

LA OBESIDAD INFANTIL

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética.
Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal
y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa.
Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria
profesional
a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.
Web: www.montsebradford.es

La obesidad es uno de los problemas de salud mas serios, en países ricos, ya que condiciona la aparición de las enfermedades degenerativas, que son la principal causa de muerte y enfermedad en las sociedades desarrolladas: cardiovasculares, diabetes, hipertensión..... Afectando ya, hoy en día a los mas pequeños de forma alarmante!

Con una alimentación natural y equilibrada el peso tendría que mantenerse regular a medida que vayan creciendo. Pero la forma de vida que existe hoy en día no induce a ello.

Premiamos a nuestros hijos con chocolate si se han portado bien o han terminado sus deberes. Todas las fiestas tradicionales comportan un pastel especial del día, con chocolate y azúcar. Si vamos a cualquier tienda, vemos como con cariño, pero con desconocimiento, se les da a nuestros hijos caramelos o alguna otra golosina. O familiares y amigos, les seducen con mas azúcar!

Y luego, nos quejamos que nuestros hijos sufren hiperactividad, falta de concentración, están cansados, débiles, con stress, no pueden dormir bien, se despiertan por la noche con miedos, cogen resfriados frecuentes, no tienen apetito, sufren de obesidad, colesterol, diabetes a tempranas edades o tienen caries en los dientes! Todo esto y mucho más son las causas del consumo regular de azucares refinados de acción rápida, con efecto de desmineralización en nuestro cuerpo.

Realmente, es este el futuro que queremos para nuestros hijos? Es esto la calidad de vida que deseamos ofrecerles? Es esta la educación que les queremos dar? Creo que aquí como padres tenemos el deber de reflexionar con profundidad y con honestidad.

Existe un bombardeo por los medios de comunicación para que consuman mas y mas platos "fast-food", alimentos totalmente artificiales, repletos de azucares refinados, grasas saturadas, calorías vacías, colorantes y condimentos totalmente químicos! Son los dos extremos! Todos estos alimentos les conducirán directamente a la obesidad, a la desmineralización, debilidad, decaimiento y falta de auto-estima por tener unos cuerpos que no desean.

Provocándoles por descontento:

A NIVEL FISICO: obesidad y enfermedades ya mas graves que pueden seguir el resto de sus vidas.

A NIVEL EMOCIONAL: sentido de culpabilidad y falta de confianza en ellos mismos, por no poder cumplir con las normas impuestas por una moda sin sentido de cuerpos desnutridos y de tallas superpequeñas.

A NIVEL MENTAL: una confusión total a todos los niveles.

Este desconocimiento del valor de una alimentación sana y natural, les llevara directamente a regimenes y patrones de conducta muy peligrosos, tales como bulimia o anorexia. Que al momento que están ya establecidos, son muy difíciles de cambiar y necesitaremos mucha paciencia, amor, constancia y perseverancia para ayudarlos.

Pero para llegar a estos momentos tan extremos, se han tenido que pasar por muchas etapas anteriormente, y como padres, ya hemos podido intuir que algo tenía que cambiar.

Es importante pues, que nos **mantengamos PRESENTES** con el comportamiento y necesidades de nuestros hijos, orientándoles desde pequeños y encauzándoles hacia una alimentación natural; garantía de que podrán crecer sin obesidad, con una piel sin manchas, granos ni impurezas, tengan la edad que tengan. sintiéndose fuertes, energéticos y con figuras envidiables!

Un gran porcentaje de las obesidades que se padecen, podrían estar totalmente solucionadas, si se le dedicara más tiempo y valor a la cocina. Es una rueda sin principio, ni fin: Al desvalorarse el cocinar, no le dedicamos tiempo, ni atención, ni amor. Compramos platos rápidos ya parcialmente o totalmente cocinados, en los que, para satisfacer nuestro paladar añaden gran cantidad de sal, condimentos salados, de aceite y grasas etc.....Generando a todos los que lo comen, puede unos pocos segundos de satisfacción a nivel sensorial, pero a un gran largo plazo problemas de salud.

Tenemos que aprender a cocinar de nuevo, a volver a los valores del pasado, pero adaptados a nuestra vida de ahora.

Si nuestros hijos padecen obesidad, empezaremos por adoptar formas de vida más saludables:

- COCINA SIMPLE CASERA A DIARIO.
- Cenar temprano (como mínimo dos horas antes de acostarse). El cenar muy tarde les producirá estancamiento, acumulación, les engordara, debilitara el sistema nervioso y les quitara el hambre para un buen desayuno.
- Para cenar temprano es mejor no merendar o tomar un refrigerio muy ligero, para no matar el hambre de la cena.

