

LA COMIDA Y NUESTRAS EMOCIONES



PRÓLOGO

El presente libro está dirigido a niños escolares con la finalidad de presentarles una importante faceta de la alimentación, la cual los acompañará no solo en su desarrollo en los primeros años de infancia y adolescencia, sino a lo largo de su vida: La parte relativa a las emociones y su indisoluble vínculo con la comida.

Recientes investigaciones nos revelan la preponderancia que tienen las emociones en el bienestar de las personas y el determinante papel que la diaria alimentación tiene en la psique humana en relación con su ser biológico y los procesos mentales y glandulares.

Con el propósito de resultar accesibles a los niños en edad escolar, consideramos apropiado, para este contexto, prescindir de terminología o detalles demasiado técnicos o científicos, y presentar contenido más relevante a la vida cotidiana.

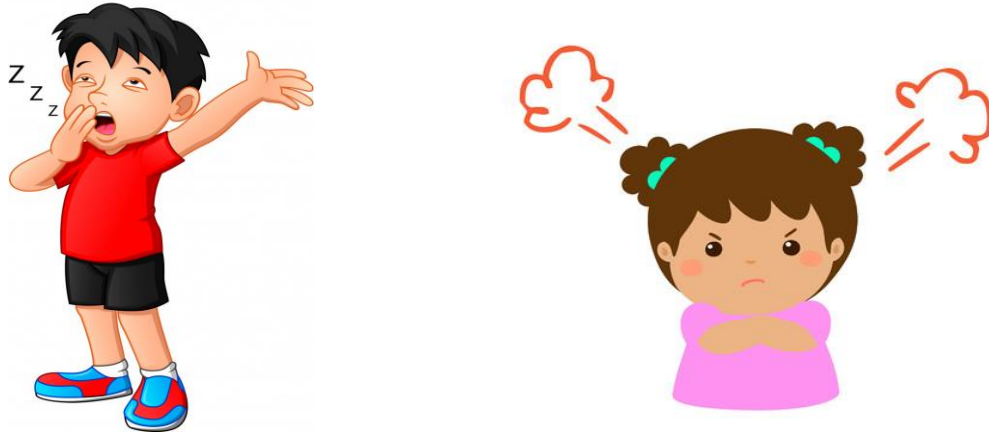
Es nuestra intención, por tanto, presentar a los niños esta información de manera concisa y amena, a fin de que este conocimiento fomente en ellos una conciencia más amplia en su cultura alimentaria, su auto conocimiento y la comprensión de las propias emociones, así como crear una consciencia nutricional más allá del bienestar físico: el bienestar emocional.

LA COMIDA Y CÓMO NOS SENTIMOS

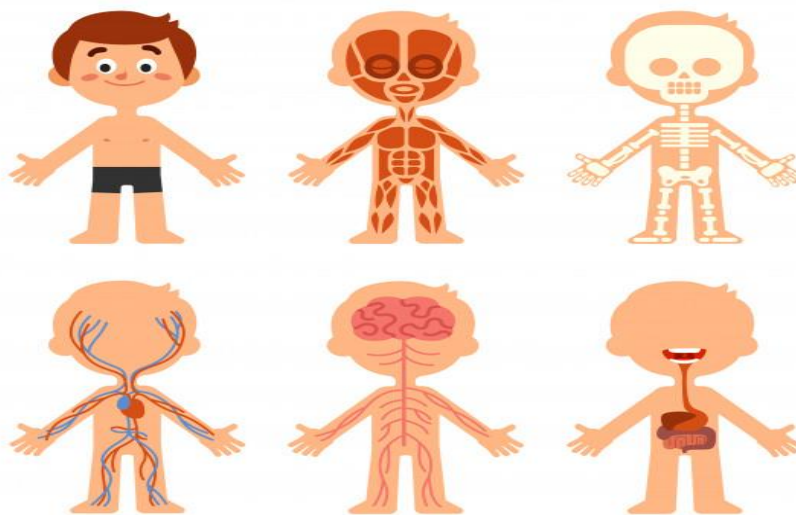
¿Te has dado cuenta de que a veces te sientes muy bien después de comer algo que te gusta mucho?



¿Has notado que a veces cuando comes algo que no te cae bien, después te sientes cansado o de mal humor?



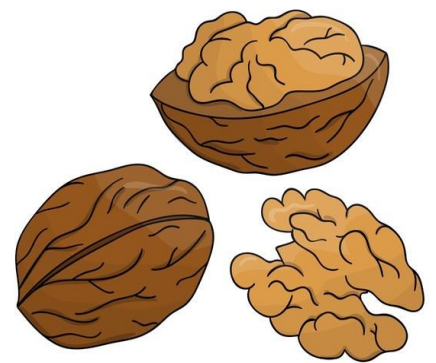
Hay un dicho muy sabio que dice “Somos lo que comemos.” Y es muy cierto. Porque nuestros cuerpos están hechos de muchos tejidos y agua. Pero ¿te has puesto a pensar cómo se forman los tejidos de tu cuerpo?



