

Necesidades especiales de los niños



Crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta

¿Por qué es tan importante una alimentación adecuada en la infancia?

- ⌘ Porque la alimentación es uno de los factores más importantes que contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños.
- ⌘ Porque si desde la infancia se adoptan buenos hábitos alimentarios, éstos favorecerán la práctica de un estilo de vida más saludable en la edad adulta y, a su vez, se previenen problemas de salud, como por ejemplo la enfermedad cardiovascular, la obesidad y el cáncer.
- ⌘ Porque un niño mal alimentado puede tener trastornos de desnutrición, anemia, obesidad, problemas de aprendizaje y de conducta.
- ⌘ Porque la adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños previene el sobrepeso y obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y la caries dental.
- ⌘ Porque un niño bien alimentado posee más y mejor energía para el aprendizaje escolar y la actividad física.

El papel de la familia y la escuela

- ⌘ Los niños aprenden por imitación: por ello se explica la importancia del papel de los padres y maestros en la educación alimentaria de los niños.
- ⌘ El enseñar a los niños a comer saludablemente no es fácil, pero si los mayores comienzan a enseñarles desde pequeños, imitarán sus hábitos alimentarios saludables desde un principio.
- ⌘ También influirán sobre la conducta alimentaria: el medio escolar donde el niño pasa la mayor parte del día, sus compañeros y amigos y la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión.

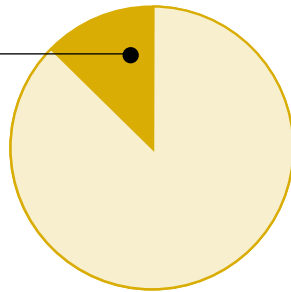


La realidad nutricional de los niños españoles

En el año 2000 se publicó el estudio enKid sobre hábitos alimentarios de la población infantil y juvenil española, realizado en más de 3.500 jóvenes de entre 2 y 24 años. Dicho estudio, nos demuestra la problemática nutricional actual de los niños y jóvenes de nuestro país:

- ⌘ El 13,8 % de la población española de entre 2 y 24 años es obesa.

13,8 % de niños obesos



- ⌘ Entre las causas de esta obesidad infantil encontramos: un exceso de grasas saturadas y azúcares refinados (dulces) en la dieta de los niños, una pobre ingesta de fibra contenida en verduras y frutas, y una creciente inactividad física.
- ⌘ La gravedad de la obesidad infantil radica en que los niños con sobrepeso son más propensos a ser obesos en la edad adulta que los niños con peso normal, y a desarrollar enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, etc.) en la adultez.



Importante: más del 60% de los niños y adolescentes españoles no practica ejercicio, o lo practica menos de dos veces por semana. Este dato es muy importante, ya que si queremos evitar el sedentarismo en la edad adulta, debemos estimular la actividad física en nuestros hijos, y que ésta sea una rutina diaria y divertida

¿Qué debemos hacer? ¿Cuál es la mejor forma de alimentar a nuestros hijos?

La respuesta es sencilla: la mejor manera de darle a un niño la nutrición que necesita, es ofrecerle una amplia variedad de alimentos que le resulten agradables: mediante el consumo de una dieta variada y moderada, la cual incluye alimentos de cada grupo, como mostramos anteriormente en la Pirámide de la Alimentación Saludable.

Además, aquí van algunos consejos:

- ⌘ Debemos alimentar a los niños adecuadamente desde su nacimiento, defendiendo y promoviendo la lactancia materna.
- ⌘ Es importante que enseñemos a los niños el valor de la dieta mediterránea tradicional, con el fin de mantener la tradición y cultura gastronómica y la variedad en platos y recetas.
- ⌘ Es muy importante tener en cuenta la variedad de sabores, olores, formas y consistencias, ya que un plato bien preparado siempre despierta el interés de los niños y estimula las ganas de comer.
- ⌘ Aconsejamos moderar el consumo de carnes en los niños, especialmente las procesadas y embutidos.
- ⌘ Es conveniente que los niños consuman diariamente entre medio y un litro de leche u otros lácteos, como quesos, yogures o postres lácteos.
- ⌘ Incluyamos en la dieta de los niños frutas y verduras (5 o más raciones diarias) y pescados.
- ⌘ Los niños deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (pan, legumbres, pasta, patatas y cereales) y reducir el consumo de azúcar, dulces, bollería y snacks.



