

**Actividades de
promoción de salud y
consejos preventivos**

**ALIMENTACIÓN
DE 2 A 18 AÑOS**

ALIMENTACIÓN DE 2 A 18 AÑOS

Población diana:

- Población de 2 a 18 años de edad, sus progenitores, la familia extensa y personas al cuidado infantil.

Periodicidad:

- En las visitas de seguimiento del programa de salud infantil.
- En las consultas por problemas relacionados con la alimentación: obesidad, estreñimiento, falta de apetito.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

ACTIVIDADES:

- Comentar la importancia de establecer hábitos dietéticos adecuados a cada etapa del menor o adolescente.
- Ofrecer consejo nutricional (anexos 1, 2 y 3) y resaltar la importancia del desayuno.
- Informar sobre la pirámide de alimentación (anexo 4).
- El equilibrio energético incluye un balance adecuado entre la alimentación y la actividad física.

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 progenitores y, a medida que el niño o la niña maduran, se les puede ofrecer información adaptada a sus capacidades.

El consejo sobre la actividad física debe ser inseparable del consejo nutricional.

Definiciones

- Equilibrio nutricional: consumo de una dieta variada y moderada, equilibrando la ingesta con el gasto energético.
- Dieta variada: la que 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. Esta se caracteriza por una abundancia de alimentos de origen vegetal, mínimamente

procesados y estacionales, preferentemente frescos; fruta fresca como postre típico diario; consumo de dulces ocasional; aceite de oliva como principal fuente de grasa; un consumo bajo o moderado de productos lácteos así como de pescado y aves; consumo de huevos semanal y carne roja en pequeñas cantidades.

Justificación

- La alimentación es uno de los factores que en mayor medida determina el estado de salud presente y futura 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 de niños y niñas.
- Una alimentación saludable disminuye el riesgo de algunas enfermedades crónicas.
- La Agencia Española de Seguridad Alimentaria, en base a los datos de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética (ENIDE 2011), concluye que en España el consumo de productos cárnicos supera los valores recomendados y que se ha de incorporar más legumbres, frutos secos y cereales (preferentemente integrales); propone recuperar, en definitiva, un modelo saludable de dieta mediterránea.

ALIMENTACIÓN DE 2 A 18 AÑOS

ANEXO 1 LOS PRINCIPIOS INMEDIATOS EN LA DIETA

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, de alto índice glicémico.

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, las legumbres, las verduras, las frutas y los frutos secos.

Grasas (30-35% de los requerimientos energéticos)

- **Grasas saturadas (7% de los requerimientos energéticos):** ácidos grasos 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 (conviene evitarlas):** 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.

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.

Minerales y vitaminas

Sus requerimientos se cubren si se realiza una alimentación variada y equilibrada, que incluya abundante 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

Es adecuado realizar 3 comidas principales y 2 tentempiés (uno a media mañana y otro a media tarde).

ALIMENTACIÓN DE 2 A 18 AÑOS

ANEXO 2 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y SALUD

Grasas (para disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad):

- Disminuir el consumo de grasas saturadas.
- Disminuir al mínimo el consumo de grasas hidrogenadas o *trans*.
- Aumentar el consumo de grasas mono y poliinsaturadas.
- Disminuir el consumo de colesterol.

Azúcares (para disminuir la incidencia de caries, obesidad y el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2):

- Limitar la ingesta de sacarosa.
- Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día.

Leche y lácteos (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.

ALIMENTACIÓN DE 2 A 18 AÑOS

ANEXO 3

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA VIDA DIARIA

1. Aspectos y conductas que deben reforzarse:

- Es deseable una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos.
- Existe correlación entre la frecuencia de exposición a los alimentos y las preferencias.
- Estimular que se desayune a diario.
- Favorecer desde temprana edad que los menores 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.
- Consumo moderado de sal, y preferiblemente que sea yodada.
- Promocionar la “dieta mediterránea”: potenciar el consumo de frutas, verduras, pescado, cereales y legumbres; moderar el consumo de carne (sobre todo vacuno y carnes procesadas).
- Utilizar aceite de oliva para cocinar y condimentar.
- La campaña “5 al día” expresa el número de porciones de frutas y verduras que conviene tomar.
- En todas las edades, debe recomendarse el incluir en la vida diaria más tiempo dedicado a la actividad física (si no se realiza)

2. Aspectos y conductas que se deben limitar o evitar:

- El acceso a alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes. Este amplio grupo incluye: refrescos, zumos envasados, bebidas dulces, chucherías, bollería, galletas, chocolatinas...
- Las restricciones excesivas de alimentos.
- El uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- El tiempo dedicado a la televisión y a entretenimientos sedentarios.
- La monotonía, presentando de forma atractiva los alimentos.
- Comer viendo la televisión.
- Obligar a comer, ya que puede favorecer el desarrollo de conductas negativas.
- Que los menores dispongan de aparato de televisión en su dormitorio.
- El consumo de bebidas dulces 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.
- El consumo de calorías vacías como caramelos, dulces y “alimentos basura”.

ALIMENTACIÓN DE 2 A 18 AÑOS

ANEXO 4

PIRÁMIDE DE HÁBITOS SALUDABLES DE ANDALUCÍA



Accesible en: <http://tinyurl.com/ngev3w>

