nutrición saludable de la infancia a la adolescencia

LA ALIMENTACIÓN DE TUS NIÑOS

estrategia naos

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

Se autoriza la reproducción de esta Guía citando expresamente la fuente según sigue: "La alimentación de tus niños. Nutrición sal udable de la infancia a la adolescencia. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Ministerio de Sanidad y Política Social. Madrid. 2005"

Realización: Consuelo López Nomdedeu
CORPORACIÓN MULTIMEDIA
Alicia del Real Martín (plastilina y diseño)

Imprenta: Artes Gráficas Quinzaños

Depósito Legal: SA-701-2009

ÍNDICE

1 **Aportando salud** 2

2 **Necesidades nutricionales en la infancia y la adolescencia** 3

Aporte de energía y nutrientes 3

- *Energía* 3
- *Proteínas* 4
- *Hidratos de carbono* 5
  - la fibra dietética 5
- *Grasas* 6
- *Vitaminas* 6
- *Minerales* 7
  - el calcio 7
  - el hierro 8
  - el yodo 9
  - el flúor 9

3 **Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día** 10

- *El desayuno: antes de ir al colegio y a media mañana* 10
- *La comida* 10
- *La merienda* 11
- *La cena* 11
- *Un problema: el "picoteo"* 11

4 **Aprender a comer** 12

- *Plan semanal de comidas para el escolar* 13
- *Frecuencia de consumo de alimentos y práctica de actividad física. Pirámide NAOS* 16

5 **Recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar** 17

- *De 3 a 6 años* 17
- *De 7 a 12 años* 17
- *De 13 a 16 años* 18
- *El peso adecuado* 18
- *El ejercicio físico* 18

6 **Trastornos del comportamiento alimentario** 19

7 **Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones** 20

8 **Epílogo: ¡Recuerde!** 23

I. *Aportando salud*

La obesidad y el sobrepeso tienen ya caracteres de epidemia. Se trata de una enfermedad que presenta graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia: el 26% de los niños y jóvenes de nuestro país tienen sobrepeso y casi el 14% son obesos. Pero es aún más preocupante la tendencia ascendente que presenta esta enfermedad.

Son muchas las razones que han conducido a esta situación. Por una parte, nuestro país ha sufrido grandes cambios en las últimas décadas que han repercutido enormemente sobre el tipo de alimentación. Las dietas tradicionales han sido reemplazadas por dietas con mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcar añadido en los alimentos, unido a una disminución del consumo de frutas, verduras, cereales y legumbres. Por otra, estos cambios alimentarios se combinan con estilos de vida que reflejan una reducción de la actividad física en el colegio y durante el tiempo de ocio.

Ante esta situación, el Ministerio de Sanidad y Consumo ha puesto en marcha la ***Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad***, la **Estrategia NAOS**, que pretende invertir la tendencia creciente de la prevalencia de obesidad, especialmente infantil, y combatir sus repercusiones sobre la salud.

El manual ***La alimentación de tus niños*** es un elemento importante de esta Estrategia NAOS, dada la importancia que una alimentación sana tiene durante la infancia. Es en esta etapa de la vida cuando comienzan a establecerse los hábitos alimentarios que, a partir de la adolescencia, se hacen muy resistentes al cambio, consolidándose para toda la vida.

Con este manual los padres, los abuelos, los educadores y, en general, los responsables de la alimentación y la salud de los niños y adolescentes, van a disponer de unas recomendaciones sobre alimentación y nutrición que les ayudarán a elaborar una alimentación variada, equilibrada y a su gusto, haciendo de la comida no sólo una necesidad sino un placer.

Si conseguimos que nuestros niños se acostumbren a comer de todo y en su justa medida, y estimulamos en ellos la práctica regular de actividad física y deporte, habremos logrado inculcarles unos hábitos saludables que les protegerán de la obesidad y, en general, de una serie de patologías que se manifiestan en la edad adulta.

En definitiva, les habremos aportado salud para muchos años.

Elena Salgado Méndez
MINISTRA DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

2. *Necesidades nutricionales en la infancia y la adolescencia*

Existen orientaciones de carácter general sobre las necesidades de energía y nutrientes en estas etapas de la vida. Traducidas en frecuencia de consumo de alimentos y raciones, nos pueden ayudar a diseñar una dieta saludable, si bien se deberá tener en cuenta que las recomendaciones nutricionales deben adaptarse a las características individuales.

