

Reconsideremos la comida para niños

Por Cara Rosenbloom, RD

Consulte el menú infantil de cualquier restaurante y la selección se verá muy parecida: hamburguesas, pizza y tiras de pollo. Si bien son familiares y deliciosos, estos alimentos ofrecen poco valor nutricional. Proporcionan más sal y grasa de la que necesitan los niños y rara vez contienen suficiente fibra o vegetales.



Por supuesto, está bien que los niños coman estos alimentos divertidos de vez en cuando. Desafortunadamente, estos alimentos se han convertido en la norma. Los estudios muestran que entre los niños promedio en los EE. UU.: (1) los alimentos ultraprocesados comprenden el 65% de las calorías y (2) un tercio de la ingesta diaria de alimentos de un niño proviene de productos preparados fuera de su hogar (por ejemplo, restaurantes).

Las dietas ricas en alimentos ultraprocesados están relacionadas con un mayor riesgo de afecciones que incluyen enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, algunos cánceres y obesidad.

¿Cómo puede ayudar a los niños a hacer mejores elecciones? Coman juntos y sea un buen modelo a seguir. Los niños suelen estar interesados en lo que hay en el plato de un adulto, así que déjelos probarlo. Si lo ven comer verduras con regularidad, es probable que hagan lo mismo.

Involucre a los niños con la comida: Vayan a un mercado de agricultores, visiten una granja que permita cosechar sus propios vegetales, vayan de compras juntos, vean un programa de cocina y prueben nuevas recetas. Ofrezca comidas al estilo familiar en la mesa y deje que los niños se sirvan ellos mismos (en lugar de que usted les sirva la comida). Es posible que se sorprenda al ver qué alimentos eligen.

Recuerde que la comida para niños es simplemente un término de marketing. Los niños pueden y deberían comer una variedad de alimentos nutritivos a diario, que incluyen verduras, frutas, pescado, productos lácteos, huevos, carne de ave, frijoles, nueces y granos y cereales integrales. No prohíba ningún alimento, pero ofrezca una variedad de alimentos nutritivos todos los días.



Descifrando los estudios médicos

Casi todos los días leemos u oímos sobre los resultados de nuevos estudios médicos. La cantidad de información es abrumadora y la cobertura varía entre los medios de comunicación. Algunas investigaciones son innovadoras, mientras que otros estudios contribuyen a muchos años de investigación científica. Algunos, como el Framingham Heart Study, abarcan varias generaciones de participantes.

El objetivo de la investigación médica es ayudar a los profesionales de salud a encontrar nuevas y mejores formas de comprender, detectar, controlar y tratar enfermedades, y ayudar a los pacientes a determinar sus propios riesgos de salud personales, especialmente cuando se les diagnostica un trastorno médico o tienen el riesgo de tenerlo.

Cuando esté informándose sobre estudios médicos, considere estos factores clave:

- ¿Cuántas personas participaron y quiénes eran estas personas (sexo, ocupación, estado de salud)?
- ¿Fue un ensayo clínico aleatorizado controlado? (Los participantes se asignan al azar a un grupo de tratamiento o un grupo de control. Los ensayos clínicos de la vacuna contra el COVID-19 son un ejemplo).
- ¿Dónde se realizó la investigación y quién la pagó?
- Para los nuevos tratamientos que se están sometiendo a pruebas ¿hubo efectos secundarios?

Una buena forma de explorar un estudio es leer su extracto, un resumen que puede ayudarlo a aprender rápidamente los aspectos importantes de estudio, incluido el propósito del estudio, el tamaño, los métodos utilizados, los participantes y un resumen de los resultados.



Comience con PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.), que incluye más de 18 millones de citas de revistas científicas y médicas, en pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.



El mes de mayo es el Mes internacional de la dieta mediterránea.

Puede adoptar este estilo de alimentación tradicional en los países mediterráneos incluyendo más verduras, frutas, granos integrales, frijoles, pescado, aceite de oliva y hierbas frescas en su dieta, a la vez que reduce los alimentos altamente procesados, los dulces y las carnes rojas. Este plan de alimentación se ha relacionado con un menor riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer, y está lleno de una colorida variedad de deliciosos platos. No hay privaciones, solamente deleite.



