

# “Una Alimentación Energética para nuestros Hijos”



*Montse Bradford es experta en Nutrición Natural y Energética. Escritora y Terapeuta de Psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el PREMIO VERDE 2008, por su trayectoria profesional a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.*

## El Equilibrio Ideal

La buena alimentación es una necesidad básica de todos los seres humanos para crecer, desarrollarse correctamente y mantener su salud. Esto requiere un aporte de nutrientes adecuados de acuerdo con la actividad personal, edad, sexo, forma de vida y salud en general. Ya que así como vamos creciendo y viviendo diferentes etapas en la vida, nuestras necesidades alimenticias también cambian.

Los primeros 7 años son los más importantes de nuestra vida, por lo que necesitamos una forma de alimentarnos lo más equilibrada posible, que nos ayude a crecer y a desarrollarnos con armonía y vitalidad.

Dar a nuestros hijos una alimentación sana, es un regalo invaluable para generar calidad de vida.

## Un Niño Sano:

- \* Si es feliz, activo y juega bien
- \* Si aumenta de peso con regularidad

- \* Si duerme bien
- \* Si tiene buen apetito, digiere y elimina con normalidad
- \* Posee ilimitada: Energía, Creatividad y Entusiasmo.

Hoy en día podemos ver el bombardeo incesante de publicidad en los medios de comunicación de productos procesados, los cuales están muy lejos de alimentarnos o proporcionar al cuerpo lo que necesita. Comidas vacías que tan solo entran a nivel sensorial, con un alto contenido de colesterol, grasas saturadas, azúcares rápidos y estimulantes, produciendo reacciones extremas a todos los niveles.

## En la actualidad los niños están comiendo:

- \* Exceso de azúcar, chocolate, chucherías, helados y pastelería.
- \* Exceso de sal cruda en snacks (patatas fritas, etc...)
- \* Exceso de grasas saturadas en carnes, embutidos, lácteos...

- \* Exceso de harinas blancas y refinadas.
- \* Exceso de aditivos químicos y comida procesada.
- \* Exceso de bebidas azucaradas con gas...
- \* Exceso de comidas hipocalóricas y sin alimento.

La forma de vida de nuestros antepasados era muy diferente a la nuestra. Desde los últimos 200 años, debido a la modernización de la agricultura y a los productos procesados, nuestra forma de vida y de alimentación se ha ido apartando más y más de una forma tradicional y natural, y así nuestro cuerpo lo está expresando.

## Primeros pasos hacia una cocina SANA y VITAL para nuestros hijos:

- ✓ Cualquier forma de vida que queramos introducir a nuestros hijos, debemos empezar primero con nosotros mismos. ¡No tiene sentido empujar a los demás a hacer lo que nosotros no hacemos!
- ✓ Cocina cada día comida fresca, con gran variedad de verduras biológicas, locales y de la estación. Vuelta a la cocina casera.
- ✓ La cocina para niños debe ser SIMPLE, sin mezclas, ni restos, pero con variedad.
- ✓ Si el niño ha seguido esta forma de vida natural desde el embarazo, disfrutará con este tipo de comida.
- ✓ Si el niño ha seguido una dieta convencional durante algunos años, debemos ir muy lentamente, con Amor y Paciencia. Especialmente con los adolescentes.
- ✓ Estimula al niño, para que siga su propia intuición y necesidades. Dejando que escoja en cada comida. Aunque, observando y aprendiendo de sus necesidades energéticas.
- ✓ Nuestros hijos, son los mejores maestros que la vida nos puede ofrecer para aprender la dinámica energética entre la alimentación, emociones y estados generales de ánimo.



Es demasiado tarde, es hora de dormir, Ya no tiene hambre, esta relajado después del baño, cansado y somnoliento, En el plato, no tan sólo hay zanahorias, sino también estados emocionales de una madre que no deseaba estar en la cocina.

Se le sienta al niño delante de la cena y por medio de chantaje emocional con muy diversas variantes, se le obliga a engullir algo que ya no desea. ¿Va a ser realmente saludable esta cena?

Casi inmediatamente, sin tiempo para digerir apropiadamente estos alimentos, se les lleva a la cama y se les obliga a que se relajen y duerman; esperando tener una noche libre de niños sin interrupciones nocturnas.