En la medida de lo posible, hay que respetar los gustos personales, porque **hay muchas formas de alimentarse, aunque una sola forma de nutrirse**.

Los alimentos son los "envases naturales" que contienen las diferentes sustancias nutritivas que el organismo necesita. En los distintos grupos de alimentos: carnes, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales, lácteos..., siempre puede haber uno que, aportando el mismo valor nutritivo, responda al gusto de quien lo consume.

Aporte de energía y nutrientes

Energía:

Todos los alimentos, en función de su contenido en nutrientes, **aportan calorías, en mayor o menor grado.**

Los alimentos al consumirse liberan estas calorías –energía– que nos permiten crecer, trabajar, practicar un deporte, etc.

Los aportes de energía –calorías– deben cubrir los **gastos del organismo**:

- **energéticos**, ligados al mantenimiento de la temperatura corporal (37 º C);
- **de crecimiento**, muy elevados durante el primer año de vida, y que bajan sensiblemente después para ir aumentando de forma progresiva hasta alcanzar la adolescencia;
- **ligados a la actividad física,** que en este periodo, es elevada (muy especialmente en los escolares que practican deportes). Es necesario luchar contra la vida sedentaria para mantener un peso adecuado, pues no basta reducir el aporte calórico si la actividad es escasa.

Proteínas:

Las necesidades de proteínas se expresan en relación con el peso corporal correcto, el que corresponda a la estatura y desarrollo. Son muy altas en los lactantes, disminuyen posteriormente y se elevan de nuevo en la pubertad. **Las máximas necesidades en proteínas se producen entre los 10-12 años, –en el caso de las chicas–, y entre los 14 y 17 años, en los chicos.**

Alimentos ricos en proteínas de origen animal

- Leche y derivados
- Carnes: pollo, cerdo, vacuno, cordero, conejo, etc.
- Carnes transformadas: salchichas, embutidos/ charcutería
- Huevos
- Pescados grasos (azules): caballa, boquerón, bonito...; y magros (blancos): pescadilla, lenguado, merluza... mariscos

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal

- Legumbres: garbanzos, alubias, lentejas
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- Cereales: trigo, arroz, maíz
- Patata, zanahoria, judías verdes, guisantes, pimiento, tomate

Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas se complementan y son de gran calidad.

Hidratos de carbono:

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar. Una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

Alimentos ricos en hidratos de carbono
• Complejos: arroz, pan, pastas, patatas, legumbres • Simples: azúcar, mermelada, miel, frutas, dulces en general

La fibra dietética

Es una sustancia que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.

La fibra es necesaria en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glucémico de los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos 25 gramos de fibra diaria.

Alimentos que aportan fibra
• Cereales integrales • Legumbres • Verduras, ensaladas, frutas • Frutos secos

Grasas:

La cantidad de grasas consumida en los países del mundo occidental es superior a la aconsejada. Se recomienda disminuir el contenido de este nutriente en la dieta, muy especialmente las grasas de origen animal (saturadas). Por el contrario, **se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal** (monoinsaturadas) sobre todo el aceite de oliva.

El abuso de alimentos grasos y la fritura como procedimiento habitual en la cocina, aumentan el valor calórico de la dieta y contribuyen a la obesidad.

Alimentos ricos en grasa vegetal

- Aceites (de oliva, girasol)
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas y cacahuetes
- Aguacate

Alimentos ricos en grasa animal

- Mantequilla, tocino, panceta, manteca de cerdo

Vitaminas:

Las vitaminas son **sustancias nutritivas esenciales para la vida**, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición.

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

La expresión "**5 al día**" sintetiza el número de raciones de frutas y verduras que hay que tomar.

Las vitaminas se deben comprar "en el mercado", al adquirir alimentos que las contengan, y sólo se debe recurrir a suplementos cuando el médico lo aconseje.

Alimentos ricos en vitaminas A y C

- Verduras: zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, repollo
- Frutas: naranja, kiwi, fresa, fresón, albaricoque, melocotón, pera, manzana, melón

Alimentos ricos en vitaminas del complejo B

- Carnes y pescados variados, huevos y productos lácteos

Merece una especial mención el folato o ácido fólico, que se encuentra en las verduras y frutas.

Minerales:

Igualmente **los minerales son esenciales** para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.).

