



NUTRICIÓN

Alimentación en la infancia

Una alimentación correcta durante la infancia es esencial, puesto que permite conseguir un ritmo de crecimiento adecuado, evita el déficit de nutrientes, prepara al niño para afrontar la pubertad, previene problemas de salud y crea hábitos de vida saludables. Además, muchos problemas de salud, incluso los típicos de la edad adulta, como el sobrepeso, la obesidad, la hipercolesterolemia o la diabetes tipo 2, se están dando en niños en la actualidad. La aparición de estas patologías en la población infantil está relacionada con la alimentación y, por ello, debemos procurar que ésta sea adecuada desde la infancia.



Mercè Gonzalo

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Equipo técnico de TOTdietètica

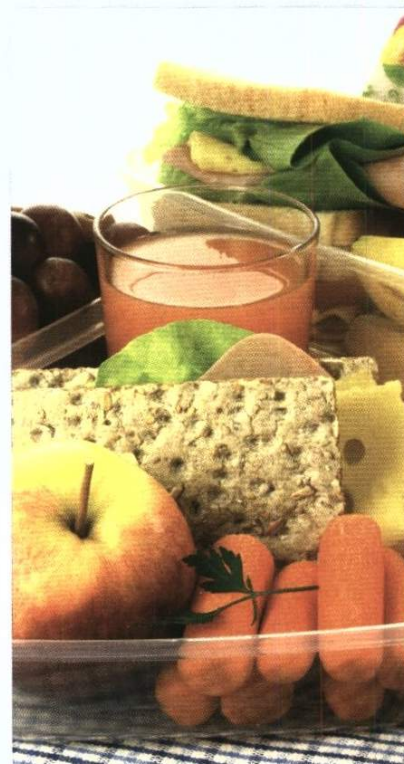
Existen múltiples factores que influyen en el crecimiento del niño: la genética, los factores neurológicos y hormonales, la alimentación, el metabolismo celular, las horas de sueño, el ejercicio físico, el estado de salud, el sexo, los factores ambientales, etc. Algunos de ellos, como podemos observar, son factores sobre los que podemos actuar para proporcionar un

desarrollo correcto y favorecer un crecimiento adecuado. En este artículo nos centraremos en la alimentación durante la infancia.

La alimentación infantil, a su vez, también está condicionada por diversos factores que debemos tener en cuenta a la hora de realizar un buen consejo nutricional.

FACTORES A CONSIDERAR EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

- **Etapas de crecimiento:** Los niños se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo que supone una necesidad extra de nutrientes para poder hacer frente a los requerimientos propios de la síntesis de tejidos y estructuras corporales. Cada momento de la infancia tiene unas necesidades diferentes debido a la evolución del crecimiento humano ligada a cada edad.
- **Condicionantes socio-culturales:** La alimentación de los niños, igual que la de los adultos, está condicionada por tradiciones y creencias que influyen en la elección alimentaria. Condicionantes como el vegetarianismo afectan la composición nu-



tricional de las dietas que se ingieren. Los factores sociales como el nivel adquisitivo también van a determinar el tipo de alimentos a los que se tiene acceso.

- **Ejercicio físico:** A las necesidades propias del crecimiento debemos sumar las necesidades energéticas y nutricionales que se generan al realizar ejercicio físico. En general, los niños deben realizar actividad física para lograr un buen desarrollo, pero si además de su actividad física normal son deportistas profesionales o con un elevado nivel de actividad, debemos considerar estos requerimientos extras.
- **Estado de salud:** Un niño sano tiene unas determinadas necesidades, pero si en lugar de un niño sano debemos alimentar a un niño enfermo, debemos tener en cuenta las modificaciones nutricionales que supone cada tipo de enfermedad y tratamiento administrado.