- No hay que esperar al padre para que los niños cenén. Pueden cenar temprano y luego tomar un poco de compota de fruta, o alguna bebida caliente para compartir la mesa con la familia.
- Adoptar una pauta de comidas diarias equilibrada (como mínimo 3 veces al día)
- Buen desayuno en casa, almuerzo (en la escuela o en casa), cena en casa.
- Mastica bien,
- Tener conciencia de lo que se come y disfrutarlo,
- No comer snacks durante el día, especialmente antes de ir a dormir,
- Hacer una cena equilibrada, especialmente optar por la proteína de origen vegetal.
- Intentar hacer como más comidas en casa mejor.
- Las comidas del colegio, son altas en sal, aceite y grasa. Hay que equilibrarlo en el desayuno y la cena casera.

ALIMENTOS QUE ENGORDAN a nuestros HIJOS

- Horneados (pan, galletas, pizzas, bollería....)
- Azúcares refinados, chucherías, bebidas gaseosas azucaradas, helados...
- Toda clase de excesos de grasas saturadas de origen animal (carnes, embutidos, huevos, lácteos)
- Sal cruda, condimentos salados y snacks salados (patatas fritas, etc...)
- Comidas fast-food (hamburguesas, pizzas, patatas fritas, bocadillos, pasteles..)
- Exceso de fritos y aceite.
- Alimentos ahumados de origen animal.

A NIVEL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES, LA MEJOR FORMA DE DEPURAR ES ALIMENTARSE CON ALIMENTOS NATURALES Y DEJAR DE TOMAR LO QUE LES ENGORDA.

NO ES REALMENTE NECESARIO, PARA ELLOS ADOPTAR DIETAS FANÁTICAS, DEPURATIVAS O ESTRUCTAS. SUS CUERPOS ESTAN CRECIENDO, CAMBIANDO A CADA INSTANTE, NECESITAN ALIMENTARSE Y NUTRIRSE CON ALIMENTOS SANOS, NATURALES Y COCINADOS CON AMOR EN CASA!

ALGUNAS SUGERENCIAS QUE LES PUEDEN AYUDAR A EQUILIBRARSE:

1) HACER ÉNFASIS EN VERDURAS.

Es importante empezar a valorar a nuestras amigas las VERDURAS. No se comen las suficientes. Hay que deleitarnos y utilizar toda clase de ellas y hacer de ellas la mayor parte de nuestras comidas. Lo importante, es saberlas preparar. No podemos vivir tan solo de ensaladas!!

Si empezamos pronto con nuestros hijos ya desde el momento del destete a deleitarles con variedad de verduras, no existirá ningún problema en que les gusten, las necesiten y las deseen. Entonces claro esta, tampoco habrá ningún problema de obesidad!

Las verduras nos aportan un efecto de alcalinidad en la sangre que no otros alimentos nos dan. Primero hay que empezar a conocer la gran variedad que existe y en segundo lugar como cocinarlas y presentarlas. Por ejemplo, si tan solo presentamos a nuestra familia verduras al vapor, en pocos días creo que nadie se las va a comer! Pero si estas mismas verduras están salteadas rápidas y se les añade tacos de tofu ahumado o seitan, o algunos frutos secos, o semillas, o un poco de pescado, o hierbas aromáticas frescas, o maíz, etc... todo el mundo se las va a comer. O puede que las deseemos hacer a la plancha, estofadas o al horno?

Para poder perder peso, por descontado prepararemos las verduras de forma ligera y serviremos una generosa cantidad, siendo la proporción mayor en el plato. Usar mas verduras depurativas tales como: brócoli, judías verdes, berros, puerros, apio, espárragos, nabos, rabanitos, remolacha, champiñones, y verduras dulces tales como: calabaza, zanahoria, cebolla, chirivia, coliflor, etc...

Lo más importante al cocinar verduras en cualquiera de los estilos ligeros mencionados anteriormente, es tener cuidado de no utilizar gran cantidad de aliños salados y de reducir la cantidad de aceite al cocinarlas. Y por descontado no añadir ningún condimento salado crudo y aceite a la hora de servir.

*Ensaladas.

Utilizar a diario ensaladas con variedad de verduras. Incluir en todas las ensaladas rabanitos (crudos o escaldados) o nabo rallado crudo y germinados de alfalfa. En las ensaladas es importante ELIMINAR ingredientes muy salados como: olivas muy saladas, u otros ingredientes que encontramos frecuentemente tales como: huevos duros, anchoas, atún en lata, y por supuesto embutidos y quesos.