Vamos a referirnos a algunos de ellos:

El calcio

Las necesidades de calcio son altas en este periodo de la vida, especialmente en la adolescencia, por lo que la alimentación debe ser rica en productos que lo contengan de la forma más asimilable.

El calcio es esencial para la formación del esqueleto y, finalizada la adolescencia, hay que mantener buenos niveles de este mineral en la dieta, para reparar las pérdidas que se producen a medida que se alcanza la edad adulta. La osteoporosis –pérdida de calcio óseo en la madurez–, constituye un problema importante de salud pública. Se manifiesta especialmente en las mujeres, por lo que hay que conseguir un buen esqueleto de partida –formado en la infancia y adolescencia–, seguir una dieta rica en calcio y practicar el adecuado ejercicio físico.

Alimentos ricos en calcio:

- Sobre todo, productos lácteos: leche, queso, yogur, batidos, postres lácteos en general
- Pescado, en especial aquellas variedades que pueden consumirse con espinas (boquerones, sardinillas en conserva, etc.)

El calcio contenido en alimentos de origen vegetal se absorbe peor.

El hierro

Las necesidades de hierro son muy elevadas durante los periodos de crecimiento rápido, por lo que el aporte de este mineral es esencial en la edad escolar. En el caso de las niñas, a partir de la pubertad las hemorragias menstruales constituyen una pérdida de hierro relativamente importante, por tanto la presencia de este mineral en su dieta debe ser mayor que en la de los chicos.

Alimentos ricos en hierro:

- Hígado, riñones, carne de vacuno en general, yema de huevo, moluscos (mejillón), legumbres, frutos secos, pasas, ciruelas secas, cereales de desayuno

Como en el caso del calcio, el hierro procedente de alimentos de origen animal se absorbe mejor.

El yodo

Las necesidades de yodo aumentan moderadamente en la pubertad, sobre todo en las chicas.

El **consumo de sal yodada** para condimentar las comidas es una práctica deseable, porque garantiza la presencia de este importante mineral en la dieta. Esto no significa que deba aumentarse el aporte de sal en los alimentos, pues su adición siempre tiene que ser moderada.

Alimentos ricos en yodo:

- Pescados marinos y sal yodada

El flúor

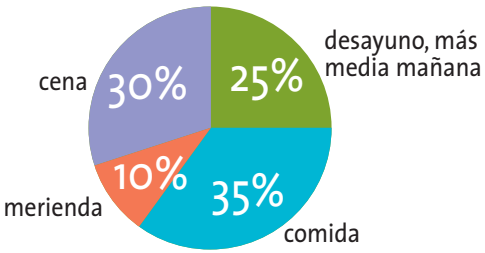
La caries dental constituye un problema importante de salud pública. La acción favorable del flúor está comprobada como **protector de las agresiones de los ácidos** orgánicos que producen los gérmenes cariogénicos de la placa dentaria.

Se puede utilizar sal fluorada o comprimidos de fluoruro de sodio si el pediatra lo aconseja, así como dentífricos fluorados o colutorios de flúor, que son excelentes medios para combatir este problema.

La prevención de la caries debe realizarse durante la infancia y la adolescencia.

3. Los ritmos alimentarios. Distribución de alimentos en las diferentes comidas del día

Con carácter orientativo, se propone que las **necesidades nutritivas del escolar** se distribuyan a lo largo del día en la proporción siguiente:



El desayuno: antes de ir al colegio y a media mañana

El desayuno es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. El tipo de alimentos que lo componen, al ser generalmente muy del gusto de los niños, facilita que esta recomendación se cumpla.

Las prisas por llegar a la escuela y la somnolencia de los primeros momentos de la mañana, en ocasiones impiden realizar la primera comida del día correctamente, lo que puede provocar una disminución de la atención y del rendimiento en las primeras horas de clase. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno.

En España, entre un 10 y un 15% de los niños no desayuna y de un 20 a un 30% lo hace de manera insuficiente; es, pues, muy importante que la familia tome conciencia del problema.

A media mañana se puede tomar, como refuerzo de los alimentos consumidos en la primera hora del día, una fruta, un yogur o un bocadillo de pan con queso. Con cierta frecuencia, los niños que desayunan mal llegan hambrientos a la hora del recreo y entonces comen demasiado y no siempre lo conveniente: "chucherías", bollos, etc., que, además, les quitan el apetito en la hora de la comida. **No se debe sustituir nunca un desayuno completo por este tipo de alimentos.**

La comida

En los hábitos alimentarios españoles, la comida del mediodía es la más consistente. Al menos, ha de cubrir del 35 al 40% de las necesidades nutricionales diarias del individuo.

