¿Cómo afecta la alimentación al comportamiento infantil? ¿Hasta qué punto el exceso de azúcar puede cambiar la conducta del niño? ¿Puede una dieta no equilibrada provocar alteraciones nerviosas?

Estas son algunas de las dudas a las que este esclarecedor libro trata de responder. Nuestra alimentación actual, demasiado rica en productos procesados, puede afectar tanto al desarrollo intelectual como al comportamiento infantil. ¿Sabías que un cerebro sin suficiente magnesio puede provocar que los menores no estén atentos en el colegio o que muestren irritabilidad? ¿O que la falta de hierro, en edades tempranas, puede tener consecuencias irreversibles en sus neuronas?

Dime qué come y te diré cómo se porta propone, también, ejemplos de menús equilibrados, ideas de desayunos y meriendas, junto con diversas recetas para combatir bloqueos, pataletas e impulsividad en los niños.

Un libro indispensable para establecer hábitos alimentarios saludables y corregir conductas inadecuadas desde bien pequeños.

PEFC Certificado
Este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible

10346379

Mª LUISA FERRERÓS
Con la colaboración de la Dra. Victoria Revilla

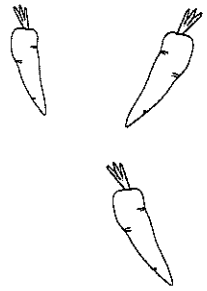
DIME QUÉ COME Y TE DIRÉ CÓMO SE PORTA

Cómo mejorar el comportamiento infantil a través de la alimentación

DIME QUÉ COME Y TE DIRÉ CÓMO SE PORTA
Mª LUISA FERRERÓS

4

CÓMO AFECTA EL DULCE A LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS



El comportamiento y la respuesta emocional también están relacionados con la alimentación. De hecho, no llevar una alimentación equilibrada afecta a nuestro estado de ánimo. Por ejemplo, las personas que llevan dietas restrictivas, eliminando los hidratos de carbono, están de mal humor y tienden a deprimirse. Además de otros grupos de alimentos, los hidratos de carbono nos ayudan a aumentar la ya mencionada serotonina, esa sustancia que nuestro cuerpo produce de forma natural y que interviene en los procesos cerebrales. La serotonina nos aporta calma y bienestar, esto está comprobado en los adultos, por lo que es muy importante tener en cuenta el impacto que dichas restricciones pueden causar también en los niños.

Los niños no pueden comer lo mismo que los adultos porque ellos —y su cerebro— están en pleno desarrollo. Entre otras muchas consecuencias, si les desequilibramos la alimentación, pueden verse afectados por montañas rusas emocionales. Desde el estómago también podemos controlar las emociones y los comportamientos que van ligados a ellas. Una de las claves para mantener ese equilibrio emocional a través de la comida es apostar por una alimentación que controle los niveles de glucosa en sangre.

¿CÓMO FUNCIONA LA GLUCOSA EN LA SANGRE?

Le das a un niño un montón de azúcar y se pone muy revoltoso, ¿verdad? La conexión entre la glucosa en sangre y el comportamiento parece obvia, pero ¿sabías que la glucosa en sangre puede afectar el desarrollo, el estado de ánimo e incluso la salud mental de tu hijo?

Los niveles inestables ocurren cuando consumimos alimentos como bollería, pan, dulces, zumos, etc., que están hechos de azúcar o se descomponen enseguida en glucosa, llegando muy rápidamente al flujo sanguíneo. Estos alimentos hacen que los niveles de glucosa en sangre se disparen y nuestro cuerpo y cerebro los quemen sin dilación. Con la liberación de insulina, estos niveles caen entre sesenta y noventa minutos después. Esto coloca a los niños en la montaña rusa del azúcar y la glucosa en la sangre, donde sus niveles suben y bajan con frenesí a lo largo del día, sobre todo si su alimentación está basada en gran parte en este tipo de comidas, muy frecuentes en el desayuno y la merienda.

Muchos niños comen de una manera que los mantiene en la montaña rusa de glucosa en la sangre durante todo el día, y esto tiene un gran impacto en su desarrollo, su estado de ánimo y su comportamiento. Hay estudios que relacionan estos picos y caídas en los niveles de glucosa en sangre con todo tipo de síntomas de salud mental en adultos y también en niños.

