

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación de nuestros hijos es una de las responsabilidades que tenemos como padres. Desde que nacen nos queremos asegurar de que están bien alimentados y de que están consiguiendo los nutrientes adecuados. En los primeros meses la lactancia materna es la más indicada puesto que la leche de la madre aporta los nutrientes adecuados (siempre que ésta lleve una alimentación al mismo tiempo sana y equilibrada) y protege al bebé de infecciones gastrointestinales. Otras veces en las que no es posible este tipo de lactancia las fórmulas lácteas de bebé cumplen estos requisitos y es importante que éstas madres no se sientan culpables y alimenten a sus hijos desarrollando el vínculo afectivo.

Es importante diferenciar entre dos términos: nutrición y alimentación.

**Nutrición:** es el proceso biológico en el que los organismos **asimilan los alimentos** y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. Transforma los alimentos en nutrientes. También es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta equilibrada. La buena nutrición consistiría en comer variedad de alimentos, limitar el consumo de ciertos alimentos y bebidas y controlar la cantidad de alimentos y calorías que se ingieren.

**Alimentación:** es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerle de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse. Es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de éstos nutrientes necesarios y así obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

Una alimentación adecuada se basa en alimentos variados que al ingerirlos nos aporten requisitos de energía metabolizando nutrientes con hidratos de carbono, proteínas y grasas, las necesidades de micronutrientes como vitaminas y minerales, una correcta hidratación y una ingesta suficiente de fibra dietética.

Es importante también diferenciar entre productos naturales de los productos procesados y ultraprocesados:

Alimentos **procesados:** son aquellos a los que se ha añadido azúcar, grasas, sal, almidones, etc, a fin de prolongar su vida útil, cambiar la textura, darles sabores más intensos o hacerles más atractivos.

Alimentos **ultraprocesados:** son aquellos que se han elaborado industrialmente, a menudo con muy poca materia prima, que contienen aditivos y sustancias añadidas, además de azúcares, grasa, sal, almidones, etc, que pretenden modificar los aspectos sensoriales del producto.

## ¿Cómo favorecer una alimentación saludable y equilibrada?

- Somos el primer **modelo a seguir** de nuestros hijos. Ellos actúan y se comportan imitando principalmente nuestras conductas. En el tema de la alimentación ocurre igual, por ello si queremos cuidar la alimentación de nuestros hijos para que su nutrición sea la adecuada y no fomentar enfermedades como la obesidad entre otras, tenemos que dar ejemplo y cambiar en ocasiones nuestros hábitos alimenticios. Educar es primero educarnos a nosotros mismos como adultos (según dice el nutricionista Juio Basulto).
- Es importante establecer **rutinas** y horarios claros en relación a las **comidas del día** (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Igual de importante es "**comer en familia**", según el pediatra Carlos Casabona, existen estudios que dicen que comer en familia de una manera organizada y con un ambiente tranquilo sin música y sin pantallas hace que los niños se autorregulen y disminuye la obesidad infantil.
- Los alimentos que ofreces a tu hijo han de tener los **nutrientes necesarios** para su desarrollo equilibrado. La guía de alimentación de la Generalitat de Catalunya tiene un gráfico muy sencillo que resume muy bien pequeños cambios para comer mejor:

### **PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR**

#### **más**

*Frutas y hortalizas  
Legumbres  
Frutos secos  
Vida activa y social*

#### **CAMBIAR A**

*Agua  
Alimentos integrales  
Aceite de oliva virgen  
Alimentos de temporada  
y proximidad*

#### **menos**

*Sal  
Carne roja y procesada  
Alimentos ultraprocesados  
Azúcares*

- Cuando vayas a hacer la compra si vas acompañado de tu hijo es importante evitar los pasillos que están llenos de productos procesados y ultraprocesados, éstos suelen tener exceso de azúcares y muchos otros ingredientes que solo aportan "calorías vacías" o exceso de sal y acostumbran el paladar a sabores excesivamente dulces o excesivamente salados. Es importante al mismo tiempo fomentar el gusto por las frutas y hortalizas, es buena idea que te acompañe a elegirla, la olfatee, la toque... Si no existe disponibilidad en el hogar de productos no saludables, el niño no tendrá acceso a ellos y no se acostumbrará a consumirlos ("no lo compres que te lo comes").