Después de cada comida, hay que darle al cuerpo tiempo para digerir, por lo menos dos horas, para que así podamos utilizar las horas de descanso para reparar y relajarnos. ¡No para digerir el huevo frito que hemos comido a las 10 de la noche! Esta forma de cenar tan tarde, repercute directamente en la salud de todos. El hígado se siente saturado, y todo el sistema digestivo cargado, ya que no se ha hecho una digestión adecuada. También repercute directamente en el sistema nervioso, ya que no se habrá podido recuperar con las horas de descanso, había que digerir.

Al día siguiente, vemos a los niños cansados por no haber descansado apro-

piadamente, y sin hambre para el desayuno, ya que la cena no se ha digerido y asimilado apropiadamente.

Empezamos de nuevo otra batalla, la batalla de levantar a un niño cansado y de darle un desayuno que no desea. Lo único que deseara será un zumo o algo líquido para poder depurar y ayudar al hígado a sentirse más ligero.

Así pues, ya con otra batalla en nuestro haber, enviamos a nuestros hijos sin casi desayuno a la escuela, para que estudien y aprendan.

¿Realmente tiene sentido la forma de enfocar y planear el día?

¿Vamos a generar unos niños sanos, alegres y con vitalidad orientándolos a adoptar este estilo de vida?

¿Nos sentimos como padres realmente contentos, con el tiempo que les dedicamos?

¿Estamos presentes, dándoles calidad emocional a nuestros hijos?

### ¿Cómo podríamos cambiar esta dinámica?

Este ciclo que hemos descrito, puede cambiarse muy fácilmente, si somos flexibles y abiertos a probar otro planteamiento del día y ver sus resultados: De nuevo estamos en la escuela, esperando a nuestros hijos. A su salida, les podemos dar algún snack o tentempié sano y que no les quite el hambre: una pieza de fruta, un zumo natural, unos

pocos frutos secos, un pequeño bocadillo con pan de buena calidad (sea en dulce con mermelada natural o en salado, con patees o proteína vegetal), un poco de fruta cocida, etc., pero algo muy simple.

No hace falta, bombardearlos con actividades extraescolares, han estado ya en la escuela durante todo el día, ¿es necesario que todavía aprendan más a tan temprana edad?

¿Valoramos el juego y la calidad de estar en casa? ¡Puede que una vez a la semana, hagan algo especial que les guste, pero no cada día!

Podemos llegar a casa y mientras se distienden jugando un poco, podemos hacer o terminar de hacer la cena. Dándoles ya de inmediato la cena. Todo el mundo debería de cenar lo más temprano posible y en especial nuestros hijos. ¡El esperar al padre, para cenar en familia realmente no funciona a nivel de salud!

El niño cena lo más temprano posible, al poco tiempo de haber llegado a casa. Es entonces que está hambriento y cenará con ganas y apetito sin crear problemas. Después de la cena, puede disfrutar de dos horas para digerir, esperar al padre, jugar, hacer los deberes y tener calidad en casa con su madre.

Si les damos a nuestros hijos proteína vegetal a la noche, que es lo recomendable (mejor proteína animal al mediodía), no les daremos inmediatamente postre o frutas, etc.

LA FRUTA INHIBE LA ABSORCION DE LA PROTEINA VEGETAL, es mejor que después de cenar haya una pausa y al cabo de 1 hora, se les puede dar postre. Puede que sea el momento en que el padre llegue y cene, por lo que todavía el niño puede sentarse a la mesa y tomar el postre si lo desea.

O puede que sea el momento, después de digerir bien la cena, de tomar el baño relajante, para así seguir el proceso de relajación e irse finalmente a dormir.

Con este ciclo descrito, generamos niños y padres contentos, sin guerras, ni chantajes emocionales, ni gritos, ni enfados. Hay armonía, no tan sólo exterior, sino también interior. El niño puede dormir pacíficamente y aprovechar estas horas tan importantes del sueño para reparar su sistema nervioso, y así poder levantarse despierto al día siguiente con hambre para un buen desayuno y ganas de vivir. ¡VALE LA PENA, OS LO RECOMIENDO! ■

[Montse Bradford](#)