

## ALIMENTACIÓN (básica) SEGÚN LOS TEMPERAMENTOS

(7-14 años)

Todos estamos en pos de una educación integral (ámbito de un despertar de las tres facultades: querer, sentir y pensar). La alimentación contribuye en gran medida al este desarrollo integral teniendo en cuenta que la materia impregnada de espiritualidad (Naturaleza) penetra y actúa en lo espiritual (individualidad).

Al igual que cada Niño necesita un trato individual en su educación, también al alimentarse se debe tener en cuenta su edad, su sensibilidad, el clima, etc. al igual que se debería saber el efecto que produce en él lo que ingiere: si algo difícil o fácil de digerir, si tiene valor nutritivo o no, con más o menos calorías, cómo influye en su temperamento, su concentración, etc.

Estamos vivenciando hoy la preocupación de la sociedad por LA CANTIDAD de lo que se ingiere en la Niñez constatándose que la manía de “cebar” a los Niños con alimentos difíciles de digerir supone que las células de más, nacidas en la niñez tienden a permanecer inamovibles pegadas al cuerpo, y son la causantes principales de las enfermedades del adulto: diabetes, enfermedades arteriales, gota, artritis, etc.

Hay también (aunque menos) una cierta preocupación por LA CALIDAD ,

El niño que atraviesa el aprendizaje escolar está más requerido en sus órganos nerviosos y sensoriales. Debe recibir una alimentación rica en raíces, como zanahoria, remolacha, nabo, rábano, rábano picante , y ciertos frutos secos (especialmente avellana)

1.- EL NIÑO FUEGO - fogoso, fuerte y dominador, osado y hasta agresivo, de andar fuerte y acompasado, que reacciona ante los límites y es autosuficiente.

- • La alimentación rica en hojas y tallos; centeno y frutas. raíces, preferentemente crudas: zanahoria, apio y nabo.
- • Pequeñas cantidades de carne y leguminosas (garbanzos, alubias, lentejas) y avena.

2.- EL NIÑO AIRE - ligero, aéreo, saltarín, distraído, despierto y activo, en general sin paciencia para comer.

- • La alimentación rica en trigo, centeno, harinas, harina de maíz, frutos secos, e incluso carne para ligarse más a la Tierra. Los amargos son adecuados..
- • Se deben evitar los dulces.

3.- EL NIÑO AGUA - es niño indolente, lento, muchas veces linfático, alegre y satisfecho de sí y de la vida, y tiene mucho interés por la comida.

- • *La alimentación rica en verduras, principalmente raíces; frutas (salvo plátano y aguacate) y frutas ácidas y limón*  
*De los cereales podemos dar avena y arroz aderezado con curry, principalmente.*  
*Para ellos los condimentos deberían ser estimulantes y ligeramente deshidratantes*
- • *Para esos niños reducimos los hidratos de carbono y las grasas.*  
*La leche tampoco está muy recomendada para ellos, pero en caso de darla ha de ser acidificada (yogur, kéfir, cuajada).*

4.- EL NIÑO TIERRA - terrestre, introvertido, de aspecto precoz, pálido y triste, con dificultades de comunicación, "sufridor" y soñador.

- • *La alimentación rica en frutas dulces, miel, cereales (usar bastante avena y cebada), verduras de hoja, fruto y flor, condimentos adecuados, un poco de carne blanca, dieta variada y estimulante.*
- • *Evitar una alimentación pesada (patata, carnes rojas y cerdo), pues no le hará bien.*

SI EL TEMPERAMENTO ES MUY UNILATERAL, PODREMOS AYUDAR A EQUILIBRARLO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN.

En la edad escolar deberemos tener en cuenta principalmente el ritmo de la alimentación, pues en el segundo septenio (de los 7 a los 14 años) todo se arraiga profundamente en el ser, tanto las buenas como las malas costumbres alimentarias.

Es esencial implantar un ritmo sano para el resto de la vida; también el ritmo del hígado / vesícula debe ser respetado. En la fase secretoria de la vesícula, que se inicia a las 03 h. de la mañana y termina a las 15 h, pueden ser ingeridos alimentos grasos, y a la hora de la cena, que precede a la fase anabólica del hígado, pueden ser ingeridos alimentos más dulces.

Como en la fase desde los 7 a los 14 años los sistemas rítmicos del organismo se armonizan, deberemos tener una alimentación rica en hojas y tallos. Aquí la grasa existente en las hojas también desempeña un papel cualitativo. El magnesio de las hojas actúa sobre la armonía del corazón.