- Cuando hagas salidas y excursiones al exterior es siempre preferible llevar **agua** en una cantimplora y **fruta pelada** en un recipiente, para ofrecer al niño en momentos de desayuno, merienda o como postre en almuerzo y desayuno.
- Es importante replantearse y reflexionar sobre diversos **mitos existentes** sobre la alimentación y que se dijeron hace años, pero que en la actualidad las investigaciones y la industria alimentaria han cambiado. Uno de ellos es “comer de todo es bueno para la salud”, ésta frase se popularizó por el doctor Francisco Grande en los años 60 y 70 cuando no existían tales cantidades de productos procesados y ultraprocesados, y otros alimentos como ciertos pescados (lucio, pez espada, tiburón o atún rojo) que contienen mucho mercurio y otras sustancias dañinas debido al daño global actual de los océanos. Por lo que hoy la frase correcta sería “comer de todo **no** es bueno para la salud”.
- Según el nutricionista Julio Basulto, **las familias** son la base de una adecuada educación nutricional. Un consejo que da a los padres es que “no prohíban” cuando el niño quiere o ya ha cogido un alimento que no es recomendable, porque lo único que se consigue es “despertar el deseo”. El dice que no es cuestión de comer bien, sino de **dejar de comer mal** o lo que es lo mismo “no le obligues a comer bien, deja de darle de comer mal”. Sus recomendaciones se podrían resumir:
  - Evita bollerías, yogures azucarados, helados...los llamados productos superfluos.
  - Evita fast-food.
  - Evita los aperitivos con exceso de sal y los grandes envases.
  - Disminuye el uso de pantallas.
  - Haz ejercicio.
  - Toma menos productos malsanos.

Julio Basulto utiliza la palabra “SALTAR” para recordar todo lo que debemos evitar para conseguir una vida más saludable:

EVITAR:

S Sedentarismo  
 A Alcohol  
 L Lactancia artificial  
 T Tabaquismo  
 A Alimentación malsana  
 R Relaciones dañinas

- Es interesante conocer la campaña que se hizo en EEUU hace años y que fue dirigida por Michaelle Obama. Se llevó el tema de la nutrición a los colegios. Se llamó "La campaña cinco, dos, uno, cero" y pretendía disminuir la obesidad y el riesgo de padecer otras enfermedades cambiando los hábitos alimenticios:
  - **Cinco** raciones de frutas y hortalizas como mínimo al día.
  - **Dos** horas máximo de pantallas al día.
  - **Una** hora mínima de actividad física al día.
  - **Cero** bebidas azucaradas.

Un pediatra muy involucrado en enseñar a las familias a llevar una alimentación saludable es Carlos Casabona. Defiende que los padres cometen dos errores muy comunes:

- Tienen **falta de información** o tienen información errónea muchas veces inducidas por el etiquetado de productos que compramos o que presentan frases llamativas que hacen que el producto en sí parezca más saludable de lo que realmente es. El marketing y la publicidad muchas veces dirigidas a los más pequeños confunden a los padres.
- A veces hay un **exceso de indulgencia**, esto quiere decir que pensamos que nuestros hijos no van a ser felices si no les damos el producto que está pidiendo o que ha visto en la tele aunque sepamos que no es sano y se lo terminamos comprando.

La responsabilidad que tenemos como padres es educar a nuestros hijos para que vayan adquiriendo criterio y puedan elegir en el futuro adecuadamente.


Carlos Casabona al igual que otros nutricionistas resalta:

- La importancia de **comer en familia**, de manera organizada, como dijimos anteriormente.
- La necesidad de **no abusar** de ciertos alimentos que contienen exceso de sal o azúcar. Nuestro cerebro lo que necesita es **glucosa** y ésta se obtiene principalmente de las patatas, legumbres y frutas. No abusar por tanto de embutidos, salsas, cereales azucarados, yogures azucarados o yogures líquidos entre otros. Recomienda: comer la fruta entera, ya que tiene más fibra y al masticar se liberan sustancias intestinales que preparan para la digestión, a la vez que vas a sentir más saciedad. Por ello tampoco es necesario beber zumo de naranja siempre, ya que contiene azúcares libres y son calorías líquidas que se pueden convertir fácilmente en grasa.

