

## Pirámide de alimentación para la infancia y la adolescencia

Se pretende que sea una herramienta basada en la alimentación y el ejercicio saludables, como agentes preventivos desde la infancia del desarrollo de enfermedades crónicas

MAITE ZUDAIRE

La ciencia es clara: la alimentación y los hábitos cotidianos condicionan la salud. Pero los estudios llegan más allá y concluyen cada día con mayor fuerza que en los primeros quince años de vida se definen las pautas que condicionarán el resto. En consecuencia, vinculado a la genética, una persona configura cómo será su vida adulta y con qué bienestar llegará a la vejez, mediante la nutrición y la actividad física que mantiene en su infancia y adolescencia. Incluso se apunta que el primer año de vida y el primer año de maduración sexual son los dos momentos claves. Conocido y admitido esto, la doctora Marcela González-Gross y su equipo abrieron una nueva dimensión en las pirámides de la alimentación y su relación con el estilo de vida y la salud. El equipo configuró su propia pirámide, que ha patentado con el nombre de "La pirámide del estilo de vida saludable para niños y adolescentes". Es una pirámide maya, sin punta, con cuatro lados que se perciben al presentarse en tres dimensiones y que se pone a disposición de la sociedad como documento público en EXERNET ([http://www.spanishexernet.com/documentos\\_piramide.php](http://www.spanishexernet.com/documentos_piramide.php)), la Red de investigación que auna a los principales grupos en este area en España, y que apoya la pirámide.



### La necesidad de una pirámide específica

Desde que en 1992 se publicitó la primera pirámide de alimentos, esta fórmula ha inspirado sucesivas interpretaciones encaminadas a ayudar a los ciudadanos a configurar su alimentación, con pautas sobre la frecuencia y las raciones de

alimentos de consumo diario, semanal o periódico en un lenguaje visual. Sus continuas revisiones han incluido el binomio alimentación y ejercicio, e incluso han comenzado a extrapolar los pisos piramidales concebidos para los adultos a los niños. Se tiene en cuenta que la actividad física pautada ha de estar mucho más presente en los adolescentes que en la madurez y que las necesidades nutricionales y energéticas más elevadas en la vida se experimentan durante el primer año de vida y en los meses en que el niño concluye su maduración sexual. De la primera pirámide de la alimentación de principios de los noventa, se ha avanzado a otras interpretaciones más concretas y concisas.

Las pirámides ayudan a configurar la alimentación, al pautar la frecuencia y las raciones de consumo de alimentos con un lenguaje visual

Es el caso de la pirámide "maya" en tres dimensiones. Para configurarla, sus creadores analizaron las pirámides y las investigaciones que relacionan los hábitos de vida con los factores de riesgo futuro. A partir de ahí, antes de definir las partes del polígono, consensuaron los principales problemas de salud relacionados con la alimentación y la actividad física de los adolescentes: exceso de peso, trastornos alimentarios, mineralización ósea y salud cardiovascular. Como indicador final, añadieron la higiene sanitaria centrada en el tabaquismo y en el consumo de alcohol. Con la suma de estos factores de base científica, se dispusieron a diseñar la pirámide con un objetivo primordial: elaborar una herramienta que posibilitara un proceso de aprendizaje continuo a escolares desde los 6 hasta los 18 años, una herramienta que les acerca desde el positivismo a la vida saludable.

Evidencias científicas determinan que los factores de riesgo de enfermedades crónicas se establecen desde el nacimiento hasta la pubertad, por lo que los esfuerzos se centran en dotar a ese periodo de vida de herramientas preventivas basadas en la alimentación y el ejercicio. La pirámide tridimensional es un ejemplo.

### Una pirámide tridimensional e intuitiva



Si bien un adulto es capaz de forzar un modelo de comportamiento, el niño y el adolescente están en fase de aprendizaje y configuración de su personalidad. Un adulto sigue las indicaciones de lo que no puede comer, mientras que un niño y un adolescente obedecen a lo que sí pueden comer.

Por ello, la primera cara de la pirámide confeccionada para ellos les alecciona sobre la ingesta programada de cinco comidas al día y la presencia visual de los alimentos que deben comer a lo largo de la semana. Se propone el intercambio de los distintos alimentos de un mismo grupo, con el fin de lograr una dieta equilibrada y variada, al mismo tiempo, alejada de la monotonía.



La siguiente cara refleja la vida activa que un niño y un adolescente deben mantener. Se entiende como tal su rutina y que en sendas edades pueden practicar el ejercicio de una manera espontánea. Al menos, eso se busca. No se centra tanto en promocionar el deporte como en conducir a la rutina de 60 minutos activos al día. Se reconoce el valor del ocio sedentario positivo, pero se impulsa la necesidad y bondad de la actividad física.

