



# Alimentación saludable para niños y adolescentes



Marta Coronado Rubio



FEDERACIÓN DE LA UNIÓN NACIONAL DE CONSUMIDORES Y AMAS DE HOGAR DE ESPAÑA

Manual práctico para el consumidor y usuario nº 114

## Introducción

Una dieta saludable y una actividad física suficiente y regular son los principales factores para lograr y mantener una buena salud durante toda la vida. Por eso, es fundamental inculcar estas pautas de comportamiento en toda la población, prestando una atención especial a la población infantil y juvenil.



Los malos hábitos alimenticios junto a la falta de actividad física son dos de los principales desencadenantes de la obesidad. El aumento de la **obesidad infantil** se ha convertido en una de las principales preocupaciones de salud pública del siglo XXI. Los niños que hoy padecen problemas de peso son

más propensos a desarrollar enfermedades como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en el futuro.



Invertir la tendencia creciente de la prevalencia de obesidad, que actualmente alcanza cifras de pandemia mundial, es una tarea que debe

iniciarse desde la infancia, donde comienzan a establecerse los hábitos alimentarios y estilos de vida que, a partir de la adolescencia, se hacen muy resistentes al cambio y se consolidan para toda la vida.

Inculcar **buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad**, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene **mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada**.



La alimentación es uno de los factores más importantes que interviene directamente en el correcto crecimiento y desarrollo, tanto físico como mental de los niños. Si desde la infancia se les inculcan unos **buenos hábitos alimentarios, en casa y en el colegio**, estos favorecerán una vida más saludable en la edad adulta.

## La importancia de la educación nutricional en niños y adolescentes

Un niño que ha aprendido a comer correctamente durante su infancia y adolescencia tendrá más probabilidades de seguir, en la edad adulta, una dieta sana y equilibrada y esta conducta es, sin duda, la mejor herramienta de prevención de muchos trastornos y enfermedades.

Familia, escuela y profesionales sanitarios somos responsables de desarrollar una adecuada y efectiva educación nutricional para la salud.



La educación nutricional no solo incluye información en materia de nutrición, sino que se trata de un tipo de enseñanza orientada a la acción, que facilita la adopción voluntaria y natural de hábitos alimentarios que fomenten el bienestar.

Se trata de un proceso en el que se aprende a elegir y disfrutar de todos los alimentos y conocer la frecuencia y cantidad recomendada de cada uno de ellos, pero también se comprende el beneficio que implica su consumo para el cuerpo.



Permite conocer distintas preparaciones culinarias y adquirir técnicas de cocinado, y consigue generar una actitud analítica y de mayor consciencia sobre todo lo ofertado por la industria.

Todo ello puede conseguirse fomentando distintos tipos de actividades desde el entorno familiar, educativo e industrial.

Participar en la compra y preparación de las comidas en casa, promover momentos en los que charlar de los distintos grupos de alimentos y nutrientes, enseñar la importancia de la higiene alimentaria, así como facilitar la elección de compra, son algunas de las acciones que dan forma al concepto de educación nutricional y actúan como factores de prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Participar en la compra y preparación de las comidas en casa, promover momentos en los que charlar de los distintos grupos de alimentos y nutrientes, enseñar la importancia de la higiene alimentaria, así como facilitar la elección de compra, son algunas de las acciones que dan forma al concepto de educación nutricional y actúan como factores de prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

## Alimentación saludable para niños y adolescentes

Una alimentación saludable, equilibrada y suficiente es fundamental para el estado de salud de los niños y adolescentes.

Los objetivos de una dieta saludable son: cubrir las necesidades que permitan un correcto crecimiento y desarrollo, e instaurar hábitos alimentarios saludables.

Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio físico pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades crónicas en años posteriores.



Los buenos hábitos en alimentación adquiridos desde la infancia garantizan una mejor salud y ayudan a prevenir enfermedades. Un desayuno saludable, consumir a diario frutas y verduras y mantener una dieta variada, son claves para una vida saludable.



