

# PADRES E HIJOS

INFORMACION FAMILIAR DE LA DIVISION DE ASISTENCIA A LA FORMACION  
SUPLEMENTO DE "AGUAYRO"

Nº -II- ENERO 1975

**Q**ue educar es una tarea compleja, nadie lo pone en duda. Que el camino que va desde el nacimiento hasta la madurez exige de los padres una continua y cuidadosa atención para lograr un armónico desarrollo de todas las potencialidades del niño, es cosa sabida. Caer en la cuenta de todas y cada una de las dimensiones en las que el niño necesita ser educado requiere una cierta dosis de reflexión, por parte del educador, para acertar en su acción orientadora.

Ningún padre duda que una de sus funciones más importantes es alimentar a sus hijos; para esto trabaja y por esto se desvive. Pero quizás le extrañaría un poco, si se le dijera que alimentar es también educar. El padre normalmente considera que alimentar a sus hijos es una tarea que no tiene nada que ver con la educación; el ser humano debe alimentarse para vivir y seguir viviendo. La educación sería otra cosa. Sin embargo, si entendemos la educación en su sentido más propio, es decir, como la acción que posibilita el desarrollo de la personalidad total del niño, la alimentación consti-

## ALIMENTAR ES TAMBIEN EDUCAR

tuye una parte integrante de la educación, ya que con ella se posibilita el desarrollo de la parte física del niño (y con ésta, el desarrollo de su parte intelectual y espiritual).

Ahorabien, para que la alimentación posibilite el desarrollo armónico del organismo del niño, la alimentación deberá ser correcta. Lo cual impone a los padres una nueva tarea: la de informarse sobre cual es la alimentación correcta del niño. No se trata simplemente de que el niño coma o no coma; se trata de saber si lo que el niño come es adecuado a sus específicas necesidades.

Este es el tema sobre el que queremos hoy atraer la atención reflexiva de los padres; porque alimentar a los hijos es también educarlos, pero solamente cuando se les alimenta correctamente.

## ALIMENTACION, DESARROLLO INTELLECTUAL Y ESTUDIO

**H**ace poco pude leer de E. JASO que "el cerebro, como las demás vísceras, no escapa al daño de la desnutrición, pero tiene ciertas peculiaridades y al nacer, cuenta con su número de células determinado; portanto, para que sea lesionable hay que enfocar el periodo de crecimiento, que comprende la vida intrauterina y el primer año postnatal".

El feto es un "parásito eficiente" que puede crecer normalmente en casos necesarios a expensas de los tejidos maternos, y sólo por defecto en el transporte nutritivo se origina peso neonatal bajo, como sucede en los trastornos uteroplacentarios circulatorios.

En el periodo neonatal, es un error el no alimentar al recién nacido los primeros dos o tres

días, aumentando el riesgo del embarazo y parto derivado de esta práctica de hiponutrición.

Se observa que desde el recién nacido, a la edad de tres - seis meses, el crecimiento es satisfactorio cualquiera que sea el ambiente. Por el contrario, en el periodo de seis-dieciocho meses y dieciocho meses a cinco años, el crecimiento se mantiene sin recuperarse totalmente de los retrasos precedentes.

Las Hospitalizaciones por malnutrición en los primeros años, pueden interferir el desarrollo y la conducta, dejando una secuela permanente sobre la inteligencia y no aprovechandose del ambiente cultural. La desnutrición durante el periodo de división celular en los tejidos conduce a una reducción permanente del número de células alcanzado, si la desnutrición llega más tarde, en periodo de aumento del tamaño de las células, sólo este padece, pero se puede restablecer y curar.

Es importante que caigamos en la cuenta de la gran diferencia que existe en el desarrollo de un niño perfectamente atendido al de otro con lagunas de efectos irrecupe-

rables. Es difícil que entre nosotros los déficit alimentarios produzcan recesos tan fuertes que podamos detectar sus limitaciones, y si las producen lo achacamos a herencia, a estructura congénita o los que sea... pero a nadie se le ocurriría pensar en la alimentación entre otras cosas porque resultaría insoportable el cargo de conciencia que supone en algunos casos.

