



## Una Alimentación para Nuestros Hijos y Nietos I

Considerando que la niñez es una etapa primordial de formación, es importante inculcar desde temprana edad hábitos que procuren el equilibrio físico, mental y emocional en los niños. De ésta forma se les brindan herramientas sólidas para vivir en plenitud su vida futura.

Los niños necesitan introducir poco a poco todos los sabores en su alimentación. De la misma manera que hay una progresión en la maduración, algo similar se da con la incorporación de los sabores. Dentro del primer año de vida los niños tienen una marcada preferencia por el sabor dulce. Luego del primer año les empieza a atraer el sabor ácido y más adelante el sabor salado. A lo largo de este proceso, es fundamental que los sabores de los alimentos que se van incorporando, sean lo más naturales posibles. Por ejemplo, si un niño o niña recibe alimentos de sabor dulce muy intenso, ya que son de origen industrializado donde se les ha resaltado ese sabor, es muy poco probable que prefiera frutas o verduras que tienen un sabor dulce más suave. Con el correr de los años, elegirán comidas industrializadas frente a los alimentos que hoy sabemos que aseguran una vida más sana, cómo son aquellos de origen natural.

Los primeros años de vida representados por la etapa de Kapha son años preciados. Es una etapa dedicada a afianzar la confianza, a aprender a disfrutar cada instante y a compartir. Crear el espacio adecuado para el desarrollo integral de los niños y procurar su salud con una alimentación y hábitos sanos son el mejor regalo que les podemos dar para su futura vida independiente.

Otro punto a tener en cuenta es que algunos de los sabores tienden a incrementar la energía Kapha (o de la estructura) en el Ayurveda y contribuyen a la formación de moco. Esto lo observamos en los alimentos con un predominio marcado de sabores dulces, salados y ácidos. Por lo tanto, una buena recomendación es restringir el uso de sal, y los dulces refinados, artificiales (golosinas, chocolates, azúcar blanco, gaseosas) para disminuir esta tendencia hacia la producción de mocos.

Sin embargo, no es correcto indicar en la infancia una dieta que no incluya el sabor dulce con el fin de reducir la mucosidad, ya que este sabor es fundamental para el crecimiento. Un ejemplo es la leche materna que, con su sabor dulce, es indispensable en los primeros años del desarrollo del bebé.

Luego de la etapa de la lactancia los productos lácteos, característicos por su sabor dulce, si bien contribuyen al crecimiento también pueden incrementar la producción de mocos y enfermedades respiratorias. Para evitar estos potenciales efectos adversos deben ser adecuadamente preparados y tomados con combinación adecuada de alimentos.

La leche conviene que no sea combinada de manera habitual con panes, frutas ácidas, frutos secos, carnes o pescados. Sí puede ser combinada con cereales integrales y frutas dulces como la banana.

Para reducir la formación de mocos a causa de los lácteos es preferible agregar especias que disminuyan la formación de los mismos, tales como cardamomo, canela, jengibre y clavo de olor. Una proporción apropiada es agregar una pizca del polvo de alguna de estas especias a una taza o mamadera. De esta manera, ayudamos a incrementar la potencia digestiva sin modificar el sabor de la leche no materna.

Los quesos, especialmente los duros y amarillos, los helados y las cremas deben ser particularmente reducidos, ya que son los lácteos que más se asocian a la formación de mocos.



Para cerrar, recordemos las inspiradoras palabras de Rabindranath Tagore, poeta bengalí y Premio Nobel de Literatura (1913): "Cada criatura, al nacer, nos trae el mensaje de que Dios todavía no pierde la esperanza en los hombres." En nuestras manos, y con nuestros hábitos, está el cuidado y el entrenamiento de lo más preciado que tiene el futuro: nuestros hijos y nietos.

Dr. Jorge Luis Berra

Fundación de Salud Ayurveda Prema  
Centro Colaborativo Gujarat Ayurved University  
[www.medicinaayurveda.org](http://www.medicinaayurveda.org) - [info@medicinaayurveda.org](mailto:info@medicinaayurveda.org)