

Profesión

Pilar León Izard
Doctora en Farmacia

“**En la etapa infantil se adquieren unos hábitos alimentarios que, si no son correctos, son muy difíciles de cambiar en edades posteriores»**

Nutrición infantil

La nutrición infantil consta de dos etapas: la preescolar, que comprende desde el primer año de vida a los 6 años, y la escolar, que abarca de los 6 a los 10 años.

En los últimos años la nutrición está siendo objeto de atención debido al incremento del sobrepeso y la obesidad en esta etapa. Ello trae consigo el planteamiento de los alimentos que deben restringirse y recomendaciones dietéticas adaptadas a esta etapa de crecimiento.

Diversas investigaciones han demostrado que no se alcanzan las ingestas recomendadas con algunos de los nutrientes, y que esto tiene un impacto en el crecimiento, en la salud mental y emocional y en el bienestar del niño.

Si tenemos en cuenta todos estos datos, es inevitable concluir la importancia que tiene esta etapa de la vida, ya que las necesidades de nutrientes son altas y es fácil hallar un riesgo de deficiencias nutricionales y que éstas afecten al crecimiento y a la formación no sólo en estas edades, sino también en edades futuras.

Y a todo esto hay que añadir un aspecto importante que debe tenerse en cuenta: en la etapa infantil se adquieren unos hábitos alimentarios que, si no son correctos, son muy difíciles de cambiar en edades posteriores.



©Oksana Kuzmina/123rf

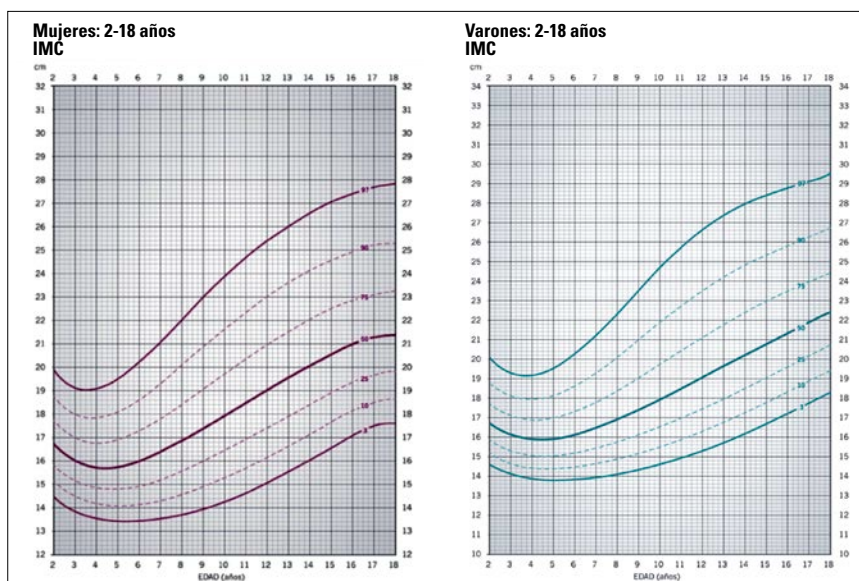


Figura 1. Percentiles de crecimiento de niños y niñas de los 2 a los 18 años. Estudio de crecimiento de Bilbao. Curvas y tablas de crecimiento (Estudio transversal). Fernández C, Lorenzo H, Vrotsou K, Aresti U, Rica I, Sánchez E. Instituto de Investigación sobre Crecimiento y Desarrollo. Fundación Faustino Orbegoza Eizaguirre. Edición 2011

Necesidades de energía y nutrientes

En la etapa de 1 a 10 años hay un incremento del peso/altura en términos absolutos. El coste energético del crecimiento se basa en la energía depositada como proteínas y grasa, más el gasto de síntesis. Viene a suponer unas 5 kcal/g de tejido aumentado. El crecimiento supone una parte pequeña (1%) de los requerimientos calóricos totales, pues en la etapa preescolar y escolar se produce un crecimiento más estable que el crecimiento rápido del primer año de vida. Aquí el niño puede sufrir una disminución del apetito; por eso se recomienda no forzarlo a que coma.

“**Para un buen control del crecimiento del niño, tiene que haber un balance equilibrado entre la ingesta y el gasto energético»**

En los niños pequeños el gasto energético se calcula en función del peso corporal, mientras que en los mayores se emplean distintas ecuaciones para calcular el gasto basal.

Para un buen control del crecimiento del niño, tiene que haber un balance equilibrado entre la ingesta y el gasto energético.

Una dificultad para conseguir un buen estado nutricional es la elevada necesidad de nutrientes. Por tanto, para cubrir adecuadamente las ingestas recomendadas, es necesario aportar una alimentación con mayor densidad de nutrientes.

