

ARTÍCULO PARA PADRES 140

La importancia de la alimentación saludable

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

El principal factor exógeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo del niño es la alimentación. Por ello, cobra importancia el ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. A lo largo de los años, la relación nutrición-salud se ha ido consolidando hasta confirmar que los estilos de vida y los hábitos alimentarios son capaces de prevenir y mejorar la situación clínica de algunas enfermedades como cardiopatía isquémica, hipercolesterolemia, diabetes, cáncer, obesidad, etc.

Estas enfermedades, que suelen instaurarse en la edad adulta, se puede decir que se desarrollan a edades más tempranas. Debido a esto, se recomienda, desde la primera infancia, educar en hábitos alimentarios saludables para que dichos hábitos se consoliden en la adolescencia y se mantengan en la edad adulta.

En el caso de los niños y adolescentes con un Error Congénito del Metabolismo que tienen una dieta sin ningún tipo de restricción estas recomendaciones son del todo válidas.

Si tu hijo/a mantiene una dieta restringida en algún nutriente, el médico o dietista-nutricionista equilibrará la dieta según sus posibilidades y con los alimentos permitidos y fórmulas especiales aconsejadas.

¿Qué es una alimentación saludable?

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a lo largo de la vida.

En el caso de dietas especiales hay **tres objetivos esenciales que contribuirán a una mejora en la adhesión de la dieta y a un buen control metabólico:**

- Enseñar y potenciar alimentos imprescindibles para el normal crecimiento del niño.
- Apreciar las diferencias alimentarias.
- Aprender el manejo de la dieta especial, van a ser los objetivos

Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño/a aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad, diferentes preparaciones culinarias, etc. que contribuirán a la aceptación de la dieta especial.

Consejos y recomendaciones específicas para niños y adolescentes

- **Los niños imitan las costumbres de las familias**, así que hay que enseñar hábitos alimentarios saludables, y practicar con el ejemplo.
- Es recomendable realizar **5 – 6 comidas al día**.
- **¡Desayunar es importante!** El desayuno nos prepara para empezar el día y ponernos en marcha para ir al cole. Es recomendable hacer un primer desayuno en casa y otro en la escuela.
- **Consumir frutas y verduras frescas y de temporada**, tanto en los platos principales, como postre o guarnición. Se recomienda tomar unas 5 raciones de frutas y verduras al día.
- **El calcio nos ayuda a mantener los huesos fuertes**, así que asegúrate de tomar a diario productos lácteos, como leche, yogur y quesos.
- **Es importante consumir pescado de todos los tipos**. El pescado constituye una fuente de proteínas de alta calidad, minerales, vitaminas y omega-3.
- Consume alimentos ricos en fibra como verduras, hortalizas, frutas, legumbres y productos integrales.
- **Se debe limitar la ingesta de zumos envasados y de bebidas gaseosas**, así como bollería, patatas chips, y “comida rápida”, etc... Éstos hay que reservarlos para ocasiones especiales, ya que tienen valor nutricional pobre.
- **Las técnicas culinarias más adecuadas contienen poca grasa**. Se puede cocinar al vapor, hervir, escalfar, al horno, a la papillote, a la plancha, a la brasa y a la parrilla.
- **Tiene importancia lo que un niño come durante varios días**, no lo que come en un día o en una comida.
- La Academia Americana de Pediatría y la Asociación Española de Pediatría recomiendan que **el tiempo de televisión no sea superior a 2 horas y no se vea por debajo de los 2 años**.
- Es recomendable realizar una actividad física adecuada a la edad y a las posibilidades de cada niño. **¡El deporte es bueno para la salud!**