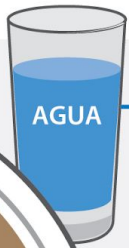
- Es preferible que el niño no desayune y coma un poco más tarde a que desayune por ejemplo con exceso de azúcar. Un desayuno equilibrado podría ser : un vaso de leche, cereales y fruta; pero si al vaso de leche le añadimos cacao y/o azúcar y los cereales no son naturales (como por ejemplo la avena...), sino que son cereales azucarados (chucheales) y con otros ingredientes añadidos y si la fruta en vez de tomarla entera la hacemos en zumo estamos dando de desayunar grandes cantidades de azúcar, por lo tanto ese desayuno deja de ser sano.
- Tenemos que buscar alternativas saludables como por ejemplo: pan con aceite de oliva, o con humus, o con aguacate, o con tomate..., para introducirlas en desayunos y meriendas. Lo importante es **nunca** forzar a comer. A veces el niño no experimenta la sensación de hambre porque tiene sus necesidades cubiertas.
- Es necesario vigilar como padres qué comemos cuando comemos fuera de casa, el tamaño de las raciones que comemos y el tamaño de las cajas de los productos que consumimos.

Actualmente la mayoría de los pediatras y nutricionistas optan por el plato de Harvard en lugar de la clásica pirámide alimenticia:

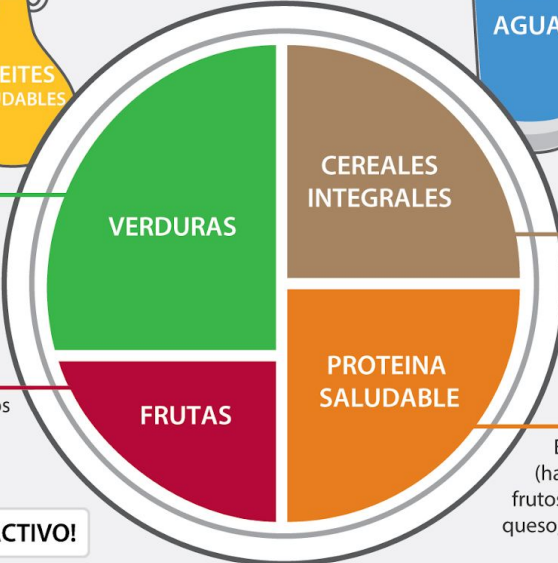
## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



**ACEITES SALUDABLES**



**AGUA**



Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.


Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.


Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.




**¡MANTÉNGASE ACTIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



## ¿Qué nutrientes y para qué sirven los diferentes alimentos?

### Frutas y hortalizas

- Reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, estreñimiento, obesidad y algunos tipos de cáncer.
- Son alimentos ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra y contienen muy pocas calorías y grasas.

El consumo es de cinco raciones al día: 3 de frutas y 2 de hortalizas.

Una ración de fruta podría ser por ejemplo:

- Una pieza de fruta como naranja, manzana, pera, melocotón o plátano.
- Un bol de cerezas, fresas, uvas o frutos rojos.
- Uno o dos cortes de melón, sandía o piña.
- Dos o tres albaricoques, ciruelas, mandarinas, higos o nísperos.

Una ración de hortalizas podría ser por ejemplo:

- Un plato de verdura cocida (judías verdes, puré o menestra).
- Uno o dos tomates, zanahorias o pepinos.
- Un pimiento, un calabacín o una berenjena.
- Un plato de ensalada variada.

### Legumbres

- Aportan numerosos nutrientes: fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, proteínas e hidratos de carbono.
- Proporcionan sensación de saciedad.
- Facilitan el tránsito gastrointestinal.
- Disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Previenen algunos tipos de cáncer.
- Promueven la salud cardiovascular.

El consumo es de 3 o 4 veces a la semana.

### Frutos secos

- Son ricos en fibra, en grasas saludables, en proteínas en vitaminas en minerales y en sustancias fitoquímicas y protectoras.
- Un elevado consumo está relacionado con menor mortalidad y la reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y de enfermedades respiratorias y diabetes.
- Son muy saciantes y aunque son alimentos muy calóricos, su consumo no está asociado a un aumento de peso.

Se podría consumir un puñado al día.

## Carnes

Tenemos que diferenciar tres tipos de carnes:

### Carne roja

Es toda la carne muscular de los mamíferos, como la carne de buey, ternera, cerdo, cordero, caballo, cabra, ya sea fresca, picada, troceada o congelada.