Los menores, dada su alta demanda de energía, deben tener un menú que les proporcione niveles de glucosa estables durante todo el día. Eso ayuda a su concentración en la escuela, así como a su regulación emocional y conductual, estando mucho más tranquilos a lo largo de la jornada. **De hecho, hay una relación directa entre tomar una merienda dulce y, al cabo de una hora, tener comportamientos disruptivos.**

MENSAJE CLAVE

La inestabilidad de la glucosa en la sangre tiene repercusiones en todos los niños, especialmente si tienen falta de atención, hiperactividad, ansiedad, irritabilidad y problemas de comportamiento en general. No son solo los dulces y los refrescos los que causan estos picos, también lo hacen los alimentos procesados y las nutriciones desequilibradas.

Tal vez creas que únicamente debes preocuparte por las chucherías, la bollería o los refrescos. Por supuesto, estos son alimentos que sí o sí debemos evitar si queremos mantener estable el nivel de glucosa en la sangre, pero hay muchos otros que los niños comen habi-

tualmente que pueden provocar desajustes si están muy procesados y tienen poca densidad de nutrientes. Como os explicaremos en el capítulo siguiente, comer carbohidratos (pan, cereales de desayuno, etc.) que no están equilibrados con proteínas y grasas saludables es un problema, puesto que estos se digieren y liberan la glucosa en sangre muy rápidamente, dejando a nuestros hijos sin energía para su cerebro.

MENSAJE CLAVE

La absorción del azúcar es muy rápida, por lo que eleva con rapidez el nivel de glucosa en sangre y hace que el páncreas tenga que trabajar también con rapidez para segregar insulina. Llevar una alimentación que mantenga a raya los niveles de insulina conlleva nutrirse de forma equilibrada para controlar el hambre a lo largo del día, por lo que se controlan también los nervios, la ansiedad, la irritabilidad y cambios repentinos de conducta: bloqueos, pataletas, etc..

¿DÓNDE SE ESCONDE EL AZÚCAR?

Algunos de los carbohidratos simples más comunes son la lactosa (o el azúcar de la leche), la sacarosa (o el azúcar de mesa que encontramos en la caña de azúcar) y la fructosa (o el azúcar de la fruta y que se utiliza en su versión industrial también para endulzar muchos productos).

Sin embargo, el azúcar se encuentra en muchos alimentos procesados sin que seamos conscientes, porque se llama de formas diversas. En las etiquetas de los envases, los azúcares simples tienen varios nombres. Estos son algunos de más frecuentes:

LOS DISTINTOS NOMBRES DEL AZÚCAR

Sacarosa	Jarabe de maíz	Glucosa	Fructosa
Sirope de agave	Dextrosa	Melaza	Panela
Concentrado de fruta	Azúcar de caña	Jugo de caña	Dextrina

Maltodextrina	Miel	Caramelo	Jarabe de malta
Lactosa	Azúcar moreno	Azúcar invertido	

Los azúcares añadidos son los agregados a los alimentos durante el procesamiento o preparación. En realidad, los alimentos ultraprocesados tienen al azúcar como gran protagonista. Que en un producto se destaquen mensajes como «Sin azúcar añadido» o se vista de *zero*, como los refrescos, no significa que no lleve azúcares.

Además, el problema de los productos ultraprocesados es que incluyen grasas perjudiciales y otros ingredientes que los hacen todavía más apetitosos. Los sabores tan potentes de muchos de ellos activan nuestro sistema de recompensa: se liberan hormonas como la dopamina y la serotonina, que hacen que nos sintamos bien al comerlos. Pero el perfil nutricional de estos alimentos resulta cuando menos desastroso para la salud. La mayoría de las veces nos encontramos con alimentos ultraprocesados que combinan azúcar, sal y potenciadores de sabor, como el glutamato monosódico. Esta combinación nos engancha —colma, en ese momento, nuestra hambre emocional— y muchos de ellos apenas nos sacian. Aportan muchas calorías, pero muy pocos nutrientes esenciales.

¿POR QUÉ DESPUÉS DE UNA MERIENDA DULCE EMPIEZAN A PORTARSE MAL?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la cantidad aceptable de azúcar (glucosa) libre al día es de hasta 25 gramos, la equivalente a 6 terrones. En España, en 2017 se realizó un estudio específico sobre los hábitos de consumo de azúcar entre la población, la encuesta Anibes. Según sus resultados, la ingesta media de azúcares totales es de unos 71,5 gramos al día, de los cuales 28,8 son azúcares añadidos.

