

Nutrición, hábitos saludables y ejercicio, bases de una nueva pirámide de alimentación

Una **nueva pirámide de la alimentación específica para niños y adolescentes** se ha presentado durante el XII Congreso Nacional de la Federación Española de Medicina del Deporte, celebrado en Sevilla, por especialistas de la Facultad de Ciencias la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid.

Europa Press Madrid 05/11/2007

La pirámide consta de cuatro caras y, además de la alimentación, introduce la necesidad de adquirir "hábitos saludables" para prevenir futuros problemas de salud. Así, realizar cinco comidas al día comenzando con un desayuno completo y equilibrado, ingerir líquidos en abundancia, practicar diariamente actividades deportivas y juegos, descansar, evitar el tabaco y el alcohol, y cuidar la higiene son algunos de los aspectos integrados de esta nueva pirámide, según sus autores.

El nuevo proyecto educativo insiste en las cantidades de los alimentos que hay que tomar para cubrir los aportes diarios necesarios de vitaminas y minerales, así como en la importancia de realizar diariamente ejercicio físico junto a otras actividades más reposadas, y el descanso y sueño de los más pequeños como base principal.

En cuanto a la higiene, la pirámide promueve entre los niños y adolescentes hábitos sencillos como la limpieza bucal y corporal, la adopción de posturas correctas, masticar bien los alimentos, acudir periódicamente a revisiones médicas y evitar las sustancias adictivas como el tabaco y el alcohol.

Esta pirámide ha sido diseñada por un equipo multidisciplinar de especialistas en nutrición, salud pública, actividad física y deporte. Marcela González-Gross, coordinadora del proyecto, afirma que el origen del proyecto fue "detectar la necesidad de una herramienta educativa específica para los más jóvenes, destacando la importancia no sólo de la alimentación sino de la actividad física y de mantener en general un estilo de vida saludable".

Los especialistas responsables de su desarrollo apuntaron que el objetivo de la pirámide en la edad más temprana -entre los 6 y los 9 años- es contribuir a crear hábitos saludables, consolidarlos entre los 10 y los 13, y evitar que entre los 14 y los 18 años se pierda el estilo de vida saludable adquirido.