Se ha comprobado que hay un déficit en el aporte de calcio y vitamina D, nutrientes necesarios para una correcta salud ósea.

A partir de los 10 años, las niñas tienen mayores problemas nutricionales que los niños porque necesitan ingerir menos energía y, sin embargo, las cantidades de distintos nutrientes son las mismas que en los niños. Según el IMC, los percentiles serían los que se indican en la figura 1.

Por otra parte, las ingestas de referencia se reflejan en la tabla 1.

Dieta equilibrada en la infancia

Los niños imitan las costumbres del entorno, por lo que en la mejora de sus hábitos nutricionales participan tanto los padres como el colegio y su entorno más próximo (abuelos, amigos, etc.).

Es, por tanto, muy importante conseguir una adecuada educación nutricional en la población en general, pues su influencia en la nutrición infantil es indudable. De hecho, es frecuente encontrar errores de concepto entre la población. Éstos son algunos de los más habituales:

- Por un lado, la gente cree que la variedad no es una garantía de buena alimentación infantil, pero lo importante es que el consumo de alimentos sea lo más próximo al ideal teórico.
- Por otro, se demonizan muchos alimentos, considerando que hay alimentos buenos y malos. Un ejemplo es disminuir el consumo de huevos por miedo al colesterol o el bulo de que los lácteos provocan mucosidad. Nada más lejos de la realidad. Lo que sí se puede decir es que hay dietas totales correctas e incorrectas.
- El hecho de que un niño se tome una golosina no significa que deje de llevar una dieta correcta, y muchas veces se evita el consumo de alguna golosina. De ahí la impor-

Tabla 1. Ingestas recomendadas durante la infancia

	Edad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)
Niños y niñas	1-3	1.250	23	800	7	10	125
	4-5	1.700	30	800	8	10	200
	6-9	2.000	36	800	9	10	250
Chicos	10-12	2.450	43	1.000	12	15	350
Chicas	10-12	2.300	41	1.000	18	15	300
	Edad	Vit. B ₁ (mg)	Vit. B ₂ (mg)	Niacina (mg)	Vit. B ₆ (mg)	Ácido fólico (µg)	
Niños y niñas	1-3	0,5	0,8	8	0,7	100	
	4-5	0,7	1	11	1,1	100	
	6-9	0,8	1,2	13	1,4	100	
Chicos	10-12	1	1,5	16	1,6	100	
Chicas	10-12	0,9	1,4	15	1,6	100	
	Edad	Vit. B ₁₂ (µg)	Vit. C (mg)	Vit. A (µg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	
Niños y niñas	1-3	0,9	55	300	10	6	
	4-5	1,5	55	300	10	7	
	6-9	1,5	55	400	5	8	
Chicos	10-12	2	60	1.000	5	10	
Chicas	10-12	2	60	800	5	10	

Recomendaciones

- El niño debe ingerir una dieta variada con todos los alimentos de todos los grupos; variada en tipos de platos, sabores, texturas y consistencia. Se recomienda preparar platos llamativos y con colores para evitar hacer una dieta monótona.
- Además de la recomendación de 5 comidas/día, es muy importante que no se salte ninguna y mucho menos el desayuno.
- Aumentar el consumo de cereales integrales, de verduras, hortalizas, huevos y pescados, y reducir el consumo de carnes y derivados, sal y grasas saturadas.
- Se requieren medidas especiales para los hijos de padres obesos, fumadores o con escaso nivel de estudios, pues estas características se asocian a un mayor riesgo nutricional y exceso de peso. Lo mismo ocurre con aquellos que no desayunan.
- Diversos estudios demuestran que los niños que recibieron una alimentación equilibrada y mantuvieron un peso adecuado de mayores tuvieron menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, metabólicas, etc. La alimentación en esta etapa se convierte en vital para establecer las bases de la salud.
- Los comedores de guarderías y colegios constituyen un elemento primordial en la alimentación y salud del niño, no sólo por su influencia en los hábitos alimentarios, sino porque afectan a su consolidación.



©tan4kk/123rf

“**Es muy importante conseguir una adecuada educación nutricional en la población en general, pues su influencia en la nutrición infantil es indudable**”

tancia de enseñar a los padres lo que es una dieta equilibrada.

- Se observa con frecuencia que hay productos que el niño rechaza (es muy común, el caso de las verduras). Para conseguir una dieta correcta, conviene dar a probar estos productos poco a poco, para que el niño se vaya acostumbrando al sabor. Se aconseja también ir cambiando las presentaciones, combinarlos con otros, etc., consiguiendo así su ingesta.
- Un hecho repetido es la influencia de los padres. Si éstos rechazan un alimento, el niño también lo hará.
- Otro error muy frecuente es usar los alimentos como premio o como castigo. No se debe modificar la alimentación en función de la conducta del niño; por ejemplo, si se porta bien se le perdona el puré de verduras, o si se le castiga, se le obliga a tomarlo.