Muchos padres han experimentado cambios bruscos en el comportamiento de sus hijos después de un desayuno o una merienda dulces. Esto se debe a que el exceso de azúcar puede alterar no solo su salud *física*, sino también su conducta.

Estos comportamientos, en apariencia inexplicables, como pueden ser los bloqueos, las pataletas o los berrinches, suelen tener su origen en una bajada brusca de la glucosa en sangre, tal como hemos explicado antes. Si lleváis un tiempo pensando cosas como: «No sé qué le pasa a nuestro hijo. De repente se transforma y está insoportable...», quizá convenga observar si esos momentos de vaivén emocional coinciden con que hace mucho tiempo que

no come o se dan media hora después de haber ingerido un desayuno o una merienda con altos niveles de azúcar.

El mal comportamiento es un signo de que algo no va bien, es como una señal de alerta de que algo no funciona. Por eso, antes de nada, debemos averiguar la posible causa. Lo primero que debemos investigar es su estado físico:

→ ¿Ha dormido bien?

→ ¿Ha comido bien?

→ ¿Ha hecho alguna actividad física a lo largo del día?

→ ¿Ha comido algo dulce?

Es muy posible que, si alguno de estos aspectos no está solucionado convenientemente, estemos ante un niño cansado, con sueño, con hambre o con hipoglucemia (bajada brusca de azúcar en sangre tras haber ingerido algo dulce), y que este sea el motivo de un cambio brusco de comportamiento, una discusión, una pelea, un berrinche o una pataleta.

Si no es el caso y todo lo anterior fuera correcto (ha dormido bien, ha comido bien, ha salido a correr, no tiene hambre y no ha comido nada dulce), el segundo nivel de investigación consistiría en observar y estar atentos a algún problema de índole emocional, como conflictos en la escuela, inseguridad, falta de autoestima, etc.

Lo que está claro es que la metabolización de los alimentos dulces altera su comportamiento y hace que los niños se tornen irascibles, impacientes e impulsivos. Los cambios en los niveles de azúcar en sangre afectan a la liberación de adrenalina, que puede modificar su conducta y su rendimiento, porque tener episodios frecuentes de hiperglucemia e hipoglucemia en alternancia genera estrés en el cerebro. Es decir, los niños necesitan glucosa como fuente de energía para los músculos y el cerebro, pero liberada de forma constante. Lo que es perjudicial son los picos no controlados. Para que esto no ocurra, como ya hemos ido comentado, el niño ha de comer de casi todo, de forma variada y compensada.

En cada comida (incluidos desayuno y merienda) ha de haber siempre un tercio de proteínas, un tercio grasas saludables y un tercio de hidratos de carbono integrales, pues estos últimos ayudan a una liberación lenta de la glucosa. Así ayudamos a estabilizar los cambios de conducta.

Es mucho mejor que merienden un bocadillo de pan integral, untado con tomate y aceite de oliva, de jamón, queso, tortilla o atún, ya que es un ejemplo de desayuno o de merienda completo y equilibrado.

Como os explicaremos más adelante, a lo largo de estos años de profesión, he sido testigo de cambios impresionantes en las conductas de los niños tan solo modificando la alimentación.

SIEMPRE HAY ALTERNATIVAS SALUDABLES

Podemos combinar el azúcar natural de un postre con otros alimentos que sean naturalmente dulces. Para hacer un *brownie* diferente, se puede endulzar con plátano y cacao. También es buena idea añadir frutos secos o frutas desecadas a un yogur griego. Si queremos hacer algo de repostería sin azúcares añadidos, podemos utilizar ingredientes como la canela, los dátiles o la fruta madura.

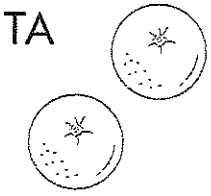
MENSAJE CLAVE

Debemos evitar prohibir alimentos y, en su lugar, ofrecer una alternativa saludable. Si prohibimos, conseguiremos el efecto contrario: el alimento prohibido se convertirá en algo muy deseado y lo buscarán incansablemente, provocando conductas de comer a escondidas, atracones, etc. Si te piden una crema de cacao para untar, puedes hacerla tú de forma saludable (como en la receta de la página 208).

LO IDEAL ES HABITUAR EL PALADAR A LOS SABORES NATURALES

Para que nos guste un sabor nuevo, hemos de tomarlo al menos una docena de veces. Tras todos esos intentos, nuestras papilas reconocerán el gusto y lo disfrutaremos. En el caso de los niños, tenemos la oportunidad de ofrecerles la versión más saludable de los alimentos y educar sus paladares desde el principio. Debemos promover la *real food* en lugar de la *fast food*.