¡Ni más ni menos que de la comida que entra por nuestra boca! Esta se digiere, se procesa, se asimila y se convierte en energía y en componentes que forman el cuerpo humano. Claro que una parte la desecharnos, ¡y todos sabemos eso cuando vamos al baño!



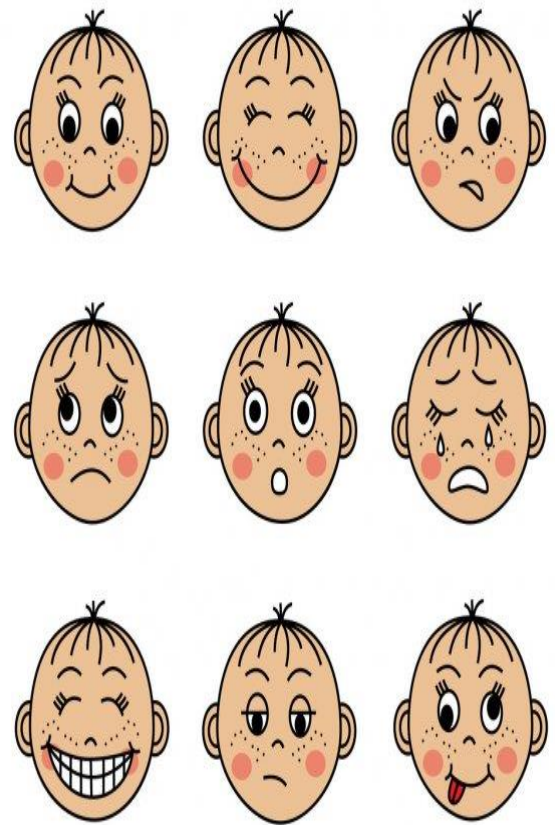
Todos sabemos esto de manera natural, y también sabemos que hay alimentos que son más o menos sanos, y otros, la verdad, ¡no tanto! Sabemos que las frutas y las verduras con sus colores y olores tan ricos, son buenos. Las nueces son deliciosas y nutritivas.



También hemos visto en la televisión variedad de productos que nos prometen mágicos sabores como los dulces, los refrescos, los jugos, las galletas y botanas. Y a todos nos encantan los dulces, refrescos, jugitos, galletas y botanas, pero lo que más nos gusta no siempre es lo mejor para nuestro cuerpo, porque nos puede dar placer porque nos sabe dulce o muy rico, pero si lo comemos en exceso o muy seguido, nos puede enfermar, y a veces estas enfermedades no las vemos o no las sentimos, pero allí están, y podrían manifestarse tiempo después. ¡Incluso años después cuando seas grande!



Hay dos cosas importantes respecto a los alimentos que comemos: La nutrición y los beneficios que traen a nuestra salud y la relación de los alimentos con las emociones. ¡Sí! Aunque no lo creas, nos podemos sentir bien o mal, no solo con cómo nos va en la escuela, o con nuestros amigos o nuestra familia, ¡sino también por lo que comemos!



¿Has notado que los dulces te hacen sentir muy bien? Cuando comes un dulce, el azúcar que contiene entra por tu estómago en tu sangre, después esa azúcar circula por todo tu cuerpo, llega a tu cerebro y a ciertas glándulas, y cuando el cerebro la detecta, manda la orden a las glándulas y éstas lanzan hormonas (como la serotonina y la endorfina) que son las que hacen que te sientas bien. ¡Por eso nos gustan tanto los dulces! Y es bueno sentirnos bien.



Pero no es bueno recurrir a los dulces solo para sentirnos bien, porque comer muchos dulces afecta nuestro organismo. Además de que te pueden causar caries y que te duelan los dientes. Por eso es importante que siempre que después de que comas dulces, te laves bien los dientes con pasta y cepillo.



Lo que no debemos hacer es recurrir a comer dulces sólo porque nos sentimos tristes o porque nos pasó algo malo y nos sentimos mal por ello. Algunos niños comen grandes cantidades de comida cuando se sienten tristes y enojados.



Es importante que sepas que puedes recurrir a una persona de confianza y platicar lo que te hace sentir mal. Buscando sentirnos bien porque logramos solucionarlo entre nosotros. Existen muchas formas de sentirte mejor cuando estas triste o enojado: Habla de tus sentimientos con tu familia, juega al aire libre con tus amigos, baila con tu música favorita y ayuda a preparar los alimentos en tu casa.

Recuerda que todo tiene una buena solución y que siempre es bueno hablar.

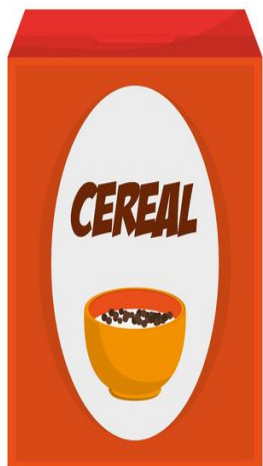


Comer en familia es una actividad importante, no solo para compartir con tus seres queridos, sino también es importante para tu desarrollo tanto emocional como físico. Cuando compartes la comida en familia, no solo estás fortaleciendo los lazos de amor hacia tus seres queridos, también ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

Es bueno convivir con amigos y familiares y comer juntos con ellos los alimentos que nos gustan y nos hacen sentir bien, tratando de consumir estos alimentos de vez en cuando, cuidando nuestra salud física y emocional.