2)LAS PROTEINAS

Los niños y adolescentes necesitan proteínas. Sus cuerpos están creciendo, desarrollándose y el problema de la obesidad es el exceso de grasas saturadas (carnes, hamburguesas, embutidos, quesos) , altos en grasas saturadas y combinados con exceso de sal y azucares refinados.

Daremos mas proteínas de origen vegetal y cocinadas de formas apetitosas, sencillas y que hablen en lenguaje de nuestros hijos, dependiendo de la edad que tengan. Variedad de proteínas vegetales, tales como leguminosas, Seitan, Tofu, Tempeh . También les daremos pescado varias veces a la semana.

3)LAS VERDURAS DEL MAR.

Las algas o verduras del mar, nos aportan efectos muy **DEPURATIVOS** y **REMINERALIZADORES**. Su uso es imprescindible e insustituible en cualquier alimentación natural y sana. Recomiendo utilizar variedad de ellas, especialmente las más ligeras como:

- **WAKAME, DULCE y ARAME**. Estas necesitan tan solo ser remojadas 2-3 minutos e integrarse a cualquier plato, desde ensaladas a salteados de verduras, sopas, etc..
- **AGAR AGAR**, es importantísima para **DEPURAR**. Se puede encontrar en el mercado en forma de copos, barras o tiras. Podemos remojarla o macerarla y utilizarla en ensaladas. O cocerla con zumos de frutas durante 10 minutos, para confeccionar deliciosas gelatinas, mousses y jaleas.
- Por supuesto podemos utilizar las demás:
NORI, en sushis, troceada para guarniciones en sopas, ensaladas...
ESPAGUETIS DE MAR, en platos de verduras, con champiñones, con ajo y perejil...

4)LOS CEREALES INTEGRALES.

Por supuesto necesitamos consumir un poco de cereales integrales. Nuestro cuerpo necesita carbohidratos de buena calidad, para poder obtener **ENERGIA** y **VITALIDAD**. Si los omitimos, desearemos: pan, pastelería, consistencias secas, densas, crujientes, productos animales, snacks salados... que no nos ayudaran a llegar a nuestra meta final: **DEPURAR**.

Consumir pequeñas cantidades de cereales integrales en cada comida, en forma de ensaladas con verduras o en formas ligeras y refrescantes.

Los cereales mas indicados son: **LA CEBADA**, el **ARROZ INTEGRAL** de grano largo o **BASMATI** y la **QUINOA**. También pequeñas cantidades de pasta integral, polenta, cuscus o bulgur se pueden utilizar para crear variedad en nuestra cocina diaria.

5)LAS FRUTAS y ZUMOS.

Las frutas son importantes para DEPURAR. Pero no por ello debemos de hacer tan solo una cura de frutas durante días! Cualquier acción extrema repercutirá a efectos y reacciones extremos. Puede que deseemos sustituir una comida, una vez por semana con frutas o licuados, o puede que el día que llegamos muy tarde a casa y nuestra cena sea de frutas.

Depende si comemos fruta cocida o cruda, creara un efecto diferente en nuestro organismo:

FRUTA COCIDA, compotas, al vapor... nos dará un dulzor intenso, nos relajara y saciara el sabor dulce que nuestro cuerpo desea. Es mucho mejor comer compotas (tanto de fruta fresca o seca, o una mezcla), que pastelería y azucares refinados.

Al cocer la fruta, siempre añadir unos granitos de sal marina y bastante ralladura de limón o naranja. También utilizar especias como: La canela, el clavo, el jengibre, o la vainilla natural.

FRUTA FRESCA, nos refrescara, depurara, limpiara. No nos dará dulzor intenso que nos aporta la fruta cocida, pero son esenciales tanto para comer, en zumos o en licuados.

Las mejores horas para tomar frutas frescas o zumos son por la mañana al levantarnos o durante la mañana. Y las frutas cocidas por la tarde y la noche.

LAS BEBIDAS DEPURATIVAS. Empieza cada día a tomar por la mañana un licuado de:

- zanahoria,
- zanahoria y manzana,
- zanahoria, manzana y apio,
- zanahoria con un poco de jengibre rallado
- zanahoria y remolacha,

6)LOS ENDULZANTES NATURALES Y LOS POSTRES.

Si deseamos utilizar endulzantes, recomendamos los procedentes de cereales, como:

La miel de arroz, melaza de cebada y maíz, amasake, estos **no tienen tantas calorías como los azúcares refinados.**

Si deseamos utilizar algún sustitutivo de lácteos (grasas saturadas), recomendamos leche de arroz, de quinoa, o pequeñas cantidades de leche casera de almendras.