### Conceptos claves en la alimentación de niños y adolescentes

- La **dieta** tiene que ser **variada** en todos los grupos de nutrientes y la **mediterránea** (rica en frutas, verduras y hortalizas) es la recomendada por los expertos en nutrición.
- Es muy importante hacer **5 comidas al día**, empezando por un **desayuno** completo y equilibrado compuesto de fruta, cereales y lácteos. **Media mañana** (bocadillo, una fruta, un poco de fiambre, algún fruto seco o un yogur). **Comida** (es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur). **Merienda** (bocata, zumo, batido, galletas o fruta). **Cena** (por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera).



- La base de la alimentación deben ser los **carbohidratos/hidratos de carbono**, mejor **integrales**. Estos alimentos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que necesitas (pasta, pan, cereales, arroz, etc.).
- Se deben consumir **diariamente 5 raciones de verduras y frutas**. Mejor **frescas y de temporada**.
- Consumir a diario una **fuentes de proteínas**: carne, pescado, huevos o legumbres con cereales. Escoger **carnes magras** (pescado, pollo, pavo, conejo).
- Cocinar y aliñar con **aceite de oliva virgen**.



- Estimular el consumo de **alimentos crudos** (ensaladas, gazpacho, sopas frías...).
- **Evitar los fritos**, utilizando formas de cocinado con pocas grasas como: hervir, asar, al horno, al vapor, a la plancha y a la brasa.
- **El agua es la mejor bebida**. Las comidas deben acompañarse siempre de agua.
- **Disminuir el consumo de sal**.
- **Reducir el consumo de la comida rápida** (pizzas, hamburguesas, perritos...), y de **bebidas azucaradas** pues contribuye a la formación de malos hábitos alimentarios y a la obesidad en niños y adolescentes.
- **Limitar las horas** diarias de TV, consolas... Evitarlos en las comidas.
- **Realizar al menos 30 minutos de actividad física cada día**: ejercitarse es uno de los pilares de la alimentación saludable.
- El **papel de los padres** en la formación de los hábitos alimentarios de sus hijos y de un estilo de vida saludable es esencial. **Comer en familia**.



## Plato para comer saludable

La imagen presenta ejemplos de las mejores opciones para comidas y "snacks" (tentempiés, meriendas, bocadillos) saludables, y resalta la importancia de la actividad física como parte la fórmula para mantenerse sano.



- La mitad del mismo se encuentra conformada por **frutas y verduras** (de temporada y frescas), las cuales deben ser aderezadas con aceite de oliva y deben ser de temporada y frescas.
- Un cuarto es el que se halla protagonizado por las **proteínas** (mejor pescado, huevos y carnes magras).
- El cuarto restante es el que se refiere a los **granos enteros**, apostando por los integrales.

## Diets vegetarianas y veganas en adolescentes

La alimentación vegetariana es una opción dietética que favorece el consumo de alimentos de origen vegetal y la reducción o eliminación total de los alimentos de origen animal (vegana).



Un plan de alimentación vegetariana, bien diseñado y suplementado correctamente, puede proveer nutrientes adecuados y suficientes para el crecimiento y desarrollo de niños y adolescentes.

Observar que no esconde ningún trastorno alimentario, realizar el cambio bajo supervisión médica e incluir suplementos de B12 son las claves a tener en cuenta.

Deben tener cuidado de comer una amplia variedad de alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales. Los nutrientes vegetarianos deben enfocarse en incluir proteínas, hierro, calcio, zinc y vitamina B12.

## Obesidad en niños y adolescentes

El sobrepeso y la obesidad constituyen una de las principales epidemias del siglo XXI, con consecuencias potencialmente devastadoras si no tomamos medidas encaminadas a su prevención y a revertirla. En España se estima que un 30% de los niños y adolescentes tienen sobrepeso u obesidad.

Y lo que es peor, si no intervenimos, una gran mayoría de estos niños y adolescentes se convertirán en adultos obesos.



La obesidad infanto-juvenil constituye un factor de riesgo para el desarrollo a corto término (infancia y adolescencia) y a largo término (vida adulta), de complicaciones ortopédicas, respiratorias, cardiovasculares, digestivas, dermatológicas, neurológicas, endocrinas, ciertas formas de cáncer y, en general, una menor esperanza de vida.