En el apartado de la mortabilidad se hace mención a las subcarencias o carencias larvadas. Aquí sí que es frecuente la problemática, Niños apáticos, que no juegan, con escasa atención, huraños, insociables, de bajo rendimiento, que se quejan de dolores de cabeza, etc... son niños que de ninguna manera podrán desarrollar una escolaridad normal. Frecuentemente enferman y sus dolencias revisten más gravedad que en cualquiera otro. Estos niños no podrán tener ni hacer uso nunca de esa igualdad de oportunidades que tanto se pregona y su derecho a disfrutarla se le está negando, a lo mejor, en su propia casa.

# ALGUNOS CONCEPTOS SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION

**P**ara alcanzar unas ideas claras sobre la alimentación, es preciso distinguir desde el principio entre "alimento" y "sustancias o elementos nutritivos o nutrientes". Son palabras, que parecen sinónimas, pero que realmente designan cosas diferentes. Algo similar ocurre con las palabras "alimentación" y "nutrición", que, aunque utilizadas a veces indistintamente, designan, sin embargo, procesos distintos.

Podríamos considerar el "alimento" como un "paquete" que envuelve algo, y ese algo son los "elementos nutritivos". El alimento es el continente; los elementos nutritivos son parte del contenido. El aparato digestivo no es otra cosa que un maravilloso taller, cuya misión es abrir el "paquete" de los alimentos y liberar su contenido. La digestión es así el proceso mediante el cual los elementos nutritivos se separan del material, digamos, de "relleno", del "embalaje". Las sustancias nutritivas pasarán a través de las paredes intestinales, a la sangre, y el material de relleno o el "embalaje" lo expulsamos al exterior.

La sangre, por su parte, será la encargada de llevar esos elementos nutritivos, de los que se "ha cargado" al pasar junto a las paredes intestinales, hasta cada una de los millones de células que componen el organismo. Es el medio transmisor, que pone a disposición de cada célula, entre otras cosas, los elementos nutritivos que éstas necesitan.

Los elementos nutritivos son muchísimos: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, sales minerales... Todos son igualmente importantes desde el punto de vista de la nutrición; todos son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

Muchos de estos elementos nutritivos los ingerimos generalmente aún en las dietas peor equilibradas. No constituyen así ningún problema para una correcta alimentación. Sin embargo, hay unos cuantos que constituyen un auténtico problema. Es necesario conocerlos, saber en qué alimentos se encuentran y cuales los contienen en mayor proporción,

para que nunca falten en nuestra dieta; la carencia de los mismos podría tener consecuencias desagradables. Conocerlos es un paso importante para llevar a cabo una correcta alimentación.

Estos elementos nutritivos importantes son las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas (A, B1, B2, Niacina y C) y las sales minerales de calcio y hierro. Cada uno de estos tiene una función distinta en el organismo; así las proteínas tienen fundamentalmente la misión de construir, formar y reparar los tejidos orgánicos; por eso se les llama "formadores"; los hidratos de carbono y las grasas son "energéticos", ya que cuanta energía generamos y desarrollamos se la debemos a ellos; por último, las vitaminas y sales minerales son fundamentalmente "reguladores". El problema de una alimentación correcta quedará resuelto, si nuestros requerimientos nutritivos de estos elementos quedan diariamente cubiertos, sin exceso ni defecto, en un más o menos perfecto equilibrio, y dentro del contexto de lo que se ha dado en llamar una dieta equilibrada.

Los otros dos conceptos que deben ser aclarados son los de "alimentación" y "nutrición", perfectamente paralelos a los de "alimento" y "sustancia nutritiva", que acabamos de considerar.

Llamamos "alimentación" al conjunto de operaciones que es preciso realizar para llevar el alimento hasta la boca. Una vez que el alimento traspasa la frontera de la boca queda inmerso irreversiblemente en las operaciones de la "nutrición". La "alimentación" es así, un proceso externo; la "nutrición" es un proceso que se desarrolla en el interior del organismo. Las formas de alimentación son muy variadas; los procesos de la nutrición son idénticos para todos los seres humanos, sólo se alteran por enfermedad e involuntariamente. Podría aun decirse que la alimentación es voluntaria, en tanto que la nutrición es involuntaria; mientras un ser tenga vida, coma o no coma, está permanentemente nutriéndose; si ha ingerido alimentos, lo hace a costa de éstos; si no los ha ingerido, se

nutre a expensas de su mismo organismo.

