

El perro más multifacético que hace furor en las redes sociales



Ella de 23, él de 40: una historia de amor teñida por la diferencia de edad



De la A a la Z: nombres de bebé originales, para varón y mujer



Horóscopo de Capricornio de hoy: sábado 1 de Septiembre



LA NACION | LIFESTYLE | ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Las 6 etapas de la vida que marcan cómo nos relacionamos con la comida



Hay hábitos que se marcan desde muy temprano y es importante estar atentos. Crédito: Unsplash

Mariana Israel SEQUIR

30 de agosto de 2018 • 16:41

Comentar (3) Me gusta Compartir

Las grandes etapas madurativas que transcurrimos desde que jugamos "al avioncito", hasta la vejez, impactan en **cuánto, qué y cómo comemos**. "Los hábitos alimentarios van evolucionando", afirma el Dr. Edgardo Ridner, expresidente de la Sociedad Argentina de Nutrición. El experto nos habla de 6 etapas claras:

1. Primera infancia

La actitud de **los bebés** hacia la comida es maleable, lo cual crea una oportunidad única para los padres, destaca Ridner.

ADEMÁS

La emotiva reacción de una niña cuando se enteró de que iba a ser adoptada



¿Qué hago con mi pasado doloroso?

Bernardo Stamateas
Bernardo Stamateas

"**Suelen comer igual que los padres**. Si uno de ellos es selectivo, es probable que el niño también lo sea", agrega la licenciada en nutrición, **Analia Moreiro**, especialista en alimentación de niños, adolescentes y adultos. Aconseja que toda la familia coma variado, sobre todo frutas y verduras, y empezar desde ahora a inculcar hábitos saludables.



Cuando son muy chicos, es clave que vean a los adultos comiendo productos saludables. Crédito: Shutterstock

2. Segunda infancia

Los chicos empiezan a elegir qué, cuándo y cuánto comer. Tienen dinero y compran en el kiosco. Ridner advierte que esta puede ser "la última oportunidad de corregir hábitos no deseables". Resalta que la escuela puede cumplir un rol clave, si se lo propone.

3. Adolescencia



En la adolescencia, todo suele pasar por los ojos. Crédito: Shutterstock

La comida aparece asociada a la belleza física. Es típico de esta etapa consumir productos de moda y hacer **dietas** (extremas, en algunos casos). "Los padres deberán vigilar las conductas alimentarias, inculcar hábitos como el desayuno, y tratar de ofrecer comidas caseras que incluyan frutas y verduras frescas", recomienda **Moreiro**.

4. Adulto joven

"La época de la variabilidad", según Ridner. Algunos inician la búsqueda de la salud hasta niveles obsesivos; otros se darán todos los gustos. A esto se suman hitos clave, como el matrimonio, la maternidad, una carrera universitaria o el trabajo.

"En el caso del matrimonio, se ha visto que la mayoría de las personas sube de peso. Esto puede estar relacionado con que cambia el ritmo de vida y uno se vuelve más hogareño, sale menos y realiza poca actividad física", explica **Moreiro**.

El estrés o las horas fuera de casa también pueden causar una alimentación desprolija: picoteo, comida al paso o saltarse comidas. "Entre los 30 y los 40 años el estrés laboral y la cantidad de horas fuera de casa suelen determinar lo que vamos a comer. El almuerzo se convierte en un trámite, donde se come lo que se puede", avisa la especialista. Eventualmente, el cuerpo pasa factura y aparecen problemas de colon irritable y gastritis.

5. Adulto maduro



Llegados los 40 años, se afirman los hábitos alimenticios. Crédito: Shutterstock

Aquí, la persona suele afirmarse en el camino elegido. "El saludable va a seguir comiendo bien por toda la vida", afirma Ridner. Entre los 40 y los 50, además, la estabilidad económica permite volverse más "gourmet", según **Moreiro**. "Los alimentos y la bebida pasan a tener otro protagonismo y abundan las reuniones sociales en torno a estos", asegura.

Entre los 50 y los 60 comienzan grandes cambios en el cuerpo. "Es tiempo de reforzar las proteínas para evitar el deterioro muscular, hacer ejercicio y consumir lácteos", enumera la nutricionista.

6. Adulto mayor

"El adulto mayor ya es intocable" en sus hábitos, declara Ridner. "Pretender éxito con una dieta a los 60 años es una quimera, incluso en casos extremos".

Por otro lado, la comida adopta una "función terapéutica", es decir, se come según alguna enfermedad presente o para evitar un trastorno (hipertensión, diabetes, osteoporosis), explica **Moreiro**.

A una edad más avanzada, la dentadura se vuelve un condicionante para comer, y el estado de ánimo puede provocar momentos de inapetencia. "Les recomiendo fomentar **la vida social** y, en lo posible, buscar momentos para que comer sea gratificante", concluye la nutricionista.

Por: [Mariana Israel](#)

SERIES

¿Renovaron o cancelaron tus favoritas?



BUSCALAS EN LA GRILLA →

REGISTRATE EN LA NACION Y MEJORÁ TU EXPERIENCIA

INGRESA

Seguí los temas y autores que más te interesan y enterate, al instante, cada vez que haya nuevas notas

Dólar hoy SEQUIR

US Open SEQUIR

FMI SEQUIR

STUDIO LN

Ciclo de **conciertos íntimos** en los estudios de LN+



MIRÁ TODOS LOS SHOWS →

MÁS LEÍDAS DE LIFESTYLE

- 1 El perro más multifacético que hace furor en las redes sociales
- 2 Ella de 23, él de 40: una historia de amor teñida por la diferencia de edad y el qué dirán
- 3 De la A a la Z: nombres de bebé originales, para varón y mujer
- 4 Horóscopo de Capricornio de hoy: sábado 1 de Septiembre de 2018
- 5 Horóscopo de Virgo de hoy: sábado 1 de Septiembre de 2018

