

Alimentación de 2 a 18 años

Actividad

- Informar sobre la pirámide de alimentación (anexo 1).
- Comentar la importancia de establecer hábitos dietéticos adecuados a cada etapa del niño o adolescente.
- Ofrecer consejo nutricional (anexos 2 y 3) y resaltar la importancia del desayuno.

Población diana

Población de 2 a 18 años de edad, sus padres y cuidadores.

Periodicidad

- En los controles de salud.
- En las consultas por problemas relacionados con la alimentación: obesidad, estreñimiento, falta de apetito...

Definiciones

- **Equilibrio nutricional:** consumo de una dieta variada y moderada, equilibrando la ingesta con el gasto energético.
 - **Dieta variada:** incluye alimentos de todos los grupos, en las proporciones y frecuencia de consumo indicadas en la pirámide de alimentación.
 - **Dieta mediterránea:** propia de los países de dicho área, que se caracteriza por ser sana, nutritiva y por ayudar a prevenir enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

Justificación

- La alimentación es uno de los factores que en mayor medida determina el estado de salud presente y futuro de las personas.
- Desde la gestación hasta la adolescencia, fomentar una alimentación equilibrada y la adquisición de unos hábitos dietéticos saludables, contribuye a favorecer el crecimiento, la maduración y el óptimo estado de salud del niño. Además, una alimentación saludable disminuye el riesgo de algunas enfermedades crónicas.

Anexos

Anexo_1: Pirámide de los alimentos



¡Come Sano y Muévete!

Anexo_2: Consejo nutricional

La *US Preventive Services Task Force* (2003) considera que no existe evidencia suficiente para recomendar el **consejo nutricional** en pacientes no seleccionados en el marco de la Atención Primaria; pese a ello se debe alentar esta intervención dados los beneficios asociados a una dieta saludable y a la prevención de la obesidad. El consejo nutricional debe darse a los padres y, a medida que el niño madura se le puede ofrecer información adaptada a sus capacidades.

1. Recomendaciones generales

- Dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos.
- Limitar el acceso a alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes.
- Evitar las restricciones excesivas de alimentos.
- Evitar el uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- Estimular que se desayune a diario.
- El consejo sobre la actividad física debe ser inseparable del consejo nutricional. Limitar el tiempo dedicado a la televisión y a entretenimientos sedentarios.
- Es importante favorecer desde temprana edad que los niños puedan seguir el dictado de los mecanismos que regulan el apetito y la saciedad para evitar en lo posible la sobrealimentación y prevenir la obesidad.
- Existe correlación entre la frecuencia de exposición a los alimentos y las preferencias.
- Evitar la monotonía presentando de forma atractiva los alimentos.
- No forzar a comer ni castigar al niño porque puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.
- Evitar las comidas viendo la televisión.

2. Recomendaciones específicas

- **Grasas** (para disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad):
 - Disminuir el consumo de grasas saturadas.
 - Disminuir al mínimo el consumo de grasas *trans*.
 - Aumentar el consumo de grasas mono y poliinsaturadas.
 - Disminuir el consumo de colesterol.
- **Azúcares** (para disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2):
 - Limitar la ingesta de sacarosa.
 - Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día.

Anexo_2 continuación

- **Leche y derivados** (para asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en la edad adulta):
 - Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día.
 - Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos con bajo contenido en grasa.
- **Fibra dietética** (para prevenir la obesidad y algunos tipos de cáncer):
 - Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras y legumbres), preferiblemente en todas las comidas.

3. Otras consideraciones

- Estimular el consumo de agua sobre otras bebidas y refrescos. Desaconsejar las bebidas estimulantes como té, café y colas en menores de 14 años. Prevenir el consumo de alcohol, sobre todo en adolescentes.
- Limitar el consumo de calorías vacías como caramelos, dulces y “alimentos basura”.
- La adición de sal a los alimentos ha de hacerse con moderación, siendo deseable utilizar sal yodada.
- Promocionar la “dieta mediterránea”: potenciando el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres; moderar el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas). Utilizar aceite de oliva.
- La campaña “5 al día” expresa el número de porciones de frutas y verduras que hay que tomar.

Anexo_3: Ingesta recomendada de energía y nutrientes en la infancia y adolescencia

Equilibrio de los principios inmediatos en la dieta

- Hidratos de carbono: 50-60%
- Grasas: 30-35%
- Proteínas: 12-15%

1. Hidratos de carbono (50-60% de los requerimientos energéticos)

Se recomiendan los hidratos de carbono complejos de absorción más lenta (vegetales, cereales, pan, pastas, arroz, frutas frescas) y disminuir (a menos del 10%) el aporte de azúcares simples de absorción rápida.

La fibra está compuesta por carbohidratos complejos no digeribles que influyen en el control de la saciedad al retardar el vaciamiento gástrico y que regulan el ritmo intestinal. Se ha propuesto que el aporte de fibra (g/día), entre los 2-20 años se calcule: edad (años) + 5. En ≥ 20 años 25-30 g/día. Los alimentos que aportan fibra son los cereales integrales, legumbres, verduras, frutas...

2. Grasas (30-35% de los requerimientos energéticos)

- **Grasas saturadas (7% de los requerimientos energéticos):** ácido graso palmítico, mirístico, laúrico, esteárico. Se encuentran en las carnes grasas, aves (la piel y las de carne oscura), embutidos, leche entera y sus derivados, nata y mantequilla, helados, aceites de coco y palma, manteca.
- **Grasas monoinsaturadas (10% de los requerimientos energéticos):** ácido oleico presente en el aceite de oliva.
- **Grasas poliinsaturadas (13% de los requerimientos energéticos):** ácido linoleico (omega 6) en aceites de semillas como el maíz, cacahuete, girasol... y el ácido linolénico (omega 3) en el aceite de soja, pescados grasos...
- **Grasas saturadas *trans*, derivadas de los ácidos grasos poliinsaturados por hidrogenación (no se recomiendan):** margarinas, cereales de desayuno chocolateados, galletas, patatas fritas, snacks, bollería, platos preparados, fritos envasados, salsas.
- **Colesterol:** yema de huevo, carnes grasas, lácteos. En personas normales se recomienda ≤ 300 mg/día y en personas con hiperlipidemia ≤ 200 mg/día.

Anexo_3 continuación

3. Proteínas (12-15% de los requerimientos energéticos)

Las de origen animal (lácteos, carnes, huevos, pescados) son más ricas en aminoácidos esenciales que las vegetales (legumbres, frutos secos, cereales...) y deben proporcionar aproximadamente el 65% de las necesidades proteicas en el preescolar y el 50% en el adolescente. Las proteínas vegetales de las legumbres son capaces de suplir a las proteínas de alta calidad solo en el 16-20%.

4. Minerales y vitaminas

Sus requerimientos se cubren si se realiza una alimentación variada y equilibrada, con elevada presencia de frutas y verduras.

En la adolescencia tienen especial importancia las necesidades de hierro, calcio y zinc, ya que no suelen cubrirse con la dieta. En esta etapa el uso de anticonceptivos orales, tabaco, alcohol y drogas puede aumentar los requerimientos de algunas vitaminas y minerales.

Distribución de la ingesta energética a lo largo del día

- Desayuno 25%.
- Comida 30%.
- Merienda 15-20%.
- Cena 25-30%.