

NUESTROS HIJOS, NUESTRO MUNDO

por: *Montse Bradford Bort*

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

Los primeros 7 años son los mas importantes de nuestra vida, por lo que necesitamos una forma de alimentarnos lo mas equilibrada posible, que nos ayude a crecer y a desarrollarnos con armonía y vitalidad. Una alimentación sana, es un regalo invaluable para generar calidad de vida.

UN NIÑO SANO:

- Si es feliz, activo y juega bien,
- Si aumenta de peso con regularidad,
- Si duerme bien,
- Si tiene buen apetito, digiere y elimina con normalidad,
- Posee ilimitada: **ENERGIA, CREATIVIDAD y ENTUSIASMO.**

Hoy en día podemos ver el bombardeo de publicidad en los medios de comunicación de productos procesados, los cuales están muy lejos de alimentarnos o proporcionar al cuerpo lo que necesita. Comidas vacías que tan sólo entran a nivel sensorial, con un alto contenido de colesterol, grasas saturadas, azúcares rápidos y estimulantes, produciendo reacciones extremas a todos los niveles.

EN LA ACTUALIDAD LOS NIÑOS ESTAN COMIENDO:

- Exceso de azúcar, chocolate, chucherías, helado, pastelería y bebidas azucaradas con gas...
- Exceso de sal cruda en snacks (patatas fritas, etc)
- Exceso de grasas saturadas en carnes, embutidos, lácteos...
- Exceso de harinas blancas y refinadas
- Exceso de aditivos químicos y comida procesada.
- Exceso de comidas hipercalóricas y sin alimento.

La forma de vida de nuestros antepasados era muy diferente a la nuestra. Desde los últimos 200 años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra forma de vida y de alimentación se ha ido apartando más y más de una forma tradicional y natural, y así nuestro cuerpo lo está expresando.

EL TEMA VERDURAS:

Las verduras juegan un papel importantísimo en la alimentación de cualquier ser humano. Nuestro cuerpo es de estructura vegetariana y nuestro sistema digestivo necesita un aporte constante de ellas. Las verduras aportan una variedad esencial de nutrientes, colores, sabores y texturas a nuestra comida diaria. Porque un día no les guste cierta verdura, no significa que al día siguiente no se la comerán. Los niños todavía poseen la intuición energética que los adultos ya han olvidado. Y actúan de forma más espontánea, comiendo en equilibrio de acuerdo a sus necesidades energéticas. Poco a poco, por desgracia, debido al ritmo de la vida moderna, esta "intuición nata" desaparece. Volviéndonos "autómatas", enterrando y olvidando lo más elemental en la supervivencia humana: que es el saber como nutrirnos.

EL EQUILIBRIO EN LA MESA

Intenta ofrecer a tus hijos una alimentación natural, teniendo en cuenta las necesidades biológicas y energéticas del cuerpo humano y basada en: cereales integrales, proteínas vegetales y pescado, semillas y frutos secos, verduras y frutas locales y de la estación, algas, condimentos y endulzantes naturales.

DIME COMO TU HIJO SE SIENTE, Y TE DIRÉ LO QUE NECESITA

Si se siente: Necesita muchas horas de sueño, tendencia a acostarse tarde y levantarse tarde, falta de vitalidad, tendencia a heces sueltas (verdes y húmedas), tendencia a la anemia, piernas débiles, facilidad para coger resfriados, sistema inmunitario débil, falta de memoria y de concentración, sin apetito, poca fuerza física, llora sin razón, humor quejita, no sabe lo que quiere, no quiere jugar, empieza muchas cosas y no termina ninguna, tímido, tiene miedo por las noches, dolor de oídos.....

ELIMINAR LOS ALIMENTOS EXTREMOS YIN- QUE DEBILITAN-

- **AZUCARES REFINADOS** y **ENDULZANTES MUY CONCENTRADOS** (miel, sirope de arce, mermeladas con azúcar, chocolate, fructosa...) **PASTELERIA, LEVADURAS**
- **FRUTAS Y ZUMOS TROPICALES**
- **ESTIMULANTES** (bebidas con gas y azúcar, coca cola...)
- **PICANTES Y VINAGRES**
- **ACEITES REFINADOS Y GRASAS SATURADAS Y EN EXCESO**
- **VERDURAS SOLANACEAS** (pimientos, patatas, berenjenas, tomates)
- **COMIDAS Y BEBIDAS HELADAS**
- **ADITIVOS Y COLORANTES, CONGELADOS, SALSAS Y ALIÑOS COMERCIALES.**

Si se siente: Necesita pocas horas de descanso, acostumbra a levantarse muy temprano, hiperactivo, tendencia al insomnio, agresivo, irritable, egocentrista, muy ruidoso, quiere ser siempre el centro de la reunión, tendencia al estreñimiento, quiere dulces y golosinas, exceso de apetito, con mucha sed, siempre consigue lo que quiere, impaciente, tendencia a chillar y a tirar juguetes con fuerza.....

ELIMINAR LOS EXTREMOS YANG- QUE TENSAN Y BLOQUEAN-

- PRODUCTOS **ANIMALES** (carnes, embutidos, aves, huevos)
- PRODUCTOS **LACTEOS** (quesos, cremas saladas...)
- **HORNEADOS** (Pan, bollería, especialmente con harina blanca...)
- **COMIDA PREPARADA. PESCADOS EN LATA,**
- **ADEREZOS, ALIÑOS/ SALSAS COMERCIALES.**
- **SNACKS Y PLATOS MUY SALADOS**
- PRODUCTOS **AHUMADOS**

EL DESAYUNO

Todo el mundo necesita desayunar! Nuestro cuerpo ha ayunado desde hace horas y necesita de nuevo nutrirse para poder rendir al máximo durante las largas horas de la mañana. Todo el mundo espera que su cuerpo y su mente estén trabajando el 100%, pero como lo podrán lograr si no hay "gasolina", ¿pretendemos que nuestro coche rinda al máximo sino le suministramos la gasolina necesaria? ¿Y porque, lo hacemos con nuestro propio cuerpo? Y aún más con nuestros hijos. Les mandamos a la escuela, con un

par de galletas, una tostada, o un croissant esperando que sus cuerpecitos en estado constante de crecimiento y cambio puedan tener la vitalidad, energía y concentración necesaria para toda la mañana!

Por descontado ahora empiezan todas las excusas posibles del porque hemos mandado a nuestros hijos con tan sólo un zumo de naranja o un plato de cereal hinchado a la escuela: no había tiempo, no tenía hambre, es la batalla de todas las mañanas, se levanta con mucho sueño, estaba de mal humor, etc, etc.

El secreto de un desayuno con éxito, es una cena temprana.

Es volver a replantearnos a nivel familiar todo el proceso de horarios y ver cuales son nuestras prioridades más importantes. A nivel de niños es importantísimo, ya que les va a afectar, cambiar la rutina y su estado general de todo el día.

OPCIONES EN EL DESAYUNO

Cada niño es diferente, pero todos necesitan vitalidad y energía para enfrentarse a un día en el colegio.

El alimento que les dará ENERGIA, VITALIDAD y CONCENTRACION son los cereales integrales de grano entero (semillas de vida y energía)- pueden cocinarse de forma cremosa- según la consistencia deseada y ser acompañados por semillas, frutos secos, leche de cereales.....

Lo importante, es que demos a nuestros hijos alimentos que les nutran, no que les quiten el hambre momentáneamente.

EL SNACK DE MEDIA MAÑANA.

Un buen bocadillo con pan de levadura madre, con una buena proteína para llevarse al colegio, sería lo adecuado.

EL ALMUERZO - En casa o la escuela

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). 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.**
- **Frutas de la temporada, si se desean.**

Creo también que deberíamos aprender a ser flexibles. Podemos hacer de más 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 seitán.
- 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.

El comer fuera al mediodía, hace que ya niños con edades tempranas se acostumbren a un exceso de sal y aceite en sus comidas y a desear más comidas que antes considerábamos mas

adecuadas para adolescentes. Es el bombardeo social, de comidas fuera de casa, con imágenes visuales televisivas, y toda la publicidad que con gran eficacia vemos en supermercados, anuncios, etc. El niño de pocos años, ahora ya desea hamburguesas, patatas fritas, bebidas azucaradas gaseosas y helados a todas horas!

LAS MERIENDAS

El tema de las meriendas es motivo de polémica. Los niños salen de la escuela con hambre, cansados y con stress. Podemos ver largas colas de madres y niños comprando dulces, golosinas, bollería... ricos en azúcares refinados, que crearan no solo más hiperactividad en unos niños con necesidad de relajarse, sino que les quitara el hambre y la oportunidad de disfrutar de una cena temprana.

Estas madres piensan que todavía faltan muchas horas para la cena. Pero no sería mejor dar a los niños algo ligero para que se relajen y después una buena cena temprana?

De esta forma podrían digerir los alimentos con tranquilidad y utilizar las horas de descanso para "reparar y reforzar su sistema nervioso", levantándose mucho mas despiertos, con energía y hambre, para un buen desayuno.

Normalmente se sigue una regla contrario a las necesidades energéticas reales del niño:

- Se les quita el hambre con dulces hipercalóricas al salir de la escuela,
- Se les hace esperar horas hasta el momento de la cena,
- Se les relaja innecesariamente antes de la cena con un baño,
- Y con estado de somnolencia y cansancio, se les obliga a comer una cena tardía que ya no desean.
- Con mal humor por no querer cenar, se les manda a la cama inmediatamente.

UN TENEMPIE LIGERO

Sugeriría darles algo ligero y con poca cantidad, que no les quite el hambre para la cena.

- Una mezcla de frutas secas y frutos secos,
- Un poco de compota de fruta cocida o pieza de fruta cruda,
- Un batido de frutas casero (ver recetas),
- Galletas de arroz- Crujiente de frutos secos (ver recetas)
- Pastel casero (ver apartado postres) aunque recomiendo dárselo mejor después de la cena.
- Arroz con leche y canela,
- Una rebanada de pan integral con mermelada natural o compota o con algún pate salado.

LAS CENAS

Si damos al niño una cena temprana:

- tendrá hambre y disfrutará de la cena,
- no tendremos que chantajearlo psicológicamente para que cene,
- se creará armonía y agradecimiento entre la madre y el niño,
- dispondremos de más calidad de tiempo,
- podrá digerir la cena, y absorber su alimento totalmente y se beneficiará profundamente de las horas de descanso para reparar y equilibrar su sistema nervioso.
- Tendrá apetito para el desayuno,
- Se sentirá alegre, despierto, con vitalidad y ganas para reemprender otro nuevo día.
- Sus emociones y estados de animo, serán más fáciles de comprender.

- Tendrá claridad mental, pudiendo rendir mejor en la escuela al día siguiente.

Si el niño ha comido en la escuela, tendremos que equilibrar esta comida, con la cena en casa, como ya he mencionado anteriormente en el apartado **ALMUERZOS**.

Una alimentación muy variada alimentara y nutrirá a nuestros hijos. Variación, no significa complicación!! Al contrario, comidas simples, pero con variación de alimentos a diario.

- **DAR A NUESTROS HIJOS UNA ALIMENTACION SANA, ES UN REGALO INVALORABLE PARA CREAR SALUD Y ENERGIA EN SUS VIDAS-**