

Recomendaciones sobre Nutrición

El objetivo principal de la nutrición infantil es asegurar una alimentación equilibrada para cubrir los requerimientos de nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuados, evitar deficiencias de nutrientes, instaurar hábitos nutricionales saludables y prevenir enfermedades crónicas y degenerativas causadas por una inadecuada alimentación.

La nutrición juega un papel fundamental para la prevención de la obesidad. No sólo es importante lo que se come, sino también la cantidad de lo que se come, la distribución a lo largo del día, la proporción de cada uno de los alimentos y la hora a la que se produce la ingesta. Asimismo, es importante entender que las necesidades nutricionales son individuales y dependen de la edad, el sexo, la actividad física, la presencia de enfermedad, etc, por lo que, en teoría, es complicado dar recomendaciones generales.

En esta estrategia, respecto a las recomendaciones de nutrición en la prevención de la obesidad, hemos considerado importante dar a conocer los distintos grupos de alimentos y los beneficios que aportan cada uno de ellos, así como la necesidad de ingesta de estos. Para saber cómo debería de ser el tamaño de cada “plato” nos parece muy visual explicar la ración adecuada de cada uno de los grupos de alimentos en función del tamaño y posición de las manos de cada individuo como luego veremos.

Control del tamaño de las raciones InfaSEN

Como hemos comentado antes, muchas veces nos surgen dudas de la cantidad de alimento que deben tomar los niños. Para ello, en esta estrategia hemos usado el método del tamaño de las manos, ya que en la experiencia de la práctica clínica habitual nos parece que es fácil de entender y recordar, práctico y divertido para los que los niños lo aprendan.

Así:

- Dos manos juntas abarcarían el tamaño de una ración de verduras.
- Una sola mano en forma cóncava abarcaría una ración de fruta.
- Lo que ocupa la palma de la mano correspondería a una ración de proteínas.
- El tamaño del puño cerrado equivaldría a una ración de hidratos de carbono.
- Dos dedos sería el tamaño de las raciones de derivados lácteos.
- La última falange del dedo índice correspondería a una ración de grasas.
- Si juntamos el dedo índice y el pulgar y formamos un cero: eso correspondería a la ingesta recomendada de azúcares simples, bollería industrial, zumos y batidos.

Recomendaciones por grupos de edad

- **Niños de 2 a 6 años:**

- Requerimientos energéticos (que aumentarán dependiendo del grado y momento del día de actividad física):
 - Niñas: 1.000-1.400 Kcal/día
 - Niños: 1.000-1.600 Kcal/día
- Es una etapa importantísima en cuanto a la adquisición de hábitos; lo que un niño aprenda a comer en esta etapa quedará consolidado como lo “normal” durante años. Es un periodo madurativo a muchos niveles y la alimentación es uno de ellos.

A esta edad se incorporan a guarderías y colegios, lugares que han de implicarse en las buenas prácticas alimentarias de los niños (horarios de las comidas, cantidades y calidad y variedad de estas).

En esta edad pueden presentar aún dificultad para masticar algunos alimentos y en ocasiones no admiten alimentos nuevos. Es importante en la alimentación desde edades precoces ofrecer alimentos con diferentes sabores, texturas y colores.

Los más pequeños de ese grupo de edad deben comenzar a comer solos (aunque sea con las manos), lo que favorece su interés por la comida y les acostumbra a implicarse en la nutrición.

Es importante realizar, en la medida de lo posible, las comidas en familia o con otros niños, evitando televisión o juegos en esta etapa, ya que son comportamientos que quedarán consolidados y será difícil de modificar después.

- **Niños de 6 a 12 años:**

- Requerimientos energéticos (rango mayor en función de la actividad física realizada):
 - Niñas: 1.400-2.000 Kcal/día
 - Niños: 1.600-2.200 Kcal/día
- Se trata de una etapa de aumento progresivo de actividad intelectual, que requiere una alimentación sana y variada.

Es una edad fundamental en la adopción e integración de costumbres alimentarias (hay que limitar o hacer entender que las comidas rápidas, snacks y refrescos no son formas de alimentarse en el día a día). Conviene implicar a los niños en la elaboración de los menús en los domicilios e incluso el hacerles colaborar en la realización de las recetas haciéndoles manipular y jugar con los diferentes alimentos, tanto crudos como cocinados. Asimismo, esto favorece su conocimiento sobre nutrición y alimentación y, además, aumenta el vínculo familiar realizando en común una tarea diaria en los hogares.