Hay que intentar que el niño coma de todo, pero no por miedo al castigo, sino porque una dieta correcta le hará más sano y fuerte. Es importante tener en cuenta que las comidas no pueden acabar convirtiéndose en un campo de batalla. Forzar al niño no es bueno, hay que buscar el modo de hacer la comida apetecible.

Otros factores que influyen son:

- Tabaquismo de los padres: se ha comprobado que los hijos de padres fumadores tienen dietas más incorrectas.
- Dietas restrictivas de los padres, como es el caso de las dietas disociadas o vegetarianas. Estas dietas influyen en la dieta de los hijos y eso puede resultar muy peligroso, pues es en esta etapa cuando el niño experimenta un gran crecimiento y tiene mayores necesidades de nutrientes.

Distribución de las comidas

El aparato digestivo del niño es pequeño, pero por otro lado necesita grandes cantidades de nutrientes. Por ello, se recomienda que haga 4-5 comidas al día en vez de concentrarlas en tres y, por supuesto, no saltarse «nunca» el desayuno. Está demostrado que el niño que no desayuna:

- Hace una dieta total más incorrecta porque tiene mucha hambre y abusa de alimentos más grasos con menos aporte de fibra, vitaminas y minerales.
- Se estimulan enzimas lipogénicas que provocan un aumento de peso.
- Tiene peor rendimiento en el colegio debido a una falta de atención.

En la distribución de los alimentos y las comidas (figura 2) se aplica la misma pauta que en los adultos.

Dificultades

Una dificultad para lograr una correcta alimentación es la ausencia de actividad física, no sólo por el aumento de peso que puede provocar, sino porque al existir un escaso gasto energético se limita el consumo de alimentos, y esto perjudica su elección.

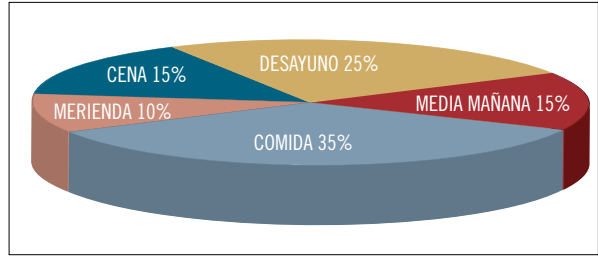


Figura 2. Distribución de las comidas a lo largo del día

“**Se recomienda que el niño haga 4-5 comidas al día en vez de concentrarlas en tres y, por supuesto, no saltarse “nunca” el desayuno»**

En el estudio ALADINO (2010-2012) se observó mayor sobrepeso/obesidad en aquellos niños que tenían las instalaciones deportivas cerca, los que tenían ordenador, videoconsola, etc.

Otra dificultad consiste en conseguir cambios de hábitos nutricionales. Existe un bajo consumo de frutas, verduras, legumbres y pescados a costa de la ingesta de carnes y alimentos con alta densidad calórica. Seguramente ello se debe a la facilidad con que el niño come este tipo de alimentos y, sin embargo, rechaza los otros.

Vulnerabilidad de esta etapa

La etapa preescolar es básica para establecer hábitos alimentarios correctos. El niño debe incorporarse a la vida familiar siguiendo unos hábitos alimentarios que probablemente van a prolongarse el resto de su vida.

Como ya se ha señalado, a esta edad no se puede seguir un patrón de comidas similar al de muchos adultos, que sólo comen tres veces al día. Los niños deben hacer 5 comidas/día para cubrir los requerimientos nutricionales. ●

Bibliografía

- Requejo Marcos AM, Jiménez Ortega AI, Ortega Anta RM. Nutriguía. Manual de nutrición clínica. 2.ª ed. Editorial Médica Panamericana: 2015; 56-65.
- Mataix Verdú J, Carazo Marín E. Nutrición para educadores. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 2005; 303-314.
- Ortega Anta RM, Jiménez Ortega AI. Libro blanco de la nutrición infantil en España. Alimentación del preescolar (4 a 6 años) y escolar (7 a 10 años). Cátedra Ordesa de Nutrición Infantil de la Universidad de Zaragoza. 2015; 115-120.
- Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J, Ribas Barba L, Serra Majem L. Actualización en Nutrición. Iglesias Rosado C, Gómez Candela C. Sanitaria 2000, 2002; 289-301.