



ALIMENTACION SALUDABLE EN LOS NIÑOS

La prevalencia de sobrepeso y obesidad está aumentando en todo el mundo, tanto en adultos como en niños y cada vez a edades más tempranas y de forma más severa. Chile es uno de los países con más niños obesos a los 6 años de edad.

El sobrepeso y la obesidad en la infancia tienen un impacto significativo en la salud. La hipertensión, colesterol alto y la tolerancia alterada a la glucosa ocurren con más frecuencia en niños y adolescentes obesos (en especial si hay historia de diabetes familiar tipo 2 antes de los 40 años). Existen evidencias de la asociación entre obesidad en la niñez y el incremento de riesgos en la salud en la edad adulta.

Escolar

Durante esta etapa de la vida el crecimiento es más lento que en los años anteriores, niños y niñas crecen entre 5 y 7 cm y aumentan entre 2,5 y 3,5 kg, aproximadamente, por año respectivamente.

Se debe estimular la práctica de deportes grupales, incentivar la incorporación del niño a actividades extra programáticas que ofrece el colegio o la comuna, evitar largas horas frente al computador y televisor. Tener en cuenta el acceso al kiosco, fuente de golosinas y alimentos de alta densidad calórica y baja calidad nutricional, evitando dar dinero. Se debe trabajar en los hábitos alimentarios saludables.

Guía de alimentación del escolar (6 – 10 años)

Ministerio de Salud de Chile e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
<p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de queso 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
<p>Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa chica de pescado • 1 presa chica de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo • 1 taza de legumbres
<p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1/2 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo
<p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tunas • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
<p>Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 hallulla o marraqueta • 1 rebanada de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 4 galletas de agua o soda • 3/4 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Adolescente

Es un período de rápido crecimiento, las variaciones biológicas según sexo se hacen más evidentes y los cambios que se producen en un tiempo relativamente breve son muy diversos. Existe una mayor preocupación por el aspecto físico y en algunos casos llegan a hacer dietas extremas que no son saludables, pudiendo presentarse trastornos alimentarios.

Además de controlar el aporte calórico se debe evitar la carencia de vitaminas y micronutrientes, y la alimentación monótona y rica en grasas saturadas que habitualmente ocurre fuera de la casa. Se deberá equilibrar con la comida familiar, facilitando la disponibilidad en el hogar de alimentos saludables para su consumo. Se debe promover la práctica de deportes.

Guía de alimentación del adolescente (11 – 18 años)

Ministerio de Salud de Chile e Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
<p>Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de queso 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
<p>Pescado, carne y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre</p>	1 porción	<ul style="list-style-type: none"> • 1 presa de pescado • 1 presa de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo • 1 taza de legumbres
<p>Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallos
<p>Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética</p>	2 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tunas • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
<p>Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas</p>	2 a 3 porciones	<ul style="list-style-type: none"> • 1 hallulla o marraqueta • 2 rebanadas de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 6 galletas de agua o soda • 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Las porciones recomendadas por el Ministerio de Salud son GENERALES, no reemplazan una consulta nutricional, ya que, cada niño tiene necesidades nutricionales distintas de acuerdo a su edad, estado nutricional, actividad física, condiciones de salud y desarrollo puberal.

Considerar, también, lo siguiente para una buena alimentación de sus hijos:

La alimentación puede producir caries, las bacterias convierten los alimentos en ácido especialmente el azúcar y alimentos azucarados como dulces, chocolates, bebidas y jugos de fruta artificiales. Este ácido junto a las bacterias y los residuos de la comida forman una sustancia pegajosa llamada placa que se adhiere a los dientes y los daña. El lavado de los dientes debe ser todos los días después de las comidas.



A esta edad no hay problema en que los niños consuman endulzantes, por lo que se puede y debe reemplazar el azúcar por sucralosa o stevia.

Se recomienda no consumir bebidas y preferir agua natural o jugos naturales ya sea licuados (en reemplazo de la porción de fruta) o agua de cocción de frutas, endulzados con sucralosa o stevia.

Moderar (no eliminar) el consumo de pan y restringir el consumo de masas dulces, ya que poseen mucha azúcar y grasas.



Mantener horarios de alimentación definidos, nunca saltarse el desayuno, es trascendental que el niño asista al colegio desayunado para tener una buena concentración, rendimiento escolar adecuado y energía. Tampoco se deben saltar las otras comidas del día, el escolar y adolescente debe consumir desayuno, almuerzo, onces y cena o colación nocturna (no más allá de las 20.00 hrs.) y 2 colaciones entre las comidas, que pueden ser frutas o lácteos.

Preferir los lácteos descremados.

Los escolares y adolescentes no necesitan tomar café ni té, deben tomar leche. De hecho, mezclar la leche con café o té evitará que el calcio se absorba bien.

A la leche no se le debe adicionar saborizantes tipo vainilla o chocolate en polvo, ni azúcar, para una mayor aceptación se puede agregar unas gotitas de esencia de vainilla, canela, una hoja de menta.



Dar a consumir legumbres 2 veces a la semana, sin agregarle cecinas.

El pescado también se recomienda 2 veces a la semana al horno, parrilla o a la plancha, no frito.



Cambiar los típicos cereales de desayuno por avena, estos cereales tienen mucha azúcar y no son para nada saludables, sólo hacen engordar y producen caries, en cambio la avena aporta fibra que sí es beneficiosa.

Los dulces y la mayoría de productos elaborados, como jugos y leches en cajita, flanes, sustancias, etc. poseen colorantes artificiales (como el amarillo crepúsculo y la tartrazina) están asociados a la hiperactividad, revise los ingredientes del producto para evitar un consumo excesivo en sus hijos.

Las papas fritas, ramitas, alfajores, doritos, chocolates, queques, no son una buena colación para los niños, ya que poseen sólo ingredientes negativos para la salud: grasas saturadas y trans, colorantes artificiales, azúcares. Una buena colación sí lo es una fruta, un huevo cocido, un yogurt descremado, una porción de frutos secos, un jugo de fruta o postre de leche elaborado en casa endulzado con sucralosa o stevia, o un sándwich de pan molde con verduras y atún.

Las verduras se deben comer de preferencia crudas, para aprovechar mejor los nutrientes que aportan, pero también pueden ser cocidas como acompañamiento en forma de budines, flanes, tortillas. Deben consumirse todos los días al igual que las frutas, lo ideal es consumir de distintos colores (5 colores diferentes al día, entre frutas y verduras).

