



ARTÍCULO PARA PADRES 129

Cómo armar una dieta equilibrada para los chicos

Nos cansamos de escuchar que para estar sanos hay que llevar una dieta equilibrada. Pero ¿qué implica eso exactamente? ¿Una dieta equilibrada es igual para adultos que para niños? ¿Qué recaudos especiales hay que tomar a la hora de armar el plan de alimentación de los chicos?

Todas estas preguntas tienen una respuesta. Sabemos que para los occidentales hay un consenso médico mundial que construyó la famosa pirámide nutricional en cuya base se encuentran los cereales integrales y en el vértice las grasas y los azúcares. Y es lógico preguntarse si esto es igual para los chicos y a partir de qué momento.

El funcionamiento de la pirámide de los alimentos es sencillo: en la base, aparecen los alimentos que conviene consumir con más frecuencia y en mayor cantidad. En el vértice, en cambio, están aquellos que deberíamos consumir ocasionalmente o en pequeñas porciones. Es importante saber que, a grandes rasgos, también debería cumplirse en los chicos, aunque con algunos ajustes. Por ejemplo, los niños deberían comer al menos una porción más de lácteos por día y se puede ser un poco más permisivo con las grasas y los dulces (aunque nunca en exceso).

Siempre decimos que los lineamientos básicos para la alimentación de tus hijos debería proporcionártela el pediatra, ya que es el que los conoce bien y puede aumentar o bajar la recomendación de determinados alimentos a las necesidades específicas que tengan. Por eso, si tu hijo tiene problemas de sobrepeso, bajo peso o alguna enfermedad de base, seguramente habrá que tener recaudos especiales y la pirámide tal vez no sirva como guía, pero, si el chico tiene un peso normal y se desarrolla dentro de los parámetros deseables de las tablas de crecimiento, no habrá problemas.

Lo ideal es que cuando el chico comienza a comer la misma comida que sus padres, es decir: cuando ya no es un bebé, podemos empezar a acostumbrarlo a incorporar los alimentos recomendados en la pirámide.

En la base de la pirámide, que está formada por los hidratos de carbono (como cereales, pan, pastas, arroz, papa), debemos tomar entre 4 y 6 raciones diarias, tanto los adultos como los niños.

En el segundo nivel se encuentran las frutas (de las que se recomienda consumir unas 3 raciones diarias) y verduras (2 raciones diarias). Sabemos que las verduras les resultan difíciles a los chicos pero, como siempre decimos, hay que insistir varias veces hasta que aceptan sabores nuevos.

En el tercer nivel se hallan la carne, el pescado, los huevos, los lácteos descremados y las legumbres, (que conforman el grupo de alimentos conformados por las proteínas), de los que se recomienda una ingesta de una a dos porciones por día. Y, finalmente, en el vértice de la pirámide se encuentran los alimentos que deberíamos consumir ocasionalmente, como los dulces, los embutidos o las grasas.

Una buena forma de componer la dieta que armamos para nuestros hijos (pero que vale



también para nosotros) es pensar que la mitad de las calorías que se consumen a lo largo del día tendrían que provenir de hidratos de carbono; entre un 12 y un 15% de las proteínas y entre un 15 y un 30% en forma de grasa. Así, cuando armamos el plato de comida para el almuerzo o la cena tendríamos que ponerle un 50% de hidratos de carbono (pasta, papa, arroz, pan), un 15% alimentos proteicos (carne, pescado, huevos) y la grasa se incorporará con el resto porque si comemos lácteos siempre tienen algo de grasa, la carne tiene grasa y también estará presente en el aceite con el que condimentamos.

Dr. Adrian Cormillot

<http://nutriditos.com.ar/como-armar-una-dieta-equilibrada-para-los-chicos/>