Cada vez es más frecuente que los niños coman en el centro escolar. **Los padres deben conocer el plan mensual de comidas** y colaborar activamente con la dirección del centro docente para que las dietas que se oferten sean equilibradas. Igualmente deberán tener en cuenta el menú diario para completarlo

adecuadamente con las restantes comidas. **La fruta ha de constituir el postre habitual**.

La merienda

La merienda suele ser muy bien aceptada por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: lácteos, frutas naturales, bocadillos diversos...

La merienda no debe ser excesiva, para que los niños mantengan el apetito a la hora de la cena.

La denominada "merienda cena" es una opción nutricional aceptable cuando se incluyen alimentos suficientes y variados y se practica ocasionalmente. El consumo, por ejemplo, de un bocadillo de tortilla francesa y queso con una fruta y, antes de ir a la cama, un vaso de leche, puede ser una alternativa eventual a la merienda y la cena.

La cena

La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía. Como postre: fruta y lácteos.

Un problema: el "picoteo"

Se ha expuesto una distribución de alimentos a lo largo del día que permite que el escolar haga una alimentación saludable. Sin embargo, existe una mala costumbre que, por desgracia, va creciendo: el "picoteo", que se practica a cualquier hora y a base de alimentos que, generalmente, contienen grasa, azúcar y sal en exceso.

El escolar que "picotea" consume dulces, zumos, refrescos, "chucherías", pasteles, bollos, helados, etc. Este hábito contribuye a que aumente de peso, incorpore calorías vacías a su dieta y, a la larga, pueda convertirse en un obeso.

Al valorar estos alimentos se observa que, en la mayoría de los casos, contribuyen ampliamente a cubrir las necesidades energéticas, pero carecen de otros nutrientes indispensables para el equilibrio de la dieta.

4. *Aprender a comer*

Si queremos que los escolares, al llegar a la edad adulta, practiquen unos hábitos alimentarios saludables y propios de la cultura de su zona geográfica, influidos por sus propios gustos y los de su familia, hay que "presentarles" los alimentos.

Los alimentos contienen sustancias nutritivas bajo formas, consistencias, texturas, sabores, olores y tratamientos culinarios diferentes.

En la infancia y adolescencia conocemos los alimentos y sus diferentes combinaciones, a través de la gastronomía que se practica en la familia de origen y en las experiencias sociales (comida con familia, amigos, comedor escolar, etc.), y cada persona va mostrando sus preferencias. Es difícil que un niño aprenda a comer bien si no ha entrado en contacto con una gran variedad de productos. Por eso, al igual que se transmiten pautas de higiene personal, se debe hacer el esfuerzo de educar en alimentación y nutrición.

Existen niños con buen apetito, curiosos (a los que les encanta probarlo todo), lo que facilita la tarea educativa de los padres. Otros, por el contrario, son inapetentes, perezosos, desinteresados por la comida, e incluso algunos la utilizan para conseguir lo que desean (ir al cine, un juguete, no acostarse temprano, ver más horas de televisión, etc.).

La educación nutricional exige de los padres paciencia, dedicación, no hacer concesiones inaceptables y un cierto respeto por el apetito del niño, siempre que el crecimiento y desarrollo del mismo, a juicio del pediatra, se encuentre dentro de la normalidad.

Los padres que se preocupan en exceso por la comida pueden llegar a crear en sus hijos una dependencia no saludable en un acto que debe ser normal y placentero. Los niños, como los adultos, pueden tener variaciones en su apetito relacionadas con las distintas fases de su desarrollo. Hay épocas en las que el crecimiento se estaciona o es más lento y sus exigencias nutricionales son menores. Por el contrario, hay etapas en las que el escolar come con gusto y en abundancia como respuesta a la demanda de nutrientes que su organismo necesita para crecer. Esta situación debe ser entendida por la familia.

El peso y la estatura son indicadores excelentes de un estado nutricional adecuado, y la opinión del pediatra es esencial para valorar si la situación puede calificarse de normal o de preocupante.

Plan semanal de comidas para el escolar

Desayunos

El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad, evitando los muy grasos...); pan, tostadas, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina...); y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre.

Media mañana

Una pieza de fruta.