Esta edad supone una etapa en la que se imitan los hábitos de los adultos y en la que los adultos son los responsables de lo que ellos comen y en casa hay que predicar con el ejemplo. Pero también, están muy influidos por las costumbres

de los compañeros, por lo que el conocimiento global de buenos hábitos es importante.

Convendría vigilar los menús escolares, lo cual a veces es complicado. En ocasiones no podemos modificar desde la familia el menú escolar, pero sí podemos leerlo, analizarlo con el niño y hacerle entender las cosas positivas y negativas que tiene.

Hay que olvidar algunos estigmas que tenemos sobre los niños de esta edad: en ocasiones se relacionan niños fuertes, anchos y corpulentos con niños sanos. Hay veces que la percepción de los padres y familiares repercute en la forma de alimentar a los niños de estas edades, lo que nos lleva a sobrealimentarlos en algunos casos. Por eso vemos conveniente dar recomendaciones nutricionales en cuanto a tipo de alimentos, número de raciones recomendadas de estos, así como tamaño de las raciones.

- **Niños a partir de 12 años:**

- Requerimientos energéticos:
 - Niñas: 2.000-2.400 Kcal/día
 - Niños: 2.200-2.600 Kcal/día
- Se trata de una etapa de importantes cambios, tanto a nivel físico como intelectual y emocional. En esta edad la imagen es fundamental para la autoconfianza y las relaciones sociales y son ellos los que controlan su ingesta.
- Es importante la participación de los adolescentes en la elaboración de los menús y las recetas en el domicilio.
- Se trata de una etapa de riesgo para variaciones de peso radicales y trastornos de la conducta alimentaria, por lo que tenemos que estar atentos a cambios que se puedan producir.
- Es una etapa en la que disponen de dinero y comienzan a salir sin tener un control familiar para decidir los alimentos que toman y en la que, como parte fundamental del ocio, aparece la comida rápida. Así, tenemos que informarles sobre alternativas de alimentos asequibles para sus salidas y darles recomendaciones de alimentos alternativos a los famosos sitios de comida rápida.
- Es una etapa en la que inician el consumo de bebidas energéticas y alcohólicas, ambas con repercusiones físicas y psicológicas (kilocalorías vacías, dependencia de estas...).

Número de comidas al día que recomendamos: 5



- **Desayuno:** 15% del aporte energético.
- **Media mañana:** 10% del aporte energético.
- **Comida:** 35% del aporte energético.
- **Merienda:** 10% del aporte energético.
- **Cena:** 25-30% del aporte energético.

Distribución de los principales grupos de alimentos y tamaño de las raciones:

- **Hidratos de carbono:** Deben aportar entre el 50- 55% del valor calórico total.
- **Proteínas:** Deben suponer entre 10-15% del aporte energético total de la dieta.
- **Grasas:** Deben aportar entre 30-35% del consumo energético diario.

- **Verduras:**
 - 3 raciones de verdura al día.
 - Mejor entero que en puré, así que... ¡a masticar!



- **Frutas:**
 - 3 raciones de fruta al día.
 - Mejor entero que en puré, así que... ¡a masticar!



- **Hidratos de carbono:**
 - 4-5 raciones al día.
 - Sólo un tipo de hidrato de carbono por comida.
 - No mezclar.
 - 0 azúcares simples.



- **Proteínas:**
 - 2 raciones al día.
 - Mejor a la plancha o al horno que frito o rebozado.
 - Más pescado que carne.
 - Huevos, de 3 a 5 veces por semana.



- **Legumbres:**
 - Las legumbres están en los dos extremos de esta escalera, entre los hidratos de carbono y las proteínas.
 - 3-4 raciones a la semana.



- **Leche:**
 - 2 raciones al día (500 ml).
 - No añadir nada a la leche. ¡Sola estoy muy rica!



- Aceite:
 - 3 raciones al día (cucharadas).
 - Mejor en crudo.
 - Mejor aceite de oliva de primera presión en frío.