MEJOR INGERIR LA FRUTA ENTERA QUE EN ZUMO



Limitar los zumos, como los de naranja, evita que se ingieran de manera rápida demasiados azúcares libres de golpe. Nuestra recomendación es comer las naranjas con toda su pulpa. Gracias a la fibra de la pulpa, se pueden metabolizar los azúcares que contienen de manera más lenta (frenando los picos de insulina) y también disfrutar del proceso que conlleva su masticación gajo a gajo y su poder saciante. No obstante, si la única forma de introducirles la fruta es a través del zumo, mejor que este sea zumo natural recién exprimido.

OBJETIVO: EVITAR LOS ULTRAPROCESADOS

Como ya os hemos explicado, los alimentos a los que se añaden conservantes, colorantes y otros químicos (para alterar su color y conseguir una mayor durabilidad) alteran sus propiedades y en la digestión afectan directamente a la conexión intestino-cerebro, provocando irritabilidad, mal humor y malestar emocional sobre todo en los niños, pero también en los adultos, ya que se actúa de forma específica sobre el cerebro social y emocional.

Se ha descubierto que la bacteria *Christensenella minutaa* en la microbiota intestinal se podría utilizar para prevenir la depresión y la ansiedad.

NUESTRA APUESTA: LA DIETA MEDITERRÁNEA EN UN PLATO SALUDABLE

Ya lo dijimos en el primer capítulo. Somos firmes defensoras de la dieta mediterránea, porque es un patrón de alimentación que incluye abundantes verduras, frutas, legumbres, frutos secos, pescado, carne de ave, lácteos fermentados, menor consumo de carnes grasas y derivados, así como escasos alimentos procesados, dulces y bebidas azucaradas.

Entre las muchas propiedades beneficiosas de esta dieta, destaca **el tipo de grasa que la caracteriza** (aceite de oliva, pescado y frutos secos), las proporciones en los nutrientes principales que guardan sus recetas (cereales y vegetales como base de los platos y carnes o similares como guarnición) y su riqueza en micronutrientes. Por ejemplo, el azúcar procede básicamente de las grandes cantidades de fruta que se consumen al día, dejando el consumo de otros tipos de azúcar para momentos puntuales, mientras que el aceite de oliva es el ingrediente principal para la cocción y la fuente principal de grasa.

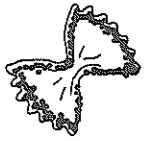
Decálogo de la dieta mediterránea

Estos son los diez mandamientos promovidos por la Fundación Dieta Mediterránea para que podamos ponerla en práctica.

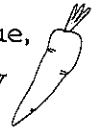
1. **Utilizar aceite de oliva.** Es rico en vitamina E, betacarotenos y ácidos grasos monoinsaturados. Tiene propiedades cardioprotectoras.
2. **Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia:** frutas, verduras, legumbres, setas y frutos secos. Las verduras, hortalizas y

frutas son la principal fuente de vitaminas, minerales y fibra de nuestra dieta. No hay que despreciar tampoco el aporte de agua que proviene de su consumo. En este patrón dietético se recomienda consumir cinco raciones de fruta y verdura a diario.

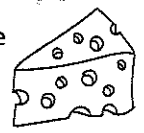
3. **El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deben estar presentes diariamente:** el consumo de pasta, pan, arroz y cereales es indispensable por su composición rica en carbohidratos, ya que nos aportan una parte importante de la energía necesaria para nuestras actividades diarias.



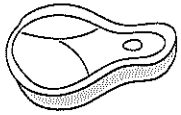
4. **Los alimentos de proximidad (km 0), frescos y de temporada son los más recomendables:** es importante aprovechar los productos de temporada, ya que, sobre todo en el caso de las frutas y verduras, nos permite consumirlas en su mejor momento, tanto por la aportación de nutrientes como por su aroma y sabor.

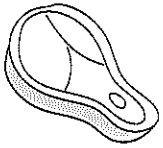


5. **Consumir a diario productos lácteos, principalmente yogur y quesos:** nutricionalmente se deben destacar los productos lácteos como excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, minerales (calcio, fósforo, etc.) y vitaminas. El consumo de leches fermentadas, como el yogur, se asocia a beneficios para la salud, porque estos productos contienen microorganismos vivos capaces de mejorar el equilibrio de la microflora intestinal.



