diversión y aprendizaje, siempre que se consuma en "**dosis moderadas**" y siempre que su **contenido sea educativo** y adaptado a los niños. Desgraciadamente, es habitual que en nuestra sociedad **el número de horas** de TV que ven los niños sea excesivo y los contenidos, con mucha frecuencia, totalmente inapropiados (violencia, sexo, consumismo, etc.).

Hay que tener en cuenta que muchas veces los padres consideran al aparato de TV como una **especie de "canguro"** que se ocupa de atender y distraer a los niños. Esta "delegación" es, además de falsa, muy peligrosa. Los niños no pueden pasar un **número excesivo de horas** delante del televisor, ya que esto **interfiere en sus juegos** con otros niños y en sus actividades físicas y deportivas al aire libre. Con frecuencia, la TV les propone **modelos inadecuados moralmente**, incitándoles al consumismo. Además, existe una clara relación entre el excesivo tiempo dedicado a ver TV y el **sobrepeso y la obesidad**.

Es necesario organizar el **programa de actividades** del niño sin ser excesivamente rígidos con su edad, la escuela, el descanso, las comidas, los juegos... De esta forma veremos si la **cantidad de horas** dedicadas a cada una de estas actividades es razonable o si, por el contrario, **es desproporcionada**.