



# MENU ESCOLAR PAUTAS PARA EL NUEVO CURSO

**Sedentarismo, alta ingesta de calorías procedente de grasas y proteínas y bajo nivel de frutas y verduras** sitúan a España entre los países europeos con más índice de sobrepeso. Desde la AEPED resaltan el papel destacado de la escuela y los padres a la hora de inculcar a los niños buenos hábitos. No hay que olvidar que un niño bien dormido y bien alimentado rinde más y mejor.

Según un informe publicado recientemente por la **Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud (OMS)** para Europa el 33 por ciento de los niños de 11 años y el 27 por ciento de los de 13 años tienen problemas de sobrepeso en Europa. En concreto, el informe ha mostrado que los niños y niñas de 11 años con mayores tasas de sobrepeso son los griegos (33 por ciento), seguidos de los portugueses (32 por ciento), los irlandeses (30 por ciento) y los españoles (30 por ciento). Ello está haciendo que patologías hasta ahora típicas de adultos comiencen a aparecer en los jóvenes. Son el caso de la diabetes tipo 2, el aumento de triglicéridos, la disminución del colesterol HDL o bueno, así como la hipertensión arterial. Las razones principales del incremento del sobrepeso en nuestro país, según el **doctor Jaime Dalmau, de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital La Fe de Valencia y coordinador del Comité de Nutrición de la AEP**, se encuentran en el "cada vez más elevado nivel de seden-

**El doctor Jaime Dalmau** es médico de la Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital La Fe de Valencia y coordinador del Comité de Nutrición de la AEP



tarismo, la alta ingesta de calorías procedentes de grasas y proteínas y el bajo consumo de frutas y verduras". Se trata de un problema con el que, según los pediatras, hay que tener mucho cuidado, ya que la obesidad constituye una enfermedad crónica, que una vez instaurada, resulta difícil de controlar sin la adopción de medidas concretas. Por ello, desde el Comité de Nutrición de la AEP se insiste en la detección precoz y en la importancia del seguimiento del niño-adolescente. El principal escollo está "en el limitado tiempo de consulta por paciente. El control adecuado del niño con sobrepeso u obesidad requiere aumentar el número de visitas, algo que ni es viable actualmente ni está contemplado en los programas de salud más allá de los dos años. La mayoría de las comunidades autónomas disminuye el número



ro de visitas a partir de los tres años para el control del niño sano, por lo que es más difícil detectar precozmente el sobrepeso", explica el doctor Dalmau. Por este motivo, el entorno escolar y familiar debe asumir un papel prioritario aunque, según los pediatras, son precisamente estos dos núcleos los que más han influido en las actuales conductas alimentarias de los menores.

Según la OMS, habría que mirar a países, como Francia, que han conseguido contener los índices de obesidad y sobrepeso entre la población infantil gracias a la aplicación de políticas que promueven el consumo de verduras y frutas en la escuela, la práctica de ejercicio físico, controlan la publicidad e incrementan los impuestos sobre los alimentos ricos en grasas y azúcares

## Los 7 pecados de la nutrición

- 1 Abusar del picoteo no nutricional como frutos secos, chucherías, zumos azucarados...
- 2 El déficit de ingesta diaria de verduras y hortalizas.
- 3 El consumo insuficiente de fruta.
- 4 El abuso de alimentos de alta densidad calórica por su alto nivel en grasas.
- 5 La ingesta de hidratos de carbono de absorción rápida como la bollería industrial.
- 6 El elevado consumo de alimentos hiperproteicos.
- 7 La falta de ejercicio físico diario.

## a cole bien dormidos

En primer lugar, es muy importante que los niños duerman lo suficiente. De hecho, los niños y adolescentes que duermen poco tienen mayor predisposición a la obesidad. Así lo ha demostrado un estudio del **Instituto de Investigación Biomédica de Girona (IDIBGi)**, publicado en la mejor revista internacional sobre obesidad, *International Journal of Obesity*, que afirma que dormir menos de 10 horas en edad escolar puede activar los genes responsables de la obesidad. Éste sería uno de los mecanismos que explicarían la relación entre dormir poco y tener más riesgo de ser obeso. La investigación muestra cómo la falta de sueño se asocia también a obesidad en niños pequeños, antes de iniciar la pubertad, sobre todo, si estos presentan un riesgo genético de ser obesos. Se considera que en **edades escolares** los niños tendrían que dormir como **mínimo 10 horas, y 8 los adolescentes**. Esta investigación es el resultado de un estudio clínico realizado entre 2009 y 2011 en 300 niños y niñas de entre 5 y 10 años de edad procedentes de las áreas de salud de Girona.