NUTRICIÓN

NUTRIENTES IMPRESCINDIBLES

- **Hidratos de carbono:** Debemos fomentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como patatas, legumbres y cereales. Por contra, los glúcidos sencillos provenientes de golosinas, bebidas refrescantes, bollería y pastelería se deben moderar. Respecto a este tipo de alimentos, además de su aporte nutricional también tenemos que tener en cuenta la incidencia de la caries, por lo que, por prevención, se aconseja lavar los dientes después de su consumo.
- **Proteínas:** Los alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado, los huevos y lácteos son importantes durante esta etapa, puesto que las proteínas son el principal nutriente estructural. Un déficit de estos nutrientes ocasionaría problemas en el crecimiento.

- **Grasas:** Los alimentos grasos proporcionan componentes esenciales para el organismo como ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que deben respetarse unas determinadas proporciones y decantarse por el consumo de aceite de oliva o semillas, frutos secos y pescado azul. Debe limitarse, por otra parte, el consumo de embutidos, mantequilla, nata, pastelería, yema de huevo o carnes grasas.
- **Vitaminas, minerales y fibra:** Para lograr un consumo adecuado de estos nutrientes es importante asegurar un consumo suficiente de frutas y verduras, tanto crudas como cocidas, pero procurando que cada día, por lo menos, haya una ración de verdura cruda. Por otra parte, el aporte de calcio mediante la dieta es fundamental para la formación

del hueso, un déficit supondría la descalcificación ósea y un problema de crecimiento.

- **Agua:** Es importante que los niños beban agua, entre 1.5 y 2 litros diarios, el agua constituye más del 60% de su peso corporal. Las bebidas estimulantes a base de gas, té o café no son aconsejables. Tampoco lo son las bebidas alcohólicas, que se deben evitar siempre.

LA RUTINA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA

Cuando nuestro cuerpo recibe nutrientes de forma gradual puede asimilarlos y administrarlos mejor que cuando recibe mucha cantidad de golpe. Por ello, es aconsejable dividir la ingesta en cinco o seis comidas al día. Sin embargo, es conveniente que pasen entre dos y tres horas entre comidas para dar tiempo al proceso de digestión y absorción de alimentos.

TABLA

Rutina alimentaria

EL DESAYUNO	Es fundamental no obviar esta ingesta, puesto que es la que proporciona los nutrientes cuando el organismo se prepara para iniciar la actividad. Para poder realizar esta comida sin problemas debemos levantarnos con suficiente tiempo como para desayunar bien y sin prisas.
INGESTA DE MEDIA MAÑANA	Una vez los horarios se van alargando y entre el desayuno y la comida pasan más de cuatro o cinco horas debemos introducir una ingesta a media mañana para distribuir mejor la alimentación. La segunda ingesta del día es conveniente que la haga en el colegio a media mañana. Entre el desayuno y la media mañana debe aportarse un 25% de la energía del día.
LA COMIDA	Permite incluir alimentos de todo tipo en forma de dos platos o plato único, si es completo, (farináceo, verdura y proteico). Los postres pueden ser a base de fruta o lácteos y, una o dos veces a la semana, se pueden ofrecer flanes, cremas, helados o dulces. Recordar que los fritos y otras cocciones ricas en grasas se deben limitar a dos o tres veces semanales. La comida debe representar el 30% de la energía del día.
LA MERIENDA	Debe ser una pequeña ingesta placentera para el niño después del esfuerzo escolar. Es un momento de descanso y, a menudo, el niño suele pedir más alimentos por capricho. Es un buen momento para ofrecer un lácteo, acompañado de pan o cereales. El chocolate se puede incluir en esta comida, pero con moderación. Debe representar el 15% de la energía del día, por ello no debemos abusar de alimentos superfluos y especialmente calóricos, ricos en grasas y azúcares.
LA CENA	Con esta última comida del día debemos contribuir a redondear el equilibrio alimentario. Por ello, debemos saber qué ha comido durante el día para completar el aporte diario de nutrientes a la hora de la cena. El aporte de energía debe ser similar, o ligeramente inferior, al de la comida, pero siempre es mejor optar por cocciones más simples para aligerar la digestión. También es importante que el niño no se vaya a dormir justo después de cenar.



