

LA FAMILIA COMO FUENTE DE TRADICIONES Y DE HÁBITOS ALIMENTICIOS

Lic. Tere Lozano Ramírez

Fuente de tradiciones

La familia es el lugar donde nos desarrollamos como personas, es también ahí donde se aprenden las costumbres, así como los estilos de alimentación.

Es en la familia donde compartimos diariamente los alimentos, los cuales nos brindan una ocasión ideal para propiciar la convivencia con todos los miembros del grupo familiar, el dialogo y el interés por los otros y donde se cuentan los acontecimientos del día, los progresos, los fracasos y las anécdotas. Esta es una maravillosa oportunidad para conocer a nuestros hijos y darles seguridad en sí mismos.

También, favorecemos enormemente la unidad cuando vivimos las tradiciones familiares, como los festejos de los cumpleaños y santos; así como las costumbres generales, como la cena de Navidad, el día de la Madre, el día del Padre, etc.

Es exactamente en las relaciones familiares donde aprendemos a ser generosos, serviciales, laboriosos, optimistas, respetuosos de otros, ordenados, obedientes, en fin una serie de virtudes que nos van formando desde la infancia, hasta la edad adulta.

Por lo mismo, no nos cabe duda que no hay quien inflencie más a un niño que sus padres.

Los hábitos alimenticios

Los niños observan e imitan a los adultos y de ellos aprenden los nuevos comportamientos. Al igual que un niño puede copiar hábitos positivos como pedir las cosas por favor y dar las gracias, también pueden adaptar a su vida actitudes alimenticias positivas

Tener buenos hábitos alimenticios puede ser muy difícil para un niño que recibe mensajes contradictorios. Nuestros hijos pueden verse influenciados por los comentarios ya sea positivos o negativos que hagamos respecto a los alimentos. También recordarán la importancia del tiempo dedicado a las comidas.

La alimentación es una de las necesidades básicas en nuestra vida. Además de que la sociedad valora y exige una adquisición básica en los hábitos de comida.

Cuando se habla de la alimentación no sólo se refiere al simple acto de comer sino también a una serie de conductas o de comportamientos que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar.

Estas conductas se aprenden a lo largo de la infancia de forma paulatina y están basadas en la relación adulto-niño.

Como pautas generales podemos establecer:

El **desayuno**; Es uno de los momentos más importantes del día. Un desayuno con prisa es equivalente a un desayuno pobre. Por lo que es conveniente dedicarle suficiente tiempo a sentarse y evitar otras actividades como por ejemplo ver televisión. Según las costumbres culturales o familiares, será la cantidad y la diversidad de alimentos, si el niño ha tenido una alimentación adecuada en el desayuno, no necesitará ningún otro soporte alimenticio

hasta la comida siguiente. Las actitudes de un niño y la distribución del horario a lo largo del día repercuten en sus hábitos alimenticios y en su apetito.

La **comida**: En nuestra sociedad la comida constituye la principal ingesta de alimento del día, además de ser el momento de encuentro, que favorece la relación familiar y la enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación. Por ello se debe propiciar un ambiente de tranquilidad, sin distractores como televisión, radio, teléfono, etc, que obstaculicen la comunicación y lo placentero del momento.

La cena: Deberíamos tender a que la cena sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa, de forma relajada. Procurando que tenga lugar lo más temprano posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos, por lo que debe ser ligera.

Inapetencia y rechazo a ciertos alimentos

La inapetencia puede ser continua o temporal debido a:

- a) Acontecimientos familiares o emocionales
- b) Un proceso de aprendizaje inadecuado
- c) Causas físicas.

Si la inapetencia coincide con un acontecimiento emocional, debemos de entenderla como una llamada de atención o como síntoma de un bajo estado de ánimo ante el cual se puede recurrir a una consulta profesional.

En el caso de que fuera por un proceso de aprendizaje inadecuado de los hábitos de conducta, tenemos que tener en cuenta que la actitud de los hijos depende, en buena parte, de la actitud que adopten los padres. El modelo de conducta que el niño adopte es el que la familia le ofrece.

Cada familia tiene sus propias normas y los hábitos alimenticios que desea transmitir a sus miembros.

El uso de utensilios para comer implica también el adquirir costumbres o hábitos que socialmente son adecuados, pero no debemos olvidar que también al usar los cubiertos en la mesa, se desarrollan habilidades, estrategias y conductas que favorecen el desarrollo de capacidades de autonomía, coordinación y control motriz de los pequeños.

Negativismo

Le llamamos negativismo al rechazo que se tiene a determinados alimentos o comidas, y esto generalmente coincide con la tendencia de algunos padres a ceder ante la conducta del hijo. Estos niños suelen ser dominantes, consentidos, sobreprotegidos y pueden trasladar estas conductas a otros ámbitos de su vida social

Entre las situaciones de mayor dificultad en la conducta alimentaría se destacan:

- La obesidad
- La anorexia
- La bulimia

La obesidad

Las causas de la obesidad pueden ser fisiológicas o genéticas (cuando uno o los dos padres son obesos), por errores en la educación familiar, por sobrealimentación, por la creencia de que un niño gordo es un niño sano, o por falta de estímulo al ejercicio), por características

individuales o rasgos diferenciales (hay niños que poseen gran sensibilidad a los estímulos alimenticios o una fuerte tendencia hacia los alimentos dulces).

En cualquier caso, la gordura o la delgadez, es en parte un concepto que está influenciado por la moda, la cultura, la sociedad y además por circunstancias personales. Por lo que es importante inculcar en los niños:

- Hábitos de salud personal
- El no considerar a la estética como valor prioritario.
- El respeto y la aceptación de la constitución y la imagen de cada uno
- El respeto y aceptación de las personas física y psicológicamente diferentes.

Anorexia

La gran mayoría de los casos comienza entre los 14 y los 19 años, pero puede presentarse también en niños y niñas de edad menor. La frecuencia es mayor en niñas que en niños.

Entre los factores de riesgo o factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad se consideran los siguientes:

1. Dificultades emocionales: rechazo real o imaginario de los padres, de los maestros o de otras personas de su entorno; clima familiar desfavorable; tristeza, depresión.
2. Rigidez y normas estrictas en el acto de la comida.
3. Reclamo de la atención y afecto de los padres
4. Sentimientos de auto castigo por baja autoestima e infravaloración.
5. Personalidad perfeccionista, muy sensible, con inseguridad, ausencia de apetito o con alguna experiencia desagradable.
6. Miedo a convertirse en mujer y aceptar su sexualidad.
7. Deseo de perder peso, para lograr una figura estilizada según la moda.

Es un trastorno grave de la conducta alimenticia que se caracteriza por la pérdida desproporcionada de peso, miedo intenso a engordar, alteraciones de la imagen corporal y negativa a comer.

Bulimia

Es un trastorno del comportamiento alimentario que se caracteriza por fases de sobrealimentación que pueden llevar a la pérdida del auto-control.

La prevención

En la educación de la conducta alimentaria, es preferible guiarse más por los refuerzos positivos que negativos, hay que actuar tempranamente para prevenir dificultades mayores y permanentes.

Los hábitos familiares son los que determinan el aprendizaje de los más pequeños, y por lo tanto es conveniente cuidar las condiciones en las que se dan dichos hábitos, por lo que es importante mantener las costumbres familiares en torno a la alimentación.

Los síntomas y las dificultades no aparecen de un día para otro. Por lo que la intervención para corregirlas, requiere de un proceso en el cual deben estar implicados los padres.

En muchos casos los padres y los educadores pueden influir de forma positiva y en otros casos donde el problema es más complejo, es necesaria la ayuda de un profesional.