- ⌘ Los frutos secos son una opción nutritiva y atractiva para los niños. Debemos preferir aquellos frutos que no tengan sal añadida.
- ⌘ Es conveniente disminuir el consumo de sal y, por supuesto, nunca debemos permitir el consumo de alcohol en los niños.
- ⌘ Restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional, como dulces, bollería y los alimentos que poseen elevadas cantidades de grasa total y saturada, azúcar, colesterol, energía, sal y pocos o ningún micronutriente (vitaminas y minerales).
- ⌘ Enseñar la importancia de la elección del aceite de oliva en lugar de otros aceites o grasas de adición (mantequilla, margarina, etc).
- ⌘ Estimular el ejercicio físico en los niños, tanto en casa como en la escuela, y tratar de que mantengan un peso saludable estableciendo un equilibrio entre el aporte y el gasto energético.

Se debe restringir la ingesta de productos con peor calidad nutricional como dulces, bollería, etc.

1. La importancia de un buen desayuno

El estudio enKid nos muestra datos alarmantes acerca del hábito del desayuno de los niños españoles:

- ⌘ El 8% de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado.
- ⌘ Sólo el 5% realiza un desayuno completo.
- ⌘ Para el 74,6%, el desayuno consiste únicamente en un vaso de leche, sólo o acompañado de azúcar, galletas, bollería o pan.
- ⌘ Sólo el 9% toma zumos de fruta y el 5% alguna pieza de fruta entera.
- ⌘ Otra de las conclusiones es que los niños que dedican menos de 10 minutos al desayuno y los que desayunan solos, tienen ingestas más deficitarias que los que lo hacen en más tiempo o acompañados.



Por regla general, los niños dedican menos de 10 minutos al desayuno, y los que desayunan solos tienen ingestas deficitarias.

¿Por qué son tan graves estos resultados?

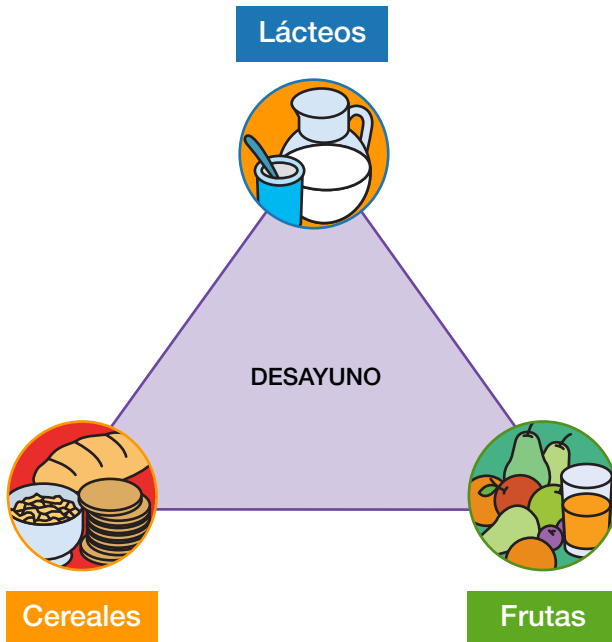
Porque el aporte energético-calórico del desayuno es un elemento clave para que el niño afronte con fuerzas no sólo la actividad física de la mañana, sino que también contribuirá a un correcto rendimiento intelectual en las tareas escolares.

Por lo tanto, un desayuno completo:

- ⌘ Contribuye a conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- ⌘ Evita o disminuye el consumo de alimentos menos apropiados (bollería, azúcares, etc).
- ⌘ Puede contribuir a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo escolar.

¿En qué consiste un buen desayuno?

Aconsejamos que el desayuno esté formado por la siguiente triada:



Muy importante: es necesario dedicar al desayuno entre 15 a 20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, a ser posible en familia, en un ambiente relajado. Para ello aconsejamos despertar al niño con suficiente tiempo, acostarlo a una hora apropiada y dejar preparado desde la noche anterior el material escolar

Un desayuno completo contribuye a la prevención de la obesidad, además de mejorar el rendimiento intelectual, físico y la actitud en la escuela.

En resumen...

- ▶ La adopción de hábitos alimentarios saludables en los niños es fundamental para favorecer su crecimiento y desarrollo, así como también para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta
- ▶ Si un niño se encuentra bien alimentado, tendrá mayor rendimiento escolar y más energía para realizar actividad física en la escuela
- ▶ La familia y la escuela juegan un rol fundamental en la educación alimentaria de los niños
- ▶ La mejor alimentación para un niño es una alimentación variada, que aporte por día, todos los grupos de la pirámide
- ▶ Debemos procurar que los niños disminuyan el consumo de ciertos alimentos, como bollería y snacks, y promover el consumo de lácteos, frutas, hortalizas y pescados
- ▶ Es importantísimo estimular el ejercicio físico en los niños, que aprendan la importancia de una vida activa, siempre con el ejemplo de sus mayores
- ▶ El desayuno debe ser un momento de encuentro familiar, donde el niño se encuentre relajado y donde se consuman lácteos, cereales y frutas