## ... bien desayunados

Según los pediatras, el desayuno es la comida más importante del día y debería cubrir un 25% de las necesidades calóricas diarias. Tal y como indican desde la web dirigida a los padres **En Familia**, correspondiente a la Asociación Española de Pediatría (AEPED), después de las horas de sueño, y por tanto de ayuno, el cuerpo necesita la energía del desayuno para empezar las actividades del día. Si no consigue esta energía deberá recurrir a las reservas y funcionará "a medio gas" durante la mañana. Esto se traduce en falta de concentración y bajo rendimiento físico e intelectual. Hay que intentar que los niños y adolescentes no vayan cortos de sueño y se levanten con tiempo suficiente para hacer un buen desayuno. Y para los adolescentes que creen que si se saltan el desayuno adel-





gazarán, deben saber que ocurre justamente al contrario: existen múltiples estudios que nos dicen que **saltarse el desayuno engorda**. Sin embargo, un buen desayuno nos ayuda a mantenernos delgados porque las calorías del desayuno se queman rápidamente con la actividad de la mañana. Para conseguir un desayuno de alta calidad nutritiva se debería incluir:



**Un lácteo:** vaso de leche o yogur o queso fresco.

**Un cereal:** pan, galletas, cereales en copos, bizcocho.

**Una fruta:** cualquier tipo de fruta natural entera o su zumo.

**Un poco de grasa** de acompañamiento para el pan: mejor aceite de oliva, aunque también puede ser mantequilla o margarina.

**Otros acompañamientos:** dulces (mermeladas...) o no dulces (embutido con poca grasa).

## Ya media mañana... ¿qué?

La mayor parte de los problemas de sobrepeso en los niños procede de unos malos hábitos alimentarios que inculcan los padres. Y es que a veces el estrés y las prisas llevan a los padres a recurrir a la comida rápida y a la bollería industrial como parte de la dieta diaria de sus hijos, lo que poco a poco tiende a convertirse en una rutina alimenticia de la que es complicado salir. Los padres deben ser los primeros en instaurar unos hábitos saludables, **cambiando el tradicional bocadillo de media mañana**, en ocasiones hiperprotéico e hipercalórico, **por una pieza de fruta o un producto lácteo**. Un zumo de fruta natural, integrado en una comida, un desayuno o una merienda puede perfectamente formar parte de una dieta sana. Lo que no es bueno es tomar zumos para la sed, entre horas, sean naturales o no. **Para la sed lo mejor es el agua**. En cualquier caso es conveniente tener en cuenta que tiene mucho más valor nutritivo una fruta en trozos, que su zumo solamente. Por otra parte, los aperitivos salados entre horas, como las bolsas de patatas fritas, tienen azúcares complejos que se transforman en azúcares simples por el efecto de la saliva, lo que al final también aumenta el riesgo de caries. Durante las comidas, los alimentos dulces son menos perjudiciales porque al haber más saliva y otros alimentos, el azúcar está menos tiempo en contacto con los dientes. Entre horas ocurre lo contrario y los azúcares contactan más tiempo con las piezas dentales. Además, las comidas hacen subir el pH de la boca (disminuye la acidez), con lo que también disminuye la agresión al esmalte dental.

## Maneja bien las grasas

Según indican desde el Comité de Nutrición de la AEP, las grasas o lípidos son un componente importante en la dieta humana, al proporcionar **energía**. Igualmente, son muy importantes en la dieta de los niños tanto por su **aporte calórico** como por su función en la **prevención de las enfermedades crónicas más prevalentes**. También son clave en varias **funciones biológicas, incluidos el crecimiento y el desarrollo**, por lo que su consumo es fundamental a lo largo de toda la edad pediátrica, especialmente en los periodos de rápido crecimiento: los 2-3 primeros años de vida y la adolescencia. Según la revisión realizada en 2014 por el **Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría (AEP)**, para adecuar la cantidad de grasa de la dieta se deben hacer las siguientes recomendaciones prácticas:



- Eliminar la grasa visible de las **carnes**.
- Consumir el **pollo sin piel**.
- **Disminuir el consumo de embutidos**, utilizando siempre los más magros.
- Valorar recomendar el uso de **leche semidesnatada** a partir de los 2 años.
- Aumentar el consumo de **pescado** a 3-4 veces a la semana si es **blanco**, y al menos a 2 veces a la semana si es **azul**.
- Utilizar **aceites vegetales, especialmente de oliva**.