SI HAY OBESIDAD Y SE NECESITA PICAR UTILIZA:

- Tiras de verduras (apio, zanahoria, nabo, pepino...)
- Fruta cruda,
- Fruta cocida (compotas, vapor....)
- Frutos secos (pasas, albaricoques, manzanas secas....)
- Licuados de verduras y frutas,
- Ensaladas...
- Mermeladas de verduras dulces

Hay que hacer postres caseros, que nos satisfagan y nos hagan olvidar el dulce comercial, las chucherías y todo el azúcar que esta enmascarado incluso hasta en la salsa de tomate!!

Se pueden confeccionar postres deliciosos a base de frutas de la estación, en muy diferentes formas para el deleite de toda la familia.

LAS COMIDAS DEL COLE

Hasta hace pocos años los niños iban a casa a comer, pudiendo tener un poco de descanso y a la vez regalarse con una comida casera.

Hoy en día, todo ha cambiado, la mayoría de los niños comen su almuerzo en la escuela. Esto no debería de ser un problema, ya que podría ser un momento social con los compañeros para distenderse y conocerse más. Aunque desafortunadamente, se ha convertido en una preocupación diaria para padres concienciados e interesados en el valor de la alimentación.

A los niños se les dan exceso de alimentos altos en proteína animal, con grasas saturadas (carnes y lácteos), a parte de carbohidratos vacíos con azúcares refinados y postres, que puede que el cuerpo emocional/sensorial los desee, pero no el físico.

Los menús de las escuelas están cada vez más desequilibrados, puede que en una comida haya una sopa de garbanzos de primero (proteína), seguido de un bistec con patatas fritas de segundo (más Proteína y grasa), seguido de unas natillas, flan o yogourt (mas grasa y calorías),. Nuestro cuerpo, no necesita tan solo alimentarse de proteína! También se les da un exceso de sal y aceite, con lo que cambiamos el paladar del niño y lo habituamos a enmascarar el sabor natural de los alimentos naturales, que después en casa degustara y rechazara por encontrarlos sosos.

EL EQUILIBRIO DE NUESTRO CUERPO Y DE CADA COMIDA, tendría que basarse en:

- **Carbohidratos, en forma de cereales integrales,**
- **Proteína (vegetal o pescado primordialmente)**
- **Mucha variedad de verduras frescas y estacionales,**
- **Minerales (en forma de verduras del mar)**
- **Semillas y frutos secos**
- **Productos fermentados, como encurtidos o pickles caseros.**

Es difícil a veces, poder comunicar estos principios alimenticios a la escuela, pero podríamos intentarlo. A la vez que conocer el menú diario de nuestros hijos, e intentar de complementarlo energéticamente en las demás comidas que el niño hará en casa.

Creo también, que deberíamos aprender a ser flexibles, podemos hacer de mas y de menos. La salud integral, no solo incluye la alimentación. Es importante que el niño se sienta incluido en el grupo de compañeros, no excluido y apartado por comer diferente.

- Si al mediodía come pasta blanca, pues a la cena le damos cereal integral.
- Si le dan pescado, en casa puede tomar proteína vegetal.
- Si ha comido leguminosas en el colegio, en casa puede tomar tofu o seitan.
- Si ha comido arroz blanco, en casa le podemos dar pasta integral.
- Si ha comido ensalada, a la cena le daremos verdura cocida.
- Si ha tomado sopa, no le daremos de nuevo sopa,
- Y siempre compensando con muchas verduras variadas, cocinadas de muy diversas formas, y complementadas con cereales integrales, proteína, semillas y algas.

Si en nuestra familia hay alguien que empieza a padecer la obesidad, es importante empezar todos a adoptar unos principios más sanos y naturales de alimentación. Sabemos muy bien que ganaremos en salud, energía y vitalidad!

+++++

CURSO MONOGRAFICO EN **BARCELONA**
25 Y 26 DE FEBRERO 2012
NUESTROS HIJOS, NUESTRO MUNDO- (VER POSTER ADJUNTO)

CURSO MONOGRAFICO EN **MADRID**
12 Y 13 DE MAYO 2012 (VER POSTER ADJUNTO)

- LA CONSCIENCIA EN LA ALIMENTACION- TU PROPOSITO, TU ALIMENTO, TU CAMINO
- ALQUIMIA EN LA COCINA Y EN NUESTRAS VIDAS
- LA ALIMENTACION Y LAS EMOCIONES
- HACIA EL EQUILIBRIO Y LA ARMONIA DE NUESTROS CUERPOS (FISICO, EMOCIONAL, MENTAL)