Comida y cena

La comida del mediodía suele proporcionar el aporte de energía y nutrientes más elevado y debe complementarse equilibradamente con la cena.

A título de sugerencia vamos a proponer un **plan semanal de comidas para un escolar.**

Conviene tener en cuenta las **siguientes consideraciones:**

- *La planificación de dietas propuestas puede ser modificada en función de la organización familiar y los hábitos alimentarios de los padres.*
- *La propuesta, con carácter general, puede aplicarse en cualquier época del año, aunque se recomienda hacer las adaptaciones necesarias para utilizar alimentos "de temporada", en especial en lo que respecta a las frutas y verduras.*
- *Para facilitar la comprensión y aplicación de este plan de alimentación, el cuadro recoge alimentos comunes a todas las regiones. Pero hay que tener en cuenta que las diferentes comunidades autónomas tienen una gastronomía propia que debe ser respetada, en la media de lo posible, porque forma parte de su patrón cultural alimentario.*
- *Con las sugerencias de este cuadro se trata de estimular el consumo de productos propios de la denominada "**dieta mediterránea**" como el mejor ejemplo de una guía alimentaria saludable, cocinados o aliñados con aceite de oliva, virgen si es posible.*
- *Se potencian los denominados "guisos de cuchara" como primeros platos, con el fin de que los productos de origen vegetal tengan una presencia determinante en la dieta.*

Plan semanal de comidas para el escolar

desayuno	*comida*
LUNES Leche, pan integral con miel o mermelada y zumo de naranja.	Guiso de carne de ternera con patatas, zanahorias y guisantes. Queso manchego. Manzana.
MARTES Leche. Pan con tomate, aceite de oliva y jamón serrano.	Canelones de carne picada. Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento. Naranja.
MIÉRCOLES Leche. Galletas integrales con queso fundido. Zumo.	Potaje de legumbres con verdura: garbanzos, espinacas, patatas y zanahorias. Filetes rusos con ensalada. Yogur.
JUEVES Leche. Tostadas de pan con mermelada y mantequilla. Zumo.	Crema de verduras. Arroz blanco con huevo frito y salsa de tomate. Ensalada de frutas.
VIERNES Leche. Copos de cereales. Zumo.	Lentejas guisadas con arroz, patatas y zanahorias. Ensalada de pollo. Macedonia de frutas.
SÁBADO Leche con tostadas de pan con aceite de oliva. Zumo de frutas.	Cocido (sopa de fideos, verdura, legumbres, carne, chorizo...). Pera.
DOMINGO Chocolate con pan tostado. Zumo.	Carne asada con guarnición de patatas fritas, champiñones y guisantes. Ensalada de lechuga, tomate y espárragos. Manzana asada.

** Pan en todas las comidas y agua como bebida.*

merienda	*cena*
Yogur y pera.	Sopa de verduras. Tortilla francesa con ensalada. Plátano. Leche.
Bocadillo de queso.	Puré de verduras. Pescado a la plancha con rodajas de tomate. Pera. Batido de leche con cacao.
Bizcocho y manzana.	Tortilla de patata con salsa de tomate. Mandarinas. Leche.
Frutos secos (almendras) y un plátano.	Merluza al horno con patatas. Pera. Yogur.
Bocadillo de jamón de York. Pera.	Espaguetis con salsa de tomate. Filete de pescado con ensalada. Manzana. Leche.
Yogur y uvas.	Fritura de pescado con guarnición de lechuga, tomate y zanahoria. Plátano.
Yogur de frutas.	Pescado en salsa. Ensalada de frutas. Cuajada con miel.

Frecuencia de consumo de alimentos y práctica de actividad física.

Pirámide Naos sobre los estilos de vida saludables de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

5. Recomendaciones para una alimentación saludable de acuerdo con la edad del escolar

De 3 a 6 años

Es una etapa esencial en la formación de hábitos alimentarios. Se debe:

- Educar a "**comer de todo**".
- **Atender las necesidades de energía**, por tratarse de un periodo importante de la vida para el normal crecimiento y desarrollo, y de gran actividad física.
- Cuidar el aporte de **proteínas** de muy buena calidad (carnes, pescados, huevos, lácteos), pues las necesidades son, proporcionalmente, mayores que las de la población adulta.
- Iniciar en el hábito de un **desayuno completo**.
- **Evitar el abuso de dulces**, "chucherías" y refrescos.
- Dedicar el tiempo necesario para que el niño **aprenda a comer disfrutando**. Los alimentos no deben ser percibidos por él como un premio o un castigo.

