

TODO COMIENZA EN CASA CUANDO LOS ALIMENTOS SE VUELVEN MOTIVO DE CONFLICTO



MÁS IMPORTANTE DE LO QUE PARECE. La hora de la comida debe ser un momento amable para disfrutar alimentos; asociarla a discusiones o problemas puede desarrollar un concepto negativo para los niños y adolescentes.

Mensajes erróneos en la mesa

Los hábitos de los padres y hermanos son básicos para reforzar la seguridad de un menor sobre su imagen

TOMA NOTA
 Da preferencia a lo natural

● Incluye frutas y verduras en día los cereales.

● Procura que los alimentos que lleva a la mesa sean lo más naturales posibles. Evita los procesados.

● El agua natural a de frutas no siempre debe ser básica en la mesa. Procura que el refresco sea la última opción.

¿Qué pensarías si tu hija de tan sólo ocho años de edad le confiesa que ha decidido comer menos y quiere que su cuerpo se parezca al de una modelo de revista, como las imágenes de las publicaciones que has llevado a casa? ¿Que le dirías si decide hacer dieta como lo hacen sus hermanas porque se sienten gordas?

En los últimos años los trastornos de la conducta alimentaria no sólo afectan a adolescentes y adultos; los menores, y en particular niñas, se han visto perjudicadas por esos padecimientos, que incluso adoptando los hábitos de los padres o hermanos al momento de comer, y que, sin intención, pueden dañar la salud mental y física del pequeño.

“La imagen corporal se empieza a gestar desde la infancia, con lo que vemos en los medios de comunicación y de la que se percibe como modelos en maestros padres”, enfatiza Claudia Francisca Martínez, maestra en Nutrición Humana por la Universidad de Guadalajara.

La supervisión de la información que consumen los menores de edad, a través de la televisión y sobre todo de internet, es una tarea que los padres deben de realizar de forma muy cuidadosa. Poner cuidados oportunamente, en la web, puede ser clave para una formación sana de la imagen corporal del niño, explica la también nutrióloga titular de la Clínica número 1 del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

“La madre es quien marca los hábitos de alimentación. Si esa девочка puede tener sentimientos de culpa a la hora de la selección de los alimentos (...) primero, hay que ver que papel tiene la mamá, si está constantemente a dieta, entonces va a transmitir mensajes erróneos. Si no ha podido bajar de peso y empieza a omitir ciertos alimentos, entonces ese mensaje se le va a transmitir al niño. Puede haber muchos mensajes, pero siempre se debe tener mucho cuidado con lo que se le comunica a los niños”.

La doctora Martínez considera fundamental que los padres y educadores lleven un control exhaustivo de la alimentación del niño; cuando éste presenta algún indicio de que no está comiendo adecuadamente se puede actuar de forma puntual en la corrección de hábitos insanos.

La hora de la comida no debe ser un campo de batalla

La mesa en casa es un lugar donde se libran muchas batallas familiares. “Si a un niño no le gusta un alimento o le parece desagradable, se le obliga a comerlo a la fuerza. El apetito del niño no es continuo, ya que hay fases donde el crecimiento se acelera y luego se va frenando, de igual manera es la demanda de alimento”, explica Mauricio Leizaola Esparragoza, pediatra y nutricionista.

Los alimentos no deben ser considerados premios o castigos. El especialista sugiere que si los padres quieren educar a los hijos o enfrentarlos a diversas situaciones que ayuden en el proceso de formación no involucra a los alimentos.

Aunque no se tome mucho en cuenta, los juguetes también tienen un impacto en el desarrollo conductual. Con la creación de la marca Barbie, a finales de los los años cincuenta, se entendió un prototipo de la mujer ideal.

Si bien hay leyes reales, (pedicaciones estatales que se han realizado) tendrían una altura aproximada de 1.24 metros, con un índice de masa corporal de 12.4, lo cual “medicamento es incompatible con la vida”.

FOCOS ROJOS

- ¿Cuáles los padres deben sospechar que su hijo padecerá un trastorno? A continuación se presenta una lista de los 10 síntomas más comunes en los adolescentes y niños que sufren un trastorno alimentario. La información, por parte de los padres, de una o varias de estas conductas deben hacer sospechar la presencia de un trastorno alimentario.
1. Con frecuencia su hijo/ hijo le pide comer, dice que ya comió al día en la escuela, que no se tiene hambre.
 2. Cuando termina de comer acude inmediatamente al baño. Usualmente le escuchan vomitar y él/ella dice que así le quitó el mal agusto.
 3. Se pega constantemente al espejo o al baño para mirarse y ha comenzado a tener episodios de vómitos de su propia, la supervisión de un nutricionista.
 4. Se está desahogado o cansado por estar poco alimentado.
 5. Está desahogado con hacer varias horas de ejercicio al día y se molesta mucho si algo o alguien le impide realizarlo.
 6. Cuando se pregunta que está haciendo y responde que tiene preocupaciones por ella. Ha disminuido su interacción social debido a sentirse mal con su figura.
 7. De repente se le caen dientes e ignora de dónde came si se le pide controlar su bostezo, e han notado que a veces come a escondidas o expresa sentimientos de culpa por ello.
 8. Está notando que con frecuencia se le caen las cosas que luego forma de interactuar con una infección gastrointestinal.
 9. Está desahogado, en el caso de las niñas, se ha suspendido la menstruación.
 10. Se han dado cuenta que utiliza medicamentos para bajar de peso “sustancia gris”.

Fuente: <http://blogantianymia.blogspot.mx>

Prepárate para una Súper Venta Especial en Lumen

10 y 11

de agosto

30%

de descuento

6

meses sin intereses en toda la tienda con todas las tarjetas

Compra mínima acumulable \$1,000.00

Aplican restricciones. Consulta productos, bancos y tarjetas participantes. No aplica con otras promociones. No aplica en compras mayores.

12

meses sin intereses en toda la tienda con Tarjetas de Crédito

Compra mínima acumulable \$1,500.00

Banamex

18

meses sin intereses en toda la tienda con Tarjetas de Crédito

Compra mínima acumulable \$1,800.00

Banamex

Hiperlumen Acueducto
 Av. Acueducto Nº6050 Loc. 43
 Col. Lomas del Bosque, Zapopan, Jalisco
 Plaza Acueducto

Lumen Pedro Moreno
 Pedro Moreno Nº 589
 Col. Centro Sector Juárez
 Guadalajara, Jalisco

lumen
 todo para crear

*Costo Anual Total (CAT) por meses sin intereses 0%. Tasa de interés anual 0%. Comisión anual crédito \$600 sin IVA. Para Oro \$900 sin IVA. Para Platinum \$2,000 sin IVA. Para fines informativos y comparación. Calculado el 22 de julio de 2013. Producto ofrecido por Tarjetas Banamex S.A. de C.V. SOFOM, E.R. que para su constitución y operación con tal carácter no requiere de la autorización de la SHCP. Consulta términos, condiciones, comisiones y requisitos de contratación en www.banamex.com. Tarjetas Banamex S.A. de C.V. SOFOM, E.R. (Tarjetas Banamex) y Banco Nacional de México S.A. (Banamex) no adquieren ningún tipo de obligación en cuanto a la calidad, tarifas y cumplimiento de los bienes o servicios ofrecidos por las empresas participantes en la promoción.

arte • centro de impresión • escolar • manualidades • muebles • oficina • papelería • tecnología

arte • centro de impresión • escolar • manualidades • muebles • oficina • papelería • tecnología

Guape: blogantianymia.blogspot.mx
 navegacion: medicacionaleidocopia.blogspot.mx