Adicción digital

Por Eric Endlich, PhD



La adicción a la tecnología es el uso frecuente y obsesivo de la tecnología que tiene consecuencias negativas para el usuario. Si bien los expertos aún debaten si el uso excesivo de medios digitales constituye una verdadera adicción, el uso descontrolado de dispositivos electrónicos definitivamente puede ser perjudicial. Los síntomas incluyen:

- Deterioro de la concentración y mayores distracciones.
- Preocuparse más por las relaciones virtuales que por las reales.
- Compulsividad en los videojuegos, compras, juegos de azar y apuestas o negociaciones bursátiles.
- Miedo a perderse lo último en temas del momento.
- Hacerle un desaire (phubbing) a un acompañante en favor de un teléfono inteligente durante ocasiones sociales, como las comidas.
- Disminución de la atención a necesidades básicas como dormir, hacer ejercicio o una dieta saludable.

Si estos síntomas le parecen familiares, considere cómo el uso del Internet y de su dispositivo inteligente lo están afectando. Las estrategias para reducir los efectos indeseables incluyen:

- **Reducir o eliminar** el uso de dispositivos electrónicos durante un período de tiempo específico.
- **Eliminar las aplicaciones de redes sociales** de su teléfono para que solo pueda acceder a ellas en su computadora.
- **Dejar su dispositivo** fuera del dormitorio a la hora de acostarse.
- **Solamente usar dispositivos** en bloques de tiempo designados y limitados.
- **Usar terapia cognitivo conductual** para abordar los hábitos de uso del Internet resistentes.
- **Designar tiempos y áreas libres de lo digital**, como la mesa durante las comidas. (Guarde su teléfono mientras conduce.)
- **Reconocer qué desencadena su uso del Internet.** Si se trata de sentimientos negativos, ¿hay una mejor manera de controlarlos, como técnicas de relajación o actividades fuera de línea?



Malabarismo: Trabajo y familia

Por Eric Endlich, PhD

Todos hemos oído que es importante tener un equilibrio entre el trabajo y la vida. Pero resolver cómo lograrlo no siempre es fácil.



Consejos para poner en armonía su trabajo y su familia:

- **Comprométase a seguir un estilo de vida saludable.** Una alimentación sana, actividad física diaria, sueño adecuado y la búsqueda de actividades que pueda compartir con su pareja, familia o amigos son fundamentales para una vida equilibrada.
- **Establezca límites para el trabajo desde casa.** Ya sea que trabaje a distancia o de vez en cuando trabaje desde casa, establezca un espacio de oficina exclusivo y déjesele claro a sus familiares y amigos cuando esté en el trabajo. Pero también tenga una rutina, como apagar la computadora o salir a caminar, que indique que su jornada laboral ha terminado.
- **Desarrolle un sistema de apoyo.** Reclute a familiares y amigos de confianza para que le ayuden con el cuidado de los niños o de las mascotas si tiene que trabajar hasta tarde. Del mismo modo, establezca relaciones con compañeros de trabajo que puedan cubrir por usted (y viceversa) si surge un asunto familiar.

Stewart Friedman, PhD, director del Proyecto de Integración Trabajo / Vida del Wharton School de la Universidad de Pennsylvania, dice que el objetivo es “integrar estas áreas armoniosamente en lugar de pensar solo en términos de compromisos (entre trabajo y familia)”.

P: ¿Cuándo acudir a la sala de emergencias?



R: Debe acudir a la sala de emergencias por problemas de salud que conlleven un riesgo de muerte o discapacidad permanente.

Llame al 911 en casos de emergencias, como asfixia, dificultad para respirar, dolor en el pecho, lesiones en la cabeza o la columna, descargas eléctricas o quemaduras graves. El tratamiento en la sala de emergencias también está justificado para desmayos, dolor de cabeza intenso o inusual, dificultad para hablar repentinamente o debilidad en un lado del cuerpo, intoxicación, sobredosis, reacciones alérgicas graves, pensamientos suicidas, convulsiones, heridas profundas, sangrado abundante, huesos rotos u otras condiciones de emergencia.

Vaya a una clínica de atención urgente si su problema no pone en peligro su vida y no presenta riesgo de discapacidad, pero no puede ver a su profesional de atención médica primaria lo suficientemente pronto. Las enfermedades comunes y las lesiones menores se pueden tratar en clínicas de atención de urgencia.

Consulte a su profesional médico siempre que sea posible para afecciones de salud que no sean de emergencia. Por lo general, obtendrá la mejor continuidad de la atención de profesionales que lo conozcan y tengan acceso a sus expedientes médicos. — Elizabeth Smoots, MD

Nota: Debido al tiempo de producción, es posible que este número no refleje la situación actual de COVID-19 en algunas o todas las regiones de los EE. UU. Para obtener la información más actualizada, visite [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov).

5.2021