No estando sujeta a su voluntad, el hombre no puede hacer nada con respecto a la nutrición. Pero puede actuar por lo que se refiere a la alimentación, ya que de alguna manera es libre de elegir los alimentos que va a ingerir; la cantidad de los mismos o el horario de sus comidas, y desde el momento en que se ofrece al hombre un margen de libertad, ese mismo hombre debe ser educado para que su elección sea lo más correcta posible. Así, una persona adulta se alimentará equilibradamente en función de la correcta o incorrecta educación que haya recibido en lo que se refiere a alimentación y nutrición. Si queremos que nuestros hijos se desarrollen perfectamente, no sólo debemos imponerles la alimentación adecuada, sino también educarles para que ellos mismos sepan elegir aquellas dietas que sean las más correctas para su situación.

R. RIVERO

## ALIMENTACION, DESARROLLO FISICO Y DEPORTE

**E**l asociar una abundante alimentación, con un gran crecimiento y desarrollo físico es normal. ¿Este niño no crece! ¿cómo va a crecer si no come nada?... es una expresión normal y muy repetida. Se intuye esta relación pero no se acierta a considerar hasta qué punto es cierta.

El crecimiento, en definitiva, no es otra cosa que incorporar del exterior, o sea, de los alimentos, particularmente de algunos de sus componentes como son las proteínas, a nuestros organismos como material indispensable en la construcción de nuevos tejidos. Este proceso se llama ANABOLISMO y, en esencia, el crecimiento se caracteriza por un intenso anabolismo protéico. Crecen los músculos, la piel, el corazón, el hígado, los riñones, etc.,. Pero no hay crecimiento posible si simultáneamente no crece el esqueleto. Para formarlo no bastan sólo las proteínas sino

hacen falta ciertos elementos minerales como calcio y fósforo, que contribuyen a formar ese hueso.

Sin que nos atrevamos a negar ciertos factores genéticos y raciales, es evidente que los pueblos de baja estatura, lo son por haber sido sometidos a una alimentación inferior en cantidad y calidad. Contrasta esta observación con la que registra los hombres más altos en los países mejor desarrollados, con mejor alimentación. Son clásicos ya los ejemplos de los kikuyos y masais africanos o la estatura equivalente a la de cualquier americano de los japoneses afincados en S. Francisco de California. En esta seguridad tenemos que confirmar otra y es la de que un déficit en la alimentación de un niño en cualquier época de su vida ya no podrá recuperarlo jamás. Y no nos engañemos al tranquilizar nuestra conciencia mirando a nuestros hijos porque tengan un más o menos aceptable desarrollo físico ya que si fuera posible constatarlo con el que verdaderamente hubiera adquirido de no tener que sufrir tantas lagunas en su alimentación no quedaríamos tan tranquilos.

Y reflexionando sobre el desarrollo físico, por asociación de ideas pensamos en los deportes... y nos preocupa enormemente las actividades deportivas de los niños.

Hace unos años le oí al Dr. D. Emilio Tomé (del Unión Deportiva Las Palmas) redondear el célebre slogan de la Delegación Nacional de Deportes con excelente, certera y aguda sentencia que de advertencia pudiera servir a los responsables de las clases de Educación Física: "CONTAMOS CONTIGO... PERO VIGILADO".

Es sabido el inmenso daño que causa la fatiga. Se sabe que la mayor parte de los niños que acuden a un colegio no llevan el respaldo de una alimentación adecuada y en esas condiciones el deporte desarrollado indiscriminadamente y hasta ciertos límites puede suponer un auténtico peligro para los niños y un negativo elemento para su educación y salud.

El niño, por la sola razón de serlo, tiene necesidad de que su dieta se vea reforzada con proteínas y calcio que precisa para su crecimiento.