¿Sabías que tanto la comida rápida (como la pizza, las hamburguesas las, y la comida frita como las donas, churros, las gorditas, las papas a la francesa, hot dogs, etc.) así como los alimentos que contienen muchos carbohidratos (panes, harinas, galletas, cereales de caja, helados, frituras, etc.), tienen un efecto muy similar al del azúcar cuando entra en tu cuerpo?



La grasa es necesaria para el funcionamiento de nuestro cuerpo, pero comerla en exceso nos puede traer enfermedades como obesidad y diabetes. Comer alimentos con demasiada grasa nos puede hacer sentir fatigados o sin ánimo.

Los carbohidratos nos dan energía y son buenos, pero si los comemos en exceso se convierten en grasa. Y esa grasa se nos acumula en el cuerpo y nos puede llevar a enfermedades como la obesidad y la diabetes. También recuerda que la comida rápida es de la que más nos da esa falsa sensación de bienestar, porque la comida rápida contiene muchos carbohidratos y grasas, pero poco nos nutre en realidad. A todos nos gusta la comida rápida, pero la debemos comer con moderación y no muy seguido.



Habla con tus papás y tus hermanos de este tema, para buscar que tú y tú familia den más importancia a comer alimentos de origen natural ricos en nutrientes y que los hagan sentir bien.



Siempre son lo mejor las frutas, que con sus maravillosos colores y olores y formas y texturas son lo más bello que nos ofrece la naturaleza para nuestro disfrute y para sentirnos bien. Las verduras tienen toda la bondad de los nutrientes y fibra que necesitamos. Las leguminosas (los frijoles, las lentejas, los garbanzos, etc.) te dan proteínas y minerales que te darán fuerzas.



Los cereales (la avena, el maíz, el trigo, etc.) son importantes para que estés sano y tengas energía. Las nueces (cacahuates, pistaches, nueces, etc.) son muy sabrosas y además te dan grasas buenas proteínas para que crezcas fuerte. Si incluyes estos alimentos en tu desayuno, lonche, comida y serás un niño muy sano y te sentirás de mejor ánimo.



Evita recurrir a los dulces solo para sentirte bien. Hay muchos alimentos naturales y saludables que también son muy ricos. No todas las golosinas tienen que ser dulces. ¡Puedes comer un delicioso plato de jícama con limón! ¡O qué tal invitarles a tus amigos sus frutas favoritas servidas en un plato con un poquito de chile piquín y limón!

¡O para ti solito para ese antojo de la tarde después de haber hecho la tarea o de jugar! ¿O que tal unos cacahuates o unas pepitas?

Hay algo muy importante que no debemos olvidar, el alimento primordial de la vida: El agua. Debemos tomar agua no solamente cuando tenemos sed, sino también cuando no tenemos sed. Y hablando de sed, ¿sabías que tomar refresco en realidad no te hidrata bien? El refresco tiene demasiada azúcar, y ya sabemos lo mala que puede ser el azúcar si la comemos en exceso. ¡Es mucho mejor tomar agua simple!

Además, ¿sabías que cuando tomas agua y estás bien hidratado te sientes mejor? ¿Sabías que si tomas agua y estás bien hidratado te puedes concentrar mejor para estudiar? ¡Sí! El cerebro necesita agua para funcionar bien. Si estás bien hidratado puedes aprender más y mejor. Si estás bien hidratado las células de tu cuerpo estarán sanas, porque las células de tu cuerpo necesitan agua para vivir. Si estás bien hidratado tendrás más energía durante el día.



Los atletas ponen mucha atención en tomar el agua suficiente y estar bien hidratados, porque eso hace que puedan tener más fuerzas para correr, jugar y para lograr sus metas en las competencias. Si tomas agua te vas a sentir de mejor humor porque los nutrientes circulan mejor en tu cuerpo. El agua es el más importante de los alimentos.



Así que recuerda, no debemos comer solamente porque algo nos haga sentir bien. Y tampoco debemos recurrir a comer algo porque nos sintamos tristes, ni porque nos haga sentir bien porque nos sintamos mal por algún problema. Recuerda que debemos tener mucho cuidado de no caer en la tentación de siempre comer alimentos con mucho azúcar. Lo mismo ocurre con la comida con mucha grasa o de muchos carbohidratos.

Busca que tú y tu familia tengan una alimentación que tenga frutas, verduras, leguminosas, cereales integrales y alimentos de origen animal. Plátalo con tus papás y tus hermanos, y también con tus amigos. Recuerda que se pueden comer cosas muy ricas y que además sean sanas. Y no olvides que debemos siempre estar bien hidratados, porque el agua es la base de la salud de nuestro cuerpo.

¡Alimentarte bien es sentirte bien!

