



Los dilemas de la educación

soniamamaterapeuta.com

Efectos Neurológicos

- El azúcar libre estimula la liberación masiva de dopamina en el núcleo accumbens, generando respuestas de habituación y sobreestimulación similares a conductas adictivas.
- Los picos de glucosa seguidos de hipoglucemias reactivas comprometen la atención, la memoria de trabajo y la estabilidad conductual en el aula.
- Dietas hiperconcentradas en azúcares refinados inducen estrés oxidativo, afectando la plasticidad neuronal y la neurogénesis en el hipocampo.

Efectos Endocrinos y Metabólicos

- Resistencia a la insulina: La sobrecarga pancreática continuada satura los receptores celulares, iniciando estadios tempranos de síndrome metabólico y prediabetes.
- El consumo crónico altera la señalización de la hormona de la saciedad perpetuando el deseo constante de ingesta.
- La fructosa libre se metaboliza directamente en el hígado, la acumulación de grasa visceral.

Psiconutrición Infantil

- Desmitificación del alimento: Evitar etiquetar el azúcar como "premio" o "prohibido". La carga moral sobre la comida distorsiona el valor real y genera dinámicas de deseo por restricción.
- Gestión del vacío emocional: Identificar si la demanda de dulce responde aburrimiento, cansancio, soledad o necesidad de vinculación afectiva.
- Fomentar un ambiente relajado en la mesa que prevenga la culpa, la ansiedad y los trastornos de la conducta alimentaria.

Nutrición Intuitiva

- El adulto decide qué, cuándo y dónde se ofrece el alimento; el niño decide si lo consume y en qué cantidad, respetando su autorregulación.
- Guiar al menor para que reconozca físicamente las señales de hambre real y saciedad, en lugar de imponer platos limpios por norma.
- Integrar alimentos palatables dentro de un patrón normalizado y accesible, restándoles el poder de escasez artificial que eleva su valor percibido.

“sé menos emocional y más estratégica”

www.soniamamaterapeuta.com
PIDE TU CITA