NUTRICIÓN

LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Debemos tener en cuenta que el niño copia todo lo que ve a su alrededor; así que también imita la forma de comer de los adultos, por lo que debemos ser conscientes de nuestros actos y procurar ofrecer un buen ejemplo. Además, debemos evitar las situaciones de tensión y nerviosismo en las comidas o la presencia de elementos que distraen y hacen que se alimenten con desgana.

No confundir "comer bien" con comer gran cantidad, ya que es una percepción errónea, por tanto, no se recomienda felicitar al niño porque coma, ya que, favorece el que coma para agradar; tampoco se debe recompensar con alimentos por según que actitudes. De la misma forma, tampoco es correcto dar demasiada importancia a la imagen física de estar delgado. Puede ocasionar que los niños caigan en el error de restringir alimentos y, finalmente, puede desencadenar problemas como los trastornos de la conducta alimentaria.

Es importante respetar el tiempo que se requiere para hacer la digestión. Durante este periodo se aconseja un estado de reposo, no es aconsejable acostarse justo después de la ingesta, como tampoco lo es realizar una actividad física intensa. Por otra parte, no debemos permitir a los niños bañarse con agua fría después de las comidas mientras se hace la digestión, deben de pasar unas dos horas.

PROBLEMAS A RESOLVER

La alimentación del niño es importante, tanto por el aporte nutricional de la misma como por la educación nutricional que constituye con el fin de crear buenos hábitos de por vida. Existen una serie de problemas relacionados con la alimentación que se dan de forma más o menos frecuente en la infancia. Repasemos algunos de los más comunes y/o relevantes:

– **Obesidad infantil:** Como indicábamos al inicio, hay problemas típicamente de adultos que en los últimos



El niño imita la forma de comer de los adultos.

años se han ido trasladando a la población infantil. La obesidad y sus problemas asociados es uno de ellos. Para evitar esta problemática se han llevado a cabo estudios de la obesidad infantil, como el estudio ENKID, y propuestas como el proyecto "Nens en moviment" (Niños en movimiento) del hospital de la Vall d'Hebrón en Barcelona. Los datos más recientes sobre población infantil y juvenil con obesidad nos los revela el estudio ALADINO realizado por el ministerio de sanidad y llevado a cabo entre octubre del 2010 y mayo de 2011. Éste indica una prevalencia de obesidad infantil en España del 45'2% total, dividido en 26'1% de sobrepeso y un 19'1% de obesidad.

– **Trastornos de la conducta alimentaria:** La comida debe ser un momento en el que reine la comunicación y la tranquilidad, debemos ser tolerantes y respetar a los niños. No debemos utilizar la alimentación como premio, como consuelo o vía de satisfacción ni para paliar nuestros nervios. Tampoco hay que dar una excesiva importancia a la imagen corporal. Todas estas medidas contribuirán a reducir el riesgo de trastorno del comportamiento alimentario en los niños y jóvenes. Otra parte fundamental es la detección a tiempo de posibles problemas, cuanto antes los identifique-

mos más fácil será la solución y mejor el pronóstico. Posibles motivos de sospecha son el rechazo de determinados alimentos, que el menor se esconda para comer y no comparta el momento con los demás, elevados niveles de ansiedad y nerviosismo, etc.

– **Ejercicio físico intenso:** Como se ha indicado al inicio, en el caso de niños deportistas debemos tener en consideración los aportes extra de energía y nutrientes que se deben realizar para mantener un buen estado de salud y proporcionar la alimentación adecuada al deporte que se realiza.

– **Alergias e intolerancias alimentarias:** Las alergias e intolerancias alimentarias suponen la eliminación de ciertos alimentos de la dieta del niño o el joven. Debemos tener en cuenta estas limitaciones y lograr, mediante otros alimentos y/o suplementos, un aporte suficiente de todos los nutrientes prescindiendo de los alimentos que desencadenan sintomatología. Otro problema es la realización de dietas pobres y monótonas, bien sea por el propio miedo de los padres o cuidadores o del niño/a o por tratarse de un caso de multialergia. En cualquier caso, una dieta carente en determinados nutrientes puede ocasionar desnutrición y fallo de medro, cosa que debemos evitar.