De 7 a 12 años

Las necesidades de crecimiento siguen siendo prioritarias, por lo que hay que cuidar el aporte energético de la dieta **controlando el peso y ritmo de desarrollo** del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas adecuadamente, pues suelen presionar a la familia para comer sólo lo que les gusta y, con frecuencia, manejan dinero y son autónomos en la compra o elección de alimentos.

- **Evitar que abusen de dulces, refrescos**, quesos grasos y cremas de untar, y de alimentos muy salados.
- Existen **alimentos imprescindibles** que deben tomar para su normal crecimiento y desarrollo, como:
  - *a diario:* lácteos, frutas, verduras, ensalada, pan
  - *alternando:* carnes y transformados cárnicos, pescados grasos y magros (blancos y azules) y huevos
  - legumbres, arroz, pastas, combinándolos *a lo largo de la semana*

Se recomienda moderación en el consumo de bollos, dulces y refrescos y, por supuesto, **no deben tomar bebidas alcohólicas** aunque sean de baja graduación.

De 13 a 16 años

En estos años se produce el denominado "estirón" y se llega a alcanzar la estatura definitiva, lo que obliga a cuidar muy especialmente la dieta, procurando que sea calóricamente suficiente y con un buen aporte de proteínas de alta calidad y calcio. Recordemos que los alimentos son los materiales que utiliza nuestro organismo para formar músculos y esqueleto.

- Se deben **vigilar los excesos** para no caer en el sobrepeso o la obesidad.
- La familia debe **supervisar el tipo de dietas** que siguen los chicos de esta edad, para evitar que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con la finalidad de adelgazar. Pueden provocarse importantes deficiencias de nutrientes o caer en inapetencias peligrosas, hasta llegar a la anorexia.
- Hay que estimularles para que lleven una **vida activa** y dediquen parte de su ocio a la práctica de algún deporte.
- Se debe evitar hacer de la comida una situación de conflicto que interfiera con las relaciones afectivas.
- Deben ser **informados sobre la correcta nutrición** y su importancia para la salud, la estética y el bienestar en general.

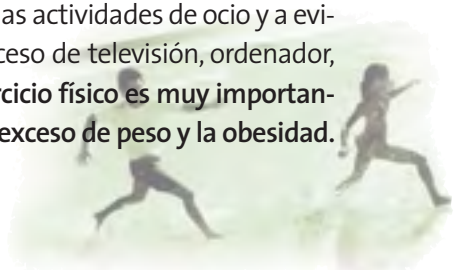
El peso adecuado

La familia tiene que supervisar la dieta de sus hijos evitando que el consumo abusivo (dieta hipercalórica) les lleve a alcanzar un peso excesivo. Este sobrepeso se convierte, posteriormente, en un lastre social, una incomodidad personal y, lo que es más importante, un factor de riesgo para muchas enfermedades que aparecen en la vida adulta. El pediatra aconsejará acerca de cualquier problema relativo al peso (exceso/defecto), el crecimiento y el desarrollo del niño.

El ejercicio físico

El ejercicio físico es un complemento esencial de la dieta saludable para promover la salud y proteger a la población infantil y adolescente de enfermedades que aparecen en la vida adulta.

Se puede estimular la práctica de un deporte de acuerdo con las aficiones, habilidades y capacidades de cada niño, pero lo más importante es **educar en una vida activa** en la que se practiquen habitualmente una serie de movimientos cotidianos como andar, pasear, subir escaleras, etc. Hay que acostumbrarles a incorporar el ejercicio a las actividades de ocio y a evitar el sedentarismo (exceso de televisión, ordenador, etc.). **La práctica del ejercicio físico es muy importante para luchar contra el exceso de peso y la obesidad.**



6. *Trastornos del comportamiento alimentario*

Con este nombre se denominan las conductas que se alejan de la forma normal de alimentarse y de las pautas de una dieta saludable. Las situaciones extremas son la **anorexia** y la **bulimia**. Estas patologías han aumentado en los últimos años, afectan a ambos sexos y se están presentando en edades cada vez más tempranas.

Su origen es fundamentalmente social y responde al deseo de los adolescentes de parecerse a los arquetipos que la moda impone.

