



NUTRICIÓN

UNA DIETA EQUILIBRADA

La obesidad en los niños es valorada ya como una epidemia. Sus efectos sobre la salud a largo plazo nos obligan a revisar qué deben comer: más integrales y desnatados, menos sal...

Fotos: Archivo RBA y firmas mencionadas



La cantidad justa ¿LE DOY MÁS?

El mejor indicador de lo que necesita el niño es su apetito. Unos días tiene más y otros menos, es normal. Por eso hay que evitar forzarle a que acabe el plato. Los consensos de varias sociedades científicas proponen que se deje a los niños autorregular las cantidades dentro de una oferta de alimentos saludables.

No se debe insistir para que coman más de lo que desean.



MARÍA
MANERA
DIETISTA Y
NUTRICIONISTA

DATOS ALARMANTES

El sobrepeso supone un problema de **salud pública**. Según los datos del estudio Aladino, el **26,1%** de los niños españoles de 6 a 10 años tiene **exceso de peso** y el **19,1%**, **obesidad**.

Los pequeños casi nunca comen lo que los adultos deseamos. Y les reclamamos que terminen, que tomen una cucharada más... Pero la realidad es que en nuestro entorno los déficits nutricionales son raros y en cambio, nos enfrentamos a una epidemia de obesidad y sobrepeso infantil. Las recomendaciones sobre cómo debe ser una alimentación saludable suena a "comer

frutas y verduras", "más pescado", "mucho leche"... Aun así, estos consejos no siempre están respaldados por la evidencia científica y debe revisarse qué hay de cierto.

GUÍAS ALIMENTARIAS

Son un buen instrumento educativo. Su cometido es transformar los conocimientos sobre los requerimientos nutricionales y la composición de los alimentos en mensajes concretos que

facilitan la selección y el consumo de comidas saludables. Los profesionales que las elaboran tienen en cuenta cuáles son las necesidades nutricionales y la evidencia científica que relaciona diferentes patrones de consumo alimentario con factores de riesgo. O, al contrario, con un papel protector de la salud. Las guías alimentarias >



NUTRICIÓN



se acompañan de iconos. Aquí, el más habitual es la pirámide de la alimentación saludable, y una de las más célebres es la NAOS, elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.

VALORAR AL DETALLE

Las tipologías de un mismo producto dentro de cada grupo de alimentos puede comportar diferencias muy significativas. Por eso, a nivel nutricional, es importante ir al detalle y conocer las siguientes apreciaciones.

Farináceos integrales. Son más ricos en nutrientes, previenen el estreñimiento, reducen el riesgo de diabetes, hipertensión.... Se aconseja optar por pan, arroz, pasta... integrales para que a partir de los dos años supongan la mitad de la dieta de los derivados de cereales.

Lácteos y derivados. Leche, yogur y queso deben ser desnatados o semidesnatados: contienen menos grasas



saturadas y colesterol que los enteros. En cambio, mantienen el calcio y las proteínas.

Pescado. Las raciones semanales recomendadas son dos. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición recomienda evitar hasta los 3 años las especies más contaminadas

por mercurio, como el pez espada, el atún rojo, el lucio o las conservas de atún.

PENSAR A LARGO PLAZO
Según la OMS, los riesgos asociados a dietas poco saludables empiezan en la infancia, por eso es importante aplicar los buenos consejos desde niños. ■



FALSOS MITOS: ¿SABÍAS QUÉ...?

1 Las galletas

Las galletas María son la 3ª fuente de grasa saturada de la dieta de los niños españoles, 5ª de calorías, 7ª de grasa total, 8ª de sodio (sal) y 9ª de colesterol.

2 Los cereales

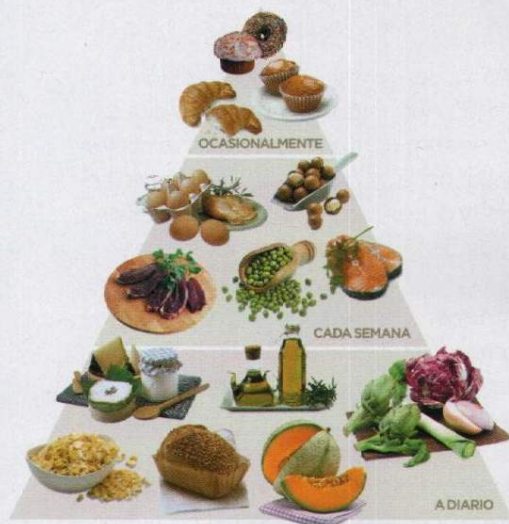
Las variedades para el desayuno destinadas a los niños tienen más de un 45 % de azúcar en su composición. No los copos de maíz, el muesli o los integrales.

3 Los zumos

Tanto los envasados como los hechos en casa no pueden equipararse a la pieza de fruta. Los zumos aportan más azúcar y menos fibra.

4 La sal

El 80% consume 9,7 g/ día, frente a los 5 que recomienda la OMS. Y el 70% de los niños de ocho meses toma demasiada. Se necesita media cucharadita de café de sal yodada al día para cubrir las necesidades de yodo.



CUÁNTO Y CUÁNDO

LA PIRÁMIDE NAOS

Esta guía nos sugiere la **frecuencia** con la que se deben consumir los diferentes **grupos de alimentos**. Los situados en la base son los que más peso deben tener en la alimentación habitual y, a medida que se va ascendiendo hacia el vértice del triángulo, hay que ir reduciendo el consumo.