

# Reeducar con el ejemplo

Rodríguez Hernández, Claudia

2018-08-24

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3782>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## Reeducar con el ejemplo

Claudia Rodríguez Hernández

Publicado en "Síntesis", el 24 de agosto de 2018. Disponible en:  
<http://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=201808240309391673&temaid=11946>

Utilizando como pretexto el regreso a clases, es importante tomar en cuenta algunas estrategias que se pueden implementar para mejorar la alimentación de niños y adolescentes:

1. **Establecer horarios y respetarlos.** Definir horarios para realizar las comidas, hacer tareas, hacer actividad física, jugar y dormir.
2. **Desayunar en casa.** Esta comida es imprescindible y se debe fomentar que la familia desayune con calma y en la mesa, no corriendo o en el auto camino a la escuela.
3. **Preparar el lunch y otras colaciones en casa.** Incluir alimentos como verduras (jícamas, pepinos, zanahorias), poca fruta (de preferencia elegir las que tienen cáscara), algo del grupo de los cereales (pan integral o galletas integrales), algún alimento que contenga proteínas (queso, jamón, frijoles) y una porción muy pequeña de grasas de origen vegetal (aguacate, nueces, almendras o cacahuates naturales).
4. **Evitar la inclusión de alimentos chatarra en el lunch.** Evitar la compra de estos productos ya que en pequeñas porciones contienen cantidades elevadas de azúcar, sal y/o grasa.
5. **Evitar que los niños lleven dinero a la escuela.** De esta manera no podrán comprar productos chatarra o con un alto contenido de energía y grasa.
6. **Consumir golosinas y postres únicamente el fin semana.** Se recomienda que consuman la golosina o el postre preferido algún día del fin de semana. Porque es son los días para descansar y disfrutar. **Nunca** deben ofrecerse como premio.
7. **Eliminar el consumo de bebidas azucaradas.** En esta categoría entran: jugos naturales, jugos envasados, aguas de frutas naturales, aguas preparadas con polvos y/o concentrados, refrescos, bebidas de soya, leches saborizadas, yogures bebibles, bebidas lácteas fermentadas y bebidas deportivas. Los niños deben beber agua natural y leche sin saborizantes, nada más.

La recomendación para incorporar estas estrategias es elegir una, la que parezca más fácil de lograr e implementarla; una vez que se ha conseguido llevarla a cabo por más de un mes, elegir otra y repetir el proceso hasta complementar todas.

Es muy importante que tanto los padres de familia como las personas que están al cuidado de los niños y adolescentes, sean conscientes de que esta es una tarea que debe llevarse a cabo a nivel familiar, no funcionará si únicamente se trata de que los niños la cumplan, será necesario reeducar con el ejemplo.