R. R. Vega

## LA ALIMENTACION EN LAS DIVERSAS ETAPAS DE LA VIDA

**E**n circunstancias normales de desarrollo y de salud, y dentro de una etapa que podríamos situar entre los 20 y los 50 años, el calcular una dieta equilibrada no es cosa difícil; y no es tampoco difícil el seguirla. Esta escasa dificultad se debe a que las constantes de necesidad del cuerpo humano no cambian. La única preocupación que se nos impone es conocer el valor nutritivo de los distintos alimentos y utilizar estos hábilmente en el contexto de las dietas. Y esto es algo que toda ama de casa, aún sin conocimientos espaciales, sabe muy bien.

El problema es que no todos los que se sientan alrededor de una mesa en el seno de una familia se hallan en aquellas condiciones de normalidad. Puede haber algún miembro de la familia que se halle enfermo; en este caso recibirá sin duda una alimentación especial. Pero puede darse el caso de otros miembros que, sin estar propiamente enfermos, no caigan dentro de las condiciones de normalidad señaladas: puede haber niños, que están en una época de crecimiento, la madre, que tal vez se halla embarazada, y el abuelo, que ha perdido ya su dentadura y come lentamente.

El ama de casa, al preparar la comida, al distribuirla, al fijar los horarios y al establecer los menús, piensa instintivamente en los adultos. Son ellos los que trabajan, los que gastan sus energías en el taller o en la oficina; y en su preocupación se afana porque ese sector quede perfectamente atendido. Pero, sin darse cuenta, tal vez está marginado a los otros sectores, que son muy fácilmente vulnerables.

Comencemos por el abuelo. A medida que su edad fue avanzando, fue perdiendo su dentadura. Su masticación se ha hecho defectuosa; por lo cual limitará su dieta a los alimentos de fácil masticación, a los blandos. La

sensibilidad del gusto y el olfato ha disminuido y no siente ya el placer de comer. La secreción del ácido clorhídrico y la de todos los enzimas digestivos en general se trastorna; por lo cual se ven afectada la digestión y la absorción. Hay más; pero con esto es suficiente para que deduzcamos los problemas de este ser querido, al que nos empeñamos en alimentar con las dietas normales de la casa, sin ninguna atención para con sus muchas limitaciones. La vulnerabilidad de este grupo a las carencias y subcarencias alimentarias es evidente.

También las madres, en los momentos del embarazo o de la lactancia, constituyen un grupo fácilmente vulnerable. También su dieta debe ser muy cuidada. Las necesidades muy específicas de un ser en formación se añaden a sus necesidades normales. Pero su alimentación se rige por los mismos patrones que imponen los miembros "normales" de la casa. Las consecuencias que su descuido alimentario pueden acarrear, aparecerán sin duda en ella misma o en su hijo.

Por último los niños y los jóvenes. Su diferencia de los "normales" estriba en la circunstancia de un intenso desarrollo. Sus organismos demandan más proteínas y calcio fundamentalmente (entre otras cosas). Y sin embargo, tal vez a la hora de la distribución de la comida les ha tocado menos. No se distribuyen en orden a las necesidades de cada uno, sino según su mayor o menor influencia o predicamento en el hogar. He aquí otro grupo de población vulnerable, en el cual se manifestarán las consecuencias de una alimentación insuficiente o desordenada.

Un ejemplo de las consecuencias de una alimentación desordenada lo tenemos, aquí en Canarias, en el hecho de la frecuencia grande de los casos de diabetes en los niños y jóvenes. De hecho



no se podría atribuir a una dieta secular excesivamente hidrocarbonada a la existencia de esta enfermedad. La diabetes es hereditaria. Muy pocas familias escapan al registro de un antecedente diabético; y, para el desconocedor de las leyes de Mendel, resulta extraño el nacimiento de un niño diabético de padres sanos; pero una vista atrás en el árbol genealógico podría aclararnos el hecho, a primera vista inexplicable.

Sin embargo, aunque hereditaria, la diabetes no tendría por qué manifestarse en muchos casos, a no ser que sea favorecida por una alimentación inadecuada. Supongamos un niño, algo afectado, pero no lo suficiente para ser declarado medicamente diabético. Este niño con una dieta normal, tal vez sufra la diabetes cuando tenga 40, 50, 60 años. . . o tal vez llegue a morir, sin que le haya aflorado.