- En caso de consumir **grasas untables**, escoger **margarinas**, ya que son ricas en grasas poliinsaturadas y actualmente no son fuente de grasas trans o grasas de origen animal.
- Utilizar formas culinarias sencillas: **hervido, plancha y horno**.
- Los **fritos**, aunque contribuyen a aumentar el contenido calórico de los alimentos, pueden utilizarse si es con aceite de oliva con una fritura a alta temperatura y de poco tiempo.

## **P**roteínas con moderación

Pediatras y expertos en nutrición advierten que una ingesta de proteínas superior a la recomendada en los tres primeros años de vida se correlaciona con sobrepeso en el futuro. Es la conclusión principal del **Estudio Alsalma 2.0**, realizado dentro del programa educacional **Alimentando la Salud del Mañana**, de la compañía Danone Nutricia, llevado a cabo por 186 pediatras de todo el país con una muestra representativa de 1.559 niños de 0 a 3 años. El estudio Alsalma 2.0 es el primer y único estudio en España que se centra exclusivamente en analizar los hábitos nutricionales de los niños de esta franja de edad y ha sido presentado en Madrid por dos de sus autores, los **doctores Jaime Dalmau y Vicente Varea**, éste último de la Sección de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. "Los obesos no se hacen a los 5 o a los 8 años, los estamos empezando a hacer desde edades muy tempranas y esto es un factor importante a tener en cuenta. Estamos hiperalimentando a los niños y no necesariamente bien", ha añadido Varea. Por su parte el doctor Dalmau señala que esto debe, en parte, a que los padres piensan que los niños deben comer lo mismo que los adultos pero en menor cantidad. "Esto no es así, el organismo no crece de manera uniforme en los primeros meses y años de vida, con lo que debe adaptarse la alimentación a cada periodo porque lo que se come a edades tan tempranas tiene repercusiones a corto y largo plazo", matiza. Pensar en que la carne es la solución perfecta para suministrar las proteínas necesarias o que la leche de vaca es buena a cualquier edad son otros de los errores comunes en la alimentación infantil.



## Ejercicio: ¡siempre!

Aumentar el ejercicio físico y prevenir el picoteo no nutricional son los primeros pasos para prevenir la obesidad", subraya el doctor Dalmau. Una buena dieta debe ir acompañada por el ejercicio físico, fundamental en todas las etapas de la vida pero clave en la etapa del crecimiento del niño. No hace falta ir al gimnasio, sino que con pequeños gestos como ir andando al colegio o subir las escaleras se está ejercitando el cuerpo. En cuanto a las chucherías, los pediatras insisten en la importancia de que nunca hay que dárselas a los niños a modo de premio. Las chuches y los zumos provocan caries y contribuyen a producir obesidad infantil.



## El menú tipo

**Desayuno:** es muy conveniente desayunar en familia. Un lácteo suele ser la base: leche, yogur o queso. Se debe incluir la energía del pan o los cereales. La pequeña tostada o rebanada puede enriquecerse con un chorrito de aceite, una rodajita de tomate, un poco de jamón... Además, se puede completar con un poco de fruta o zumo natural. Algún día puede haber otros alimentos: huevos, churros, bizcocho...

**Media mañana:** una fruta, un trozo de queso, un bocadillo pequeño o un yogur. Para beber, mejor agua

**Almuerzo:** en el plato debe haber tres partes: una para los vegetales, otra para las féculas (arroz, patatas o pasta) o el pan y la tercera para la carne o el pescado. Los guisos tradicionales son así: potajes, lentejas, menestras... De postre fruta o medio vaso de zumo natural.

**Merienda:** un bocadillo de pan crujiente, pero pequeño. Con queso, embutido, atún, etc. Un vasito de leche o un yogur o una fruta.

**Cena:** debe ser variada, una sopa caliente en invierno o una crema de verduras en verano, un poco de ensalada, pescado o huevo en función de si se tomó carne a mediodía y un poco de verdura como guarnición. Antes de irse a la cama el niño puede tomar una ración de leche si le apetece. ☺