La cara 3 adapta el mensaje de la pirámide de alimentos a las necesidades energéticas de los niños y los adolescentes, y las traduce en frecuencia de consumo de alimentos. Se refuerza la importancia del aceite de oliva y de la ingesta diaria de frutas y verduras, se invita al consumo semanal de frutos secos, se remarca la necesidad de degustar legumbres, desde la insistencia de una alimentación en la que predominen los cereales y derivados (arroz, pasta, pan). El número de raciones se basa en menús calculados según las DRI (Dietary Reference Intakes o ingestas dietéticas de referencia) para energía, nutrientes y líquidos, desarrollados por el Instituto de Medicina americano para estos grupos de edad.



La última cara da espacio a los hábitos de higiene y de salud, a la prevención y las consultas (revisión pediátrica ordinaria, consulta al dentista o al oftalmólogo), pero sobre todo deja espacio para la única prohibición de todo el prisma: el tabaco y el alcohol.

### Educación científica y continua

La educación nutricional actual se enfoca mediante directrices dietéticas basadas en estudios y análisis. Los mensajes explícitos sobre la necesidad de desayunar responden a los estudios que correlacionan el consumo regular del desayuno con una elección de alimentos más saludable y mayor rendimiento tanto físico como intelectual. A esta evidencia se añade que el riesgo de déficit de los niños y adolescentes en países desarrollados se centra en nutrientes como la vitamina D,

calcio, folatos, hierro, cinc, fósforo y magnesio. Un desayuno equilibrado proporciona una ración de seguridad para estos nutrientes.

La educación nutricional se enfoca en directrices dietéticas basadas en estudios y análisis

Un dato muy sensible en este periodo vital es el número de calorías necesarias para el desarrollo, en cantidad y forma que evite la obesidad. En definitiva, si bien la ingesta adecuada de grasas siempre es un dilema, hay consenso en que los niños en edad escolar deben obtener el 30% de las Kilocorías diarias de las grasas, con el fin de garantizar la ingesta de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. La solución que apunta la pirámide es recurrir a las grasas de origen vegetal, como el aceite de oliva y otros aceites vegetales, y de los frutos secos, y reducir la proporcionada por las carnes grasas, los embutidos o la mantequilla.

También hay que educar y explicar el motivo de las cantidades. Es difícil concretar el tamaño de las raciones, acertar con las necesidades y con las apetencias y, en definitiva, conformar la cantidad exacta para que sea la deseada y la habitual. Pero por esa razón es fundamental acertar. Se tiende a sobreestimar la ración de carne y a reducir la de fruta y verdura, a la vez que no se acierta a concretar a cuánta ración equivalen tres galletas de chocolate. Se recomienda reducir en una quinta parte la cantidad que se intuye justa. En las épocas de crecimiento son necesarias más cantidades, pero también es cuando más conviene educar en raciones de alimentos bien proporcionadas y saludables, además de hacer ejercicio.

## LA PIRÁMIDE TRIDIMENSIONAL PENSADA PARA LOS ESCOLARES



Profesionales de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid concibieron la pirámide de estilo de vida saludable para niños y adolescentes. Tomó un formato tridimensional con el propósito de gustar a su usuarios y a ellos se les ha facilitado. En total, se han distribuido más de 15.000 pirámides en centros escolares en distintos formatos prácticos (recortable tridimensional, CD interactivo, posters...).

La novedad del proyecto es una guía de padres que se va a presentar este año en el Congreso nacional de pediatría y en el Congreso de ciencias del deporte de Pontevedra.

El número de unidades se ampliará en el futuro con el fin de que el mensaje llegue a toda la población. Se busca facilitar de una manera visual, atractiva, clara y positiva una herramienta que ayuda a adquirir hábitos saludables y prevenir futuros problemas de salud. Se transmiten ideas que defienden una vida saludable y la necesidad de aprender a cuidar la salud propia porque los hábitos no se adquieren por sí solos. Esta pirámide ha sido y es utilizada por otros colectivos en actividades formativas como los Colegios Oficiales de Farmacéuticos Provinciales, consultas de pediatría, consultas de dietistas-nutricionistas, clases de educación física, tanto en España como en varios países, con el apoyo científico y técnico en la difusión del doctor Rafael Urrialde y de la compañía Coca-Cola España.

La información que transmiten los dibujos en los diferentes pisos se concretan en: realizar cinco comidas al día, primero un completo desayuno, ingerir líquidos en abundancia, practicar deporte, descansar, no fumar y jugar. En definitiva, se anima a fomentar una infancia y adolescencia sanas para procurar una juventud y vejez saludables.