Ese mismo niño, sometido a absurdas dietas hidrocarbonadas (leches condensadas, exceso de papas, pan, pastas, gofio, caramelos, confituras, etc.), se verá pronto asaltado por la dolencia diabética. Su páncreas - glándula que segrega la insulina necesaria para el metabolismo de la glucosa, ya afectado, se ve obligado a una superproducción de insulina, para que puedan ser metabolizados los excesos de hidratos de carbono que ingiere. Así un día y otro, hasta que un día el páncreas resentido se planta y se declara incapaz de seguir produciendo insulina. Le hemos exigido un esfuerzo que no podía soportar, y hemos convertido en diabético a un niño a los 5, los 7, los 10 o los 12 años. Desde ese momento el niño habrá de estar ya toda su vida sometido a un cuidado especial. Algo, que podría haber sido evitado.

Por ésto, y en este sentido, las madres deben preocuparse de la dieta de sus hijos. Quizas sería conveniente que declararan la guerra a las confituras y golosinas para los niños, y que, en dietética, limitaran el consumo de papas, de esas cantidades industriales de papas, que consumimos en los hogares canarios. Solo así dejaremos de engrosar la estadística provincial de diabéticos, que por ahora se mantiene en el 2º lugar por provincias en el conjunto de la nación.

R. Rivero

# ALIMENTACION DEL ESCOLAR

*El escolar encaja en uno de los grupos vulnerables. Precisamente el más expuesto, me atrevería señalar. Partamos de la base de una dieta equilibrada para una persona normal e indiquemos las consideraciones específicas oportunas a este*

*grupo.*

*Se han clasificado los elementos en siete grupos y con ellos se ha logrado la llamada RUEDA DE ALIMENTOS. Es ya bastante conocida, vea la ilustración:*

1er. grupo. - Leche y queso	$\left. \begin{array}{l} \text{proteínas} \\ \text{calcio} \end{array} \right\}$	proteínas FORMADORES
2º grupo. - Carne, huevos y pescados		
3er. grupo. - Leguminosas, patatas boniatos, frutos secos	$\left. \begin{array}{l} \text{proteínas} \\ \text{vitaminas} \\ \text{sales minerales} \end{array} \right\}$	MIXTOS
4º grupo - Verduras		
5º grupo - Frutas	$\left. \begin{array}{l} \text{Vitaminas} \\ \text{Sales minerales} \end{array} \right\}$	REGULADORES
6º grupo. - Alimentos con harinas, féculas o azúcares (pan, pastas, chocolate, dulces etc. etc.)		
7º grupo. - Grasas (mantequilla aceite, tocino)	$\left. \begin{array}{l} \text{Hidratos} \\ \text{de} \\ \text{Carbono} \end{array} \right\}$	ENERGETICOS

*Logre Vd. una dieta compuesta por dos alimentos de cada grupo en cantidad suficiente y tendrá la garantía de recibir una dieta equilibrada, es decir con aportes suficientes para cubrir sus requerimientos nutritivos.*

*Por estar en Canarias (le remito al apartado de la diabetes) le recomendamos restrinja lo más posible los alimentos hidrocarbonados.*

