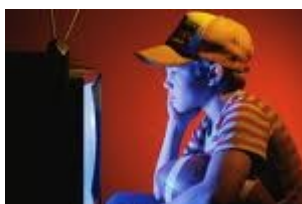


VACACIONES; COMER Y VER LA TELE UNA MALA RECETA

Esta costumbre favorece la elección de alimentos menos saludables y la ingesta de mayores cantidades. Utilizar la tele como aliado para lograr que niños y adolescentes coman no es buena idea. Es un recurso tramposo que reduce la alimentación a un papel secundario y fomenta hábitos poco saludables, alimentarse de manera inconsciente, mientras se presta poca atención y poco gusto por la actividad en sí, lleva a los adultos, niños y adolescentes a comer más y peor. En conclusión: es más sano y más sabroso no compatibilizar la comida con la televisión. Alimentarse es algo serio a lo que conviene prestar toda la atención.



Comer es una actividad necesaria, gratificante y primaria. Supeditarla a hacerlo delante de la televisión la reduce a una acción secundaria y accidental. Lleva a tomar distancia con la alimentación y a perder conciencia de su importancia. Es comprensible e inevitable que, en ocasiones, los padres se ayuden de la televisión -o de un reproductor de imágenes- para lograr que los hijos coman, que premién un buen comportamiento y permitan ver los dibujos durante la cena o que dejen a los niños delante de la tele para que los adultos puedan disfrutar de una comida.

Pero hay que estar alerta y ser conscientes de que comer y ver la tele a la vez es un mal hábito, una mala costumbre. Lo es, entre otras razones ya citadas, porque comer no es una actividad lúdica para momentos de ocio. Si se contempla así, se establece como hábito pasivo: "me dejo alimentar sin prestar atención a qué hago porque mi interés está ajeno a ese acto", "no interactúo en un proceso importante como es mi nutrición".

En definitiva, aunque en principio ayudarse de la tele para introducir alimentos en la boca o en la dieta pueda parecer más fácil, al final es un truco que esclaviza y los malos hábitos son muy difíciles de erradicar.

Por cualquier consulta contáctenos por comedorcs@gcguy.com o al 4106597