Para ello, se someten a dietas muy estrictas y dejan de tomar, arbitrariamente, los alimentos que les facilitarían un desarrollo normal. En muchos casos, la aparición de una anorexia es el desencadenamiento lógico de estas dietas de hambre, mal planificadas, acompañadas de ejercicio físico intenso y complementadas con fármacos.

La familia es el primer lugar donde se detectan este tipo de conductas que pueden conducir a situaciones realmente dramáticas.

Igualmente, **desde el centro escolar** se advierten comportamientos anormales que, comentados con los padres y en estrecha colaboración con ellos, pueden corregirse de forma más eficaz.

El **psicólogo** y el **pediatra** son profesionales claves en su diagnóstico y tratamiento.

7. Análisis de los hábitos alimentarios del escolar. Recomendaciones

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Productos lácteos	Un elevado consumo, en especial en forma de derivados lácteos, yogures, quesitos y postres lácteos.	El niño debe consumir leche (medio litro, al menos, al día). Salvo prescripción médica, no necesita ser descremada. Como complemento o sustituto de un vaso de leche, puede tomarse un yogur o una porción de queso.
Carne	Suele consumirse todos los días y se abusa de carne de cerdo y embutidos, salchichas y hamburguesas.	No es necesario tomar carne todos los días. Conviene alternarla con pescado y hay que procurar que sea de diferentes especies: vacuno, cerdo, pollo, conejo, cordero, etc.
Pescado	Escaso consumo de pescado.	Debe ser estimulado el consumo de pescado, y muy especialmente el llamado pescado azul (pescado graso), como la sardina, caballa, boquerón, etc.
Huevos	El consumo de huevo aparece bajo dos formas: **directo** (tortillas y huevos fritos) e **indirecto** (como ingrediente de salsas, flanes, natillas, bizcochos, etc.).	El huevo tiene una excelente proteína, comparable a la de la carne o el pescado. Pero hay que tratar de consumir no más de 4 ó 5 huevos a la semana.
Patatas	Consumo elevado, especialmente fritas.	Debe moderarse su consumo para dar entrada a otras guarniciones de hortalizas y ensaladas.
Legumbres	Escaso consumo.	Debemos estimular el consumo de legumbres ricas en fibra dietética y que tienen, además, proteínas vegetales de buen valor biológico.
Frutas	Abuso de zumos de frutas, con frecuencia industriales. Escaso consumo de frutas enteras.	Se debe insistir para que los niños tomen fruta natural.

RESPECTO AL CONSUMO DE	SITUACIÓN ACTUAL	RECOMENDACIONES
Verduras y ensaladas	Hay una cierta resistencia a tomar este tipo de alimentos, en especial las verduras.	Conviene acostumbrar a los niños a consumir hortalizas y verduras como plato base y como guarnición de platos de carne, pescado y huevos.
Pan	Consumo moderado de pan normalizado y alto de panes especiales.	El consumo de pan debe ser recuperado, pues su aporte de hidratos de carbono contribuye al equilibrio de la dieta.
Pastas	Consumo abundante de macarrones, espaguetis, pizzas, etc.	Hay que moderar este consumo para dar cabida a otro tipo de primeros platos que aporten mayor riqueza nutritiva, especialmente fibra, como legumbres, verduras, hortalizas, etc.
Arroz	Bien aceptado.	El arroz, como el trigo, son cereales que aceptan buenas combinaciones con otros alimentos, pero es muy importante que se alternen con verduras y hortalizas.
Dulces	Consumo excesivo de dulces, generalmente elaborados por la industria.	Deben tomarse con moderación.
Refrescos	Consumo elevado.	Cuando se toman a cualquier hora pueden provocar inapetencia. Debe ser una bebida ocasional.
Grasas	Consumo alto, en forma de quesos grasos, mantequilla y margarinas aromatizadas, generalmente utilizadas para desayuno y meriendas. Igualmente, grasas contenidas en patés, pastas para untar, pan tipo sandwich y bollos diversos.	La grasa es necesaria para el organismo puesto que aporta vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, pero su consumo abusivo, en las formas señaladas, provoca rápidamente saciedad e impide el consumo de otros alimentos más necesarios para el crecimiento y la salud del niño. El abuso de grasa no es recomendable en la dieta, puesto que el porcentaje de calorías aportado por este nutriente no debe ser superior al 30% del total.