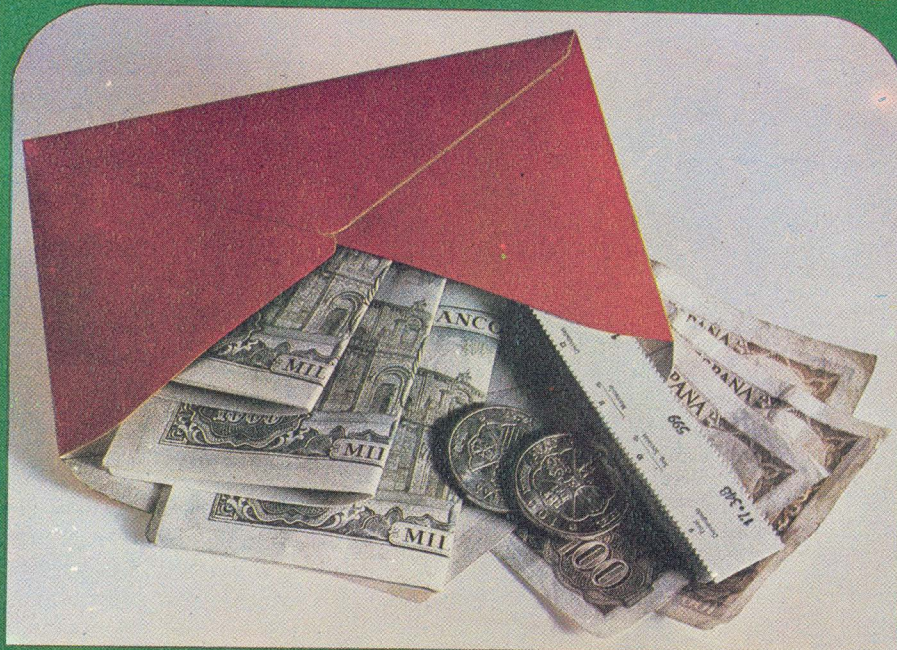
*Para el escolar vale la misma dieta, si bien atendiendo a su desarrollo tendremos que preocuparnos ingieran suficientes proteínas de la mejor calidad y calcio que demanda la formación de su esqueleto. 3/4 litros de leche diarios y que no le falte diariamente también la carne, el huevo o el pescado en un mínimo de 100 gramos por los tres conceptos; dos días a la semana, al menos leguminosas; que no falte en ninguna minuta la ensalada en crudo; una vez al día naranja, guayabos o papayo y otra vez cualquier otra fruta. Que use el queso en desayunos y meriendas alternando con embutidos.*

*Como recomendaciones ge-*

*nerales exija un riguroso horario de comidas. Cuide que el escolar participe de cuanto le exponemos, es un comodón y, a veces querrá pasar con un simple plato de sopa (el caldo de carne no tiene interés nutritivo), no permita vicios y rechace todo argumento que intente echar por tierra nuestro convencimiento de que la ALIMENTACIONES EDUCABLE. El que el niño coma o no coma depende de Vd; depende de que quiera, sepa o pueda educarle en alimentación. Aquí como en toda tarea educativa el ejemplo es la mejor arma. Si a Vd. no le gusta la leche, no hace nada por tomarla y encima se permite el lujo de hacerle ascos delante del escolar, lo más probable es que el niño se resista a ella. No olvide que los déficit alimentarios impedirán que su hijo goce de la plenitud de salud indispensable, para que pueda sin limitaciones, desarrollar las actividades físicas que intensamente requieran su edad y la concentración y atención en la tarea escolar a los efectos de un buen rendimiento en su preparación para forjar el mejor de los futuros.*



# COBRE SUS HABERES POR LAS CAJAS DE AHORROS



ESTA

## CAJA

para mayor comodidad de usted,  
le ofrece su

### SERVICIO DE PAGO DE HABERES

- Pago de haberes y retribuciones al personal en activo de la Administración del Estado y Organismos Autónomos (Decreto 680/1974)
- Todo tipo de pagos y cobros a Entidades Oficiales y privadas



Cajas de Ahorros Confederadas





# ASI VIERON LA NAVIDAD NUESTROS PEQUEÑOS



Los niños tienen su propia imagen del mundo. Nada les pasa desapercibido. Donde no llega su experiencia llega su maravillosa intuición. La imaginación desbordante y maravillosa de los pequeños se ha manifestado en los hermosos dibujos que participaron en nuestro VI Concurso de Tarjetas de Navidad. Podemos decir, con sinceridad, que todas las participaciones eran acreedoras de los premios establecidos. Aquí reproducimos las seis pinturas navideñas que recibieron los tres primeros premios de cada una de las dos categorías; a la izquierda, de arriba a bajo, las tarjetas de las que son autores los niños Rita Ruiz, María Jesús Toledo y Pedro Jesús Martínez; y a la derecha, las de los niños Aliky Alcázar, Mónica Pérez Curbelo e Isabel Ortega.