### Carne blanca

Es la carne de aves, así como la de conejo.

### Carne procesada

Es la carne, roja o blanca, que se ha transformado por salazón, curado, fermentación, ahumado u otros procesos para mejorar su sabor o conservación (por ejemplo, beicon, hamburguesas, salchichas, jamón york...)-

- La carne es un alimento rico en proteínas, algunos minerales y vitaminas.
- Su elevado consumo se asocia con un incremento de riesgo de cáncer y con otros problemas de salud relacionados con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, exceso de peso...

Se puede consumir carne de 3 a 4 veces a la semana con un máximo de 1 a 2 raciones de estas de carne roja.

Algunos **alimentos proteicos** que pueden favorecer la disminución del consumo de carnes rojas son: Legumbres, huevos, pescado, tanto blanco como azul y preferiblemente de pesca sostenible y carne blanca. La leche, los yogures y el queso también contribuyen a la aportación de proteínas, así como de vitaminas, calcio y otros minerales.

## Pescado

- El pescado aporta principalmente proteínas, vitaminas del grupo B entre otras y minerales como el fósforo, el calcio o el magnesio. Es conveniente diversificar los tipos de pescado, tanto blancos como la merluza, el lenguado el rape o el bacalao como azules, como la caballa, la sardina, el salmón y el atún. También se incluyen los mariscos.

Se pueden consumir 2 o 3 veces a la semana.

Después de tener toda la información sobre alimentación saludable y siendo conscientes, también debemos actuar con "flexibilidad". Existen ocasiones especiales, como fiestas de cumpleaños o celebraciones en las que aparecen "alimentos no muy saludables", pero vigilando su consumo, no debemos sentirnos culpables ni por supuesto prohibir su consumo a nuestros hijos, porque como ya dijimos cuando prohibimos u obligamos no estamos educando y lograremos que la alimentación no suponga un disfrute.

Al mismo tiempo que mejoramos nuestra alimentación podemos tomar conciencia de cuidar nuestro entorno y el medio ambiente con acciones muy sencillas:

- Reducir los productos con exceso de envases y evitar el consumo de latas y bebidas embotelladas (el agua del grifo es la mejor bebida).
- Consumir productos de proximidad que reducen la "huella de carbono", cuanto más cercana sea la procedencia del producto a nuestra residencia, menos transporte y consumo de energía requiere y con ello menos contaminación.
- Los productos procesados y ultraprocesados requieren más recursos naturales para producirse (energía, agua, materias primas, etc) y generan más residuos.
- Ser conscientes de que para conseguir un kilo de proteína animal se consume 10 veces más agua, 10 veces más terreno cultivable, 12 veces más pesticidas y 12 veces más fertilizantes que para conseguir un kilo de proteína vegetal.
- Reducir el consumo de productos congelados que requieren mucho gasto de energía.

### Algunas actividades que podemos hacer con los niños

- Dibujar un plato y pegar en él utilizando recortes de revistas de supermercados alimentos que harían que el plato fuera saludable. También se podría hacer haciendo dibujos de los alimentos y que el niño tome conciencia del alimento que ocupa más en el plato. Y si ya preparamos con ellos en casa un plato con los ingredientes reales estaríamos enseñando mucho a nuestros hijos sobre una alimentación saludable.
- Realizar una compra eligiendo los productos para hacer una receta elegida y saludable.
- Colocar la compra que hayamos realizado, organizando los productos según necesiten frío (en la nevera o congelador), oscuridad (como el aceite de oliva), o conservación en lugar seco y fresco.
- Preparar una receta sencilla que pueda hacer el niño solo siguiendo nuestras instrucciones, con acciones como untar, remover, amasar..., al mismo tiempo que podemos despertar su interés por la cocina estamos favoreciendo su manipulación y coordinación motriz.



Si os interesa profundizar en el tema de la nutrición y alimentación existen libros como:

- Tu eliges lo que comes: cómo prevenir el sobrepeso y alimentarse bien en familia. Carlos Casabona. Editorial Paidós.
- Secretos de la gente sana. Cinco pasos para mejorar y conservar la salud. Julio Basulto y María José Mateu. Editorial Debolsillo-clave.
- Más vegetales, menos animales: una alimentación más saludable y sostenible. Julio Basulto y Juanjo Cáceres. Editorial Debolsillo-clave.
- Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema. Carlos González. Editorial Booket.