Todos los cereales son ricos en magnesio. El trigo, el centeno y la cebada fortifican el corazón y el pulmón. Además en la fase escolar deberemos tener en cuenta el hecho siguiente: nuestro cerebro es muy sensible a la falta de riego sanguíneo. El azúcar es

esencial para la actividad cerebral. Una hipoglucemia causa perturbaciones de la consciencia, llegando hasta el shock y el coma. El metabolismo de los hidratos de carbono, y de la glucosa en particular, está regulado por la vitamina B1. El cereal forma azúcar al germinar y durante la digestión. La mejor fuente de azúcares para el cerebro son los cereales integrales, pues contienen también la tan necesaria vitamina B1, además de los hidratos de carbono transformados en azúcares por la digestión. Es la vitamina del sistema nervioso.

Alimentando estudiantes con harina blanca y azúcar, sin vitamina B1 vamos a observar falta de concentración y nerviosismo. Casi el 70% de los niños sufren de falta de vitamina B1, y por ello de hipoglucemia cerebral. La causa de ello es normalmente la falta de un desayuno y una merienda adecuados. El rendimiento escolar cae. ¿Cómo corregir esto? Dosis de azúcar, dulces golosinas, helados, no resuelven la situación, al contrario, hasta la empeoran, pues después de una elevación rápida del contenido de azúcar en la sangre, hay una caída brusca posterior, y el cansancio y la dificultad de concentración aumentan. ¿Cuál sería entonces la merienda ideal? Raíces, principalmente zanahoria (que contiene azúcar), además de pan integral (el grano permanece con cantidad de vitamina B1).

Las proteínas del sistema nervioso son muy inestables y están ligadas a minerales, esencialmente al hierro. El mediador entre lo anímico y lo físico es el fósforo, a nivel del sistema nervioso. Las proteínas que nutren al sistema nervioso deben estar ligadas al hierro y al fósforo, como las de los cereales. Portante, realmente, los cereales integrales, y especialmente los de cultivo biológico-dinámico (en los que hay un porcentaje mayor de proteínas), son los mejores alimentos para el niño en edad escolar, le ayudan a concentrarse. Todavía queremos mencionar los frutos secos, y especialmente la avellana, que son óptimos alimentos para el cerebro.

Con la pubertad vamos a tener menos influencia sobre la alimentación del joven. El apetito aumenta a veces tremendamente, precisando ser refrenado para no caer en acumules de adiposidad. Chocolate, alcohol y exceso de huevos deberán ser evitados para no aumentar el acné juvenil. La alimentación se ha de mantener lo más integral posible, aunque la influencia de los Padres sea cada vez más escasa. Pero el joven que recibió desde pequeño una alimentación integral, aunque la abandone por algunos años, después de algún tiempo volverá a ella por necesidad y convicción propias. Por otro lado, los adolescentes que buscan una alimentación más natural, o incluso vegetariana, deben ser respetados. Muchas veces consiguen loables reformas alimentarias de la familia.

En la pubertad, se desarrollan los órganos metabólicos, reproductores, y el sistema locomotor. Los cereales (germen y proteína) son muy importantes, no por la cantidad, sino por calidad. Las frutas también son importantes. En la pubertad aparece frecuentemente el problema de la aceleración: un gran desarrollo corporal, sin que el desarrollo psíquico vaya a la par. El consumo elevado de carne puede llevar a ello. El hierro es el polo que frena a la proteína. Ayuda a mantener el cuerpo en sus límites. El hierro es el elemento de la acción, por

eso es necesario en la época de la pubertad. En este punto, de nuevo, el pan integral contiene siete veces más hierro que el pan blanco. Los frutos secos y las hojas verdes ricas en hierro, y también las leguminosas, son adecuadas en esa fase.

No será necesario mencionar que todas las conservas, productos enlatados y fiambres están contraindicados en la alimentación del niño. Si se opta por una alimentación que contenga carne, que ésta sea fresca y natural. En cualquier conserva no preparada en casa, o incluso en el yogurt, encontramos conservantes, colorantes, edulcorantes artificiales, derivados químicos y tóxicos, productos a los cuales nuestro organismo no se ha adaptado en su milenaria evolución", y que el hígado no es capaz de desintoxicar, permaneciendo como islas extrañas en nuestro organismo, capaces en ocasiones de desencadenar procesos cancerosos.

Al introducir gradualmente la alimentación para el niño que se hace cada vez más terrenal y despierto en su consciencia, tenemos un paralelismo, casi como una repetición, de la historia de la alimentación de la humanidad.

Aportación de Óscar Nalvarte