Recomendaciones

La educación nutricional, ejercida por la familia desde la infancia, ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario; por ello se recomienda:

- La **organización de los horarios** en el seno de la familia, compartiendo, en la medida de lo posible, alguna de las comidas con los hijos. Ésta constituye una buena medida para crear relaciones afectivas, disfrutar juntos de unos actos –compra, preparación y consumo de alimentos– que deben ser placenteros y transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.

- **Evitar el picoteo** y el abuso de aperitivos (snacks).

- Procurar que la **dieta sea variada** y que se consuma la mayor diversidad de alimentos posible, pues de esta forma es más fácil cubrir sus necesidades en nutrientes.

- No se debe utilizar la comida como una forma de resolver problemas que nada tienen que ver con ella, como el aburrimiento, tensiones, crisis de ansiedad, etc.

- La familia debe ejercer, respecto a las comidas de sus hijos, una supervisión a distancia,

evitando continuas recomendaciones y consejos reiterativos que pueden crear mal ambiente e incluso aversión hacia aquellos alimentos que pretendemos potenciar.

- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.

- La obesidad es una enfermedad de graves consecuencias en la edad adulta y que comienza en la infancia. En España un **16% de los escolares de 6 a 12 años tiene problemas de obesidad**. En el caso de los adultos, una de cada dos personas presenta exceso de peso. Los hábitos alimentarios inadecuados y el sedentarismo son responsables de este problema de salud pública.

8. Epílogo: ¡Recuerde!

- Los escolares tienen que **comer de todo**, pues cuanta mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan. Comer sólo lo que nos gusta es una mala práctica nutricional.
- Los alimentos deben **distribuirse a lo largo del día** para que el cuerpo tenga los nutrientes necesarios, en función de sus exigencias.
- Hay que **variar las formas de preparación** de los alimentos utilizando distintos procedimientos culinarios: asados, hervidos, a la plancha, guisados, y no abusar de los fritos. Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).
- En el plan de comidas de un escolar debe haber una presencia de alimentos ricos en **proteínas de origen animal**: lácteos, carnes, huevos y pescados, en equilibrio con **alimentos de origen vegetal**: cereales, legumbres, verduras y frutas.
- Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** (pan, pasta, arroz, legumbres) son imprescindibles por su aporte de energía y deben formar parte de las dietas habituales de los escolares. Introducen variedad gastronómica y son esenciales en una buena nutrición.
- Las **frutas y ensaladas** deben ser habituales y abundantes en la alimentación de los escolares.
- El **agua** es la mejor bebida. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- En la edad escolar las bebidas alcohólicas, incluso las de baja graduación, no deben consumirse **nunca**.
- El consumo de dulces, refrescos y “snacks” debe ser moderado, pues, si bien no existen buenos ni malos alimentos, la **moderación** en la comida debe ser la norma.
- **Controlar** el exceso de grasas, azúcar y sal.

- **La dieta mediterránea es el mejor ejemplo de alimentación saludable**. En nuestro país su puesta en práctica es fácil porque se dispone de todos los alimentos que la componen y que son, además, de la máxima calidad: **aceite de oliva, pescado, legumbres, cereales, pan, frutas, verduras, yogur, frutos secos**. Sus distintas combinaciones dan lugar a numerosas recetas de alto valor gastronómico y nutritivo. Hay que enseñar a los escolares a disfrutar de las ventajas de la dieta mediterránea y a comprar y cocinar.

- La práctica del **ejercicio físico**, complementada con una alimentación saludable, es esencial para prevenir la enfermedad y promover la salud. El niño debe acostumbrarse a realizar actividades físicas y a reducir el ocio sedentario evitando el exceso de horas de televisión y videojuegos.

- El papel de los **padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. Deben estimularlos a comer de todo y a valorar los alimentos y platos y recetas como un tesoro cultural.

- **Comer es una necesidad y un placer**. La comida debe aportar las cantidades en energía y nutrientes que el organismo necesita, pero también el bienestar psicosocial que supone un plato gastronómicamente bien preparado, consumido en un lugar agradable y en buena compañía.

- El **abuso de la comida rápida** nunca es aconsejable, pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad infantil.

La **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** es un organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad y Política Social, que tiene como misión garantizar el más alto grado de seguridad en los alimentos y promover la salud de los ciudadanos, a través del consumo de una dieta sana y equilibrada.

MÁS INFORMACIÓN EN:

www.aesan.msps.es

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

estrategia naos

¡come sano y muévete!

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICA SOCIAL

GOBIERNO de CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD

Dirección General de Salud Pública