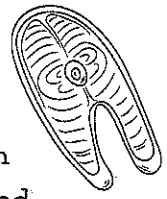
6. **Consumir de forma moderada carne roja y embutidos naturales:** se recomienda usar las carnes rojas en guisos y otras recetas a base de verduras y cereales para disminuir la ingesta, sobre todo en adultos, que no necesitan tanta carne roja. Los niños y adolescentes en crecimiento suelen tener necesidades más altas de hierro y proteínas de alto valor nutricional y las carnes rojas son una excelente fuente de proteína y hierro de fácil absorción. Y respecto los embutidos naturales (el jamón serrano y el jamón cocido), se sugiere introducirlos complementando recetas o bocadillos.





7. **Consumir pescado en abundancia y huevos a diario:** se recomienda el consumo de pescado azul como mínimo una o dos veces a la semana, porque su grasa es

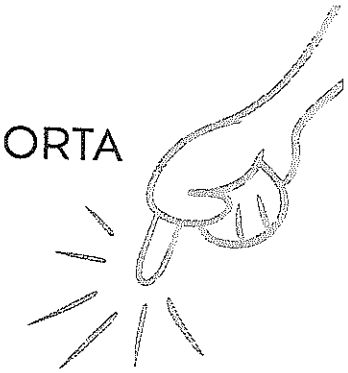
fundamental para la formación y el desarrollo cerebral, así como para la salud cerebral a lo largo de la vida. Los huevos contienen proteínas de muy buena calidad, grasas y vitaminas y minerales que los convierten en un alimento muy rico. El consumo de un huevo al día es una buena alternativa complementaria al pescado y a la carne.



8. **Los dulces y pasteles deberán consumirse ocasionalmente:** la fruta fresca tendría que ser el postre habitual, dejando los dulces para ocasiones excepcionales. Las frutas son también una buena alternativa a media mañana y como merienda.

9. **El agua debe ser la bebida por excelencia.**
10. **Realizar actividad física de forma regular y procurar un descanso nocturno adecuado:** mantenerse físicamente activos y realizar cada día un ejercicio físico adaptado a nuestras capacidades es muy importante para conservar una buena salud. No descansar adecuadamente se relaciona con un peor estado de salud. (Y, añadimos nosotras, de comportamiento, lo cual veréis más adelante.)

TODO LO BUENO QUE APORTA LA DIETA MEDITERRÁNEA A NUESTRA SALUD



No nos cansaremos de decir que la dieta mediterránea es una de las más completas, equilibradas y sanas que existen. Entre otras cosas, porque:

- → Es muy rica en fibra.
- → Es rica en antioxidantes naturales.
- → Aporta muchas vitaminas y minerales.
- → La grasa presente en sus comidas procede básicamente del aceite de oliva y del pescado. Son grasas adecuadas, beneficiosas y necesarias para nuestro cerebro.
- → Tiene un aporte equilibrado entre ácidos grasos poliinsaturados (omega 6 y omega 3).

Pero esto no solo lo decimos nosotras. Diversas investigaciones han demostrado los efectos saludables de la dieta mediterránea, como el estudio PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterránea).

La evidencia científica asocia la dieta mediterránea a:

- → Una mayor esperanza de vida.
- → Mantener un peso saludable.
- → Una mayor sensación de bienestar.
- → Menor incidencia y mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

- → Menor incidencia de cáncer.
- → Menor incidencia de enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson y el alzhéimer.
- → Menor incidencia de ansiedad y depresión.
- → Menor incidencia de TDAH en niños.

No olvidéis que la alimentación, cuando es saludable, aporta a los niños los nutrientes suficientes y adecuados para desarrollar la actividad habitual y conseguir un crecimiento y desarrollo normal. Afianzar buenos hábitos de comida evita la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.

Por ello, debemos proporcionar a nuestros hijos alimentos más ricos en nutrientes, intentar siempre que en todas sus comidas haya carbohidratos, proteínas y grasas saludables para así evitar azúcares añadidos en los alimentos. Este es el comienzo para maximizar su desarrollo cerebral y mejorar su comportamiento.

De nuevo, lo que comemos debe proporcionarnos los materiales de construcción necesarios para nuestra estructura cerebral. La alimentación infantil no solo condiciona el bienestar y la salud general, sino también el desarrollo tanto intelectual como emocional.

5

FALSAS CREENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL (COMO EL MIEDO A LA GRASA)