Además, los niños obesos tienen una **pobre imagen de sí mismos** y expresan sensaciones de inferioridad y rechazo. El acoso del que muchas veces son víctimas dificulta tanto, a corto como a largo plazo, su desarrollo social y psicológico.

Los pilares del **tratamiento** son modificar la conducta alimentaria, estimular la actividad física y motivar al paciente; en la infancia se añade, además, la influencia familiar, ya que los niños aprenden por imitación y los hábitos que se establecen en la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta.

## Alimentación sostenible y saludable

Es un modelo de alimentación que tiene como objetivo afrontar las preocupaciones de salud y ambientales asociadas a la producción y consumo de alimentos.



Las ideas principales para **realizar una compra saludable y sostenible** son: dar prioridad a los alimentos vegetales frente a los animales, elegir productos frescos y/o mínimamente procesados, elegir alimentos de temporada y proximidad y optar por aquellos alimentos que han sido obtenidos con métodos de producción sostenible.

## Decálogo de alimentación saludable

<p>La clave para que los niños aprendan a comer de forma saludable y nutritiva, sin correr el riesgo de sobrepeso es que les ofrezcas <b>menús</b> con las siguientes características</p>	<p><b>1. VARIADOS</b> Acostumbra cuanto antes a tu hijo a que coma de todo y a degustar los sabores de distintos alimentos. La clave para educarlos en hábitos alimentarios saludables está en ofrecerle una alimentación variada desde sus primeros años de vida.</p>	<p><b>2. SANOS</b> Escoge los alimentos con menos grasa, con poca sal, abundantes verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, y en cantidades acordes a su apetito y necesidades.</p>	<p><b>3. EQUILIBRADOS</b> Es imprescindible que conozcas el menú de la guardería para completarlo con el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena, y hacer así una alimentación equilibrada. Los alimentos deben distribuirse a lo largo del día para que el cuerpo obtenga de ellos los nutrientes que necesita.</p>
<p><b>4. NUTRITIVOS</b> Ofrécele alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, cereales, legumbres) para que pueda elegir los que más le gusten. Está en tus manos evitar que tu hijo consuma habitualmente alimentos superfluos, llenos de calorías vacías.</p>	<p><b>5. APETECIBLES</b> Si cocinas los alimentos de diferentes maneras, y combinas los que le gustan menos con otros que le agradan más, y presentas los platos de forma atractiva, tienes muchas garantías que la comida le resulte más apetecible.</p>		<p><b>6. DIVERTIDOS</b> Hazle participe de la compra de los alimentos, la elaboración de las comidas y la preparación de la mesa. Esto puede ser una buena oportunidad para que aprenda buenos hábitos.</p>
<p><b>7. SORPRENDENTES</b> Enséñale todo lo que sabes sobre los alimentos nutritivos (para que sirven, por qué le harán crecer fuerte...)</p>	<p><b>8. ORDENADOS</b> Disfruta en familia del momento de la comida en un ambiente relajado y tranquilo.</p>	<p><b>9. CONSISTENTES</b> Asegúrate de que el niño hace al menos 3 comidas consistentes al día: desayuno, comida y cena. Si pasan más de 4 horas entre una y otra anímale a que tome un tentempié.</p>	
<p><b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b></p>		<p><b>10. EDUCATIVOS</b> La educación de hábitos alimentarios saludables se lleva a cabo, tanto en casa como en la escuela. La educación exige de la familia, paciencia, dedicación, constancia y disciplina, no hacer concesiones y, también, cierto respeto por el apetito del niño.</p>	

Programa subvencionado por la Dirección General de Consumo  
Ministerio de Consumo

Federación UNAE 2021  
C/ Villanueva, 8 - 3º D

28001 Madrid

Tlf: 91-575.72.19

informacion@federacionunae.com

www.federacionunae.com

El contenido de este manual es responsabilidad exclusiva de la entidad beneficiaria



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y AMAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA