

CUIDAME
NUTRITIVA-MENTE

CUADRO INTEGRADO DE MITOS Y REALIDADES DESDE LA PERSPECTIVA DE NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA.

Mitos	Realidades
1. “El niño(a) es el que está a dieta, no yo.”	Las Niña y los niños nunca deben estar a dieta. La familia debe enfocarse en hábitos saludables donde se incluya la alimentación, el sueño, la actividad física y el manejo de la ansiedad. Todo cambio se debe realizar junto con el núcleo familiar, ya que son un equipo.
2. “La comida saludable es aburrida, no es rica.”	No existen comidas aburridas, lo que existe es la relación que hemos establecido entre un alimento y alguna experiencia. Es recomendable utilizar la creatividad y la diversión en la preparación de los alimentos.
3. “Los niños <i>rellenitos</i> o <i>gorditos</i> están sanos.”	La apariencia de una persona no nos puede indicar qué tan saludable o no está. Una alimentación saludable debe ser variada, balanceada y suficiente. La salud se da cuando hay un balance en el cuerpo, la mente y el espíritu. La obesidad se relaciona con una mala alimentación y es un riesgo para la salud.
4. “Si se porta bien le compro...” “Hasta que se coma esto lo dejo...”	Los alimentos nunca deben ser usados para premiar o castigar, pues perjudica la relación de las niñas y niños con la comida, atribuyendo un valor emocional que no tiene. Sin embargo, es común observar como el premio lo constituyen alimentos de baja calidad nutricional.
5. “Perdón, no pude llegar a tiempo pero le traje...”	La ausencia de tiempo de los padres, madres o cuidadores no debe ser compensada con ningún tipo de comida, especialmente comidas rápidas, ya que esto refuerza la relación entre el alimento y un vacío emocional.
6. “De por sí, es solo por hoy.” “Estamos en vacaciones,	La creencia popular es, no importa el exceso hoy en la actividad (fiesta, celebración) ya mañana regresamos a la comida sana. Eso impacta el establecimiento de límites obstaculizando la creación de hábitos saludables.

“Hambre Emocional y Obesidad Infantil”
 “Cuidame Nutritiva-Mente”

no importa.”	
7. “No importa lo que coma y a qué hora, ahorita se estira.”	Desde edades tempranas se inicia con la adopción de hábitos saludables para la vida adulta; esto implica establecer los tiempos y horarios de alimentación respetando sus actividades cotidianas. El “estironazo” no es garantía de que una niña o niño vaya a alcanzar un estado nutricional adecuado.
8. “En mi casa no comemos eso.” “Nosotros siempre hemos comido así.”	Los padres, madres o cuidadores modelan la conducta de las niñas y niños, incluso los hábitos alimenticios. Debemos ser constantes en ofrecer alimentos variados, de forma creativa y divertida para que los alimentos rechazados por los menores sean aceptados con el tiempo.
9. “Se tiene comer todo lo que hay en el plato”	Los adultos deciden la calidad y la cantidad de alimentos dependiendo de la etapa en que se encuentre la niña o niño y las actividades que desarrolle. Lo importante es enseñar a identificar las señales de nuestro cuerpo sobre saciedad, evitando obligar al menor a comer de más o a comer menos.
10. “Que aburrido tomar agua, prefiero fresco.” “El agua no sabe a nada.”	El agua nos hidrata y debemos crear el hábito de consumirla. Algunos refrescos contienen grandes cantidades de azúcar que aportan muchas calorías lo cual contribuye al sobrepeso y la obesidad. A nivel familiar es importante adoptar el consumo de agua como un hábito saludable.
11. “Comer sano es muy caro.”	Las familias deben seguir una alimentación variada, balanceada y suficiente que cubra sus necesidades nutricionales. Se deben tomar en cuenta todos los grupos de alimentos, el consumo de agua y evitar excesos. Hay formas creativas, económicas y rápidas de preparar alimentos saludables y sabrosos. Invertir en esto es invertir en salud.
12. “Los <i>gorditos</i> no sienten culpa por lo que comen.” “No coma eso.”	Se cree que las niñas y niños no se dan cuenta de las miradas y los gestos de quienes los observan cuando comen. La culpa es algo que se aprende. No se debe experimentar culpa por comer ningún alimento, pues no hay alimento malo. Sentir culpa puede llevar a perder el control, comer en exceso y afectar la salud cuerpo/mente.
13. “Ser obeso no afecta mi	La obesidad afecta a 3 de cada 10 niñas y niños menores de 12

“Hambre Emocional y Obesidad Infantil”
 “Cuídame Nutritiva-Mente”

salud porque la obesidad no es una enfermedad”	años en Costa Rica. Está directamente relacionada a enfermedades como: hipertensión, diabetes, dislipidemias, enfermedades respiratorias, ortopédicas y psicológicas como: ansiedad, depresión, baja autoestima y distorsión en la percepción de la figura corporal.
14. “No importa donde coma mientras lo haga.”	El acto de comer debe realizarse en una mesa, en familia y en un ambiente tranquilo. Esto mejora las relaciones familiares y la salud emocional.
15. “No llore, no esté triste. Vamos a comernos un helado.”	Utilizar la comida como un medio para aliviar una emoción, puede llevarnos a caer en hambre emocional. La comida no es un escape.
16. “A mí me han dicho que...” “He escuchado que...”	Seguir los consejos de otras personas puede inducir a error. Es importante consultar con profesionales en nutrición y psicología porque la alimentación de las niñas y niños puede estar influenciada por los hábitos alimenticios y estados de ánimo.