- Fibra:
 - Regulador del funcionamiento del aparato digestivo, del control glucémico y de absorción de otros nutrientes.
 - La fibra se encuentra principalmente en cereales integrales, verduras, frutas, legumbres y frutos secos.



Recomendaciones generales. Hábitos dietéticos

- Elegir alimentos con poca grasa.
- Moderar el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescado.
- Consumir frutas, verduras y hortalizas en abundancia.
- Beber agua, entre 1,5 y 2 litros diarios.
- Limitar el consumo de alimentos fritos, rebozados o cocinados con excesiva grasa. Serán de elección los alimentos cocidos o a la plancha.
- Repartir la alimentación en cinco comidas: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.
- Comer despacio y masticar muy bien los alimentos. La masticación adecuada de los alimentos favorece la mejor digestión y absorción de nutrientes.
- Establecer un horario regular de comidas.
- Comer sentado y en compañía.
- Nunca se debe saltar el desayuno. Es considerado una “comida principal” por ser la primera comida tras el ayuno de la noche (de 10-12 horas). Un ayuno prolongado favorece la activación de mecanismos de almacenamiento de grasa. Los beneficios del desayuno no son sólo nutricionales y metabólicos, sino que favorece también los mecanismos de atención y memoria y capacidad física durante el horario escolar.
- No se debe picar entre horas. En su caso, cuando se tenga hambre, se debe disponer de alimentos de bajo contenido calórico (por ejemplo, una manzana), o realizar alguna actividad que ocupe tiempo y atención disipando así la idea de comer.
- Utilizar platos pequeños y extender la comida en ellos. Llevar mejor los platos ya servidos (y no llevar la fuente a la mesa).
- Intentar ser creativos en la cocina, utilizar condimentos que den a los platos un olor, sabor y colorido agradables, evitando así la monotonía. Cuidar la preparación de los alimentos: limpieza, textura, presentación, color y olor.
- Planificar de antemano lo que se va a comer, y preparar las comidas cuando no se tiene hambre.
- Ir a la compra con una lista cerrada de productos.
- No debe existir una lista de prohibiciones y de obligaciones, sino una información detallada de la forma de comer.
- Realizar comidas en familia o con otros niños, evitando televisión o juegos.
- No utilizar la comida como premio o castigo; se fomenta el consumo de alimentos dulces (chocolate, chucherías) como recompensa, que en niños de esta edad es un refuerzo muy potente.
- No camuflar los alimentos; es adecuado que el niño identifique en cada momento lo que está comiendo, y no añadir salsas (mayonesa, ketchup...) para mejorar la aceptación. Resultará muy difícil suprimirlas después. Mejor usar especias.
- Evitar la compra y consumo de alimentos considerados “para niños”: salchicha, precocinados rebozados para freír tipo “nuggets” de pollo, sopas o pastas

precocinadas). Todos los miembros de la familia deben comer lo mismo, siempre que sea saludable.

- Se debe cambiar la preocupación de que un niño coma “como sea” a cambio de ocuparse en que se trate de una dieta equilibrada y sana.

Decálogo InfaSEN de la Alimentación

1. Para estar bien alimentado, todo comienza en el mercado.
2. Hay que desayunar con alegría para empezar bien el día.
3. Al colegio algo se ha de llevar, pero lo envasado, bebible o untable se debe evitar.
4. Es fundamental respetar el horario de las comidas y también la cantidad de las raciones servidas.
5. Sentados a la mesa junto a los demás, la misma comida se comerá. Entre vosotros conversareis y de todo disfrutaréis.
6. La comida es un manjar que no hay que desaprovechar. Los alimentos han de trocearse, masticar despacio y saborearse.
7. En las comidas o al salir, respecto a las bebidas a ingerir, sólo el grifo se ha de abrir.
8. Para cocinar: plancha, vapor y horno sin parar.
9. La comida no se debe usar ni para premiar ni para castigar.
10. Entre la cena y el dormir al menos 1,5 horas han de transcurrir.



Vida honesta y arreglada;

usar de pocos remedios

y poner todos los medios

de no apurarse por nada.

La comida moderada;

ejercicio y diversión;

no tener nunca aprensión;

salir al campo algún rato;

poco encierro, mucho trato

y continua ocupación.

Dr. Letamendi Siglo X