

¿QUÉ PAPEL TIENE LA ALIMENTACIÓN EN SU SALUD?

AUSINA GÓMEZ, AMPARO. Pediatra. Centro de Salud La Florida. Alicante.

El objetivo de una buena nutrición en los niños es garantizar su crecimiento y desarrollo óptimo. Además actualmente se plantea cómo prevenir desde la infancia, por medio de una correcta nutrición, determinadas enfermedades que harán su aparición en la edad adulta. Una óptima nutrición desde niños es una inversión a largo plazo en salud y calidad de vida.

Los hábitos dietéticos comienzan a establecerse hacia los 3-4 años, por lo que es muy importante favorecer desde estas edades hábitos alimentarios saludables persistentes. La amplia y variada oferta dietética disponible en los países desarrollados puede llegar a ser peligrosa si no se utiliza correctamente. Actualmente la dieta de los niños y adolescentes en nuestro medio contiene un exceso de carnes, embutidos y alimentos manufacturados de alta densidad energética (como bollería, *snacks* y bebidas carbonatadas), y un bajo contenido de alimentos naturales y frescos como frutas, verduras, legumbres y cereales. Esta dieta contribuye a desarrollar obesidad, que se asocia a hipertensión arterial, diabetes, y a las enfermedades cardiovasculares en el adulto. También facilita el desarrollo de arteriosclerosis, proceso que se inicia en la infancia con el depósito de grasa en las arterias, apareciendo sus complicaciones en el adulto (infartos, trombosis, hemorragias).

No toda la grasa es perjudicial. Los ácidos grasos presentes en el aceite de oliva, en pescados y aceite de soja, ejercen un papel protector contra la arteriosclerosis. En cambio los ácidos grasos saturados presentes en los alimentos de origen animal (vísceras, yema de huevo, carnes rojas, piel de aves, leche entera, quesos y mariscos) pueden ser dañinos. También son saturados los aceites vegetales de palma y coco, muy utilizado en repostería y bollería industrial.

Las dietas con exceso de grasa se relacionan con el cáncer de colon, próstata y mama; y el abuso de alimentos ahumados y adobados con el cáncer gastro-esófagico. Por el contrario, los alimentos ricos en fibra protegen del cáncer de colon y los ricos en vitaminas A, E, C, tienen un papel protector frente a diferentes tipos de cáncer. El calcio tiene un papel esencial en el desarrollo de los huesos y para prevenir la osteoporosis, es decir la desmineralización ósea en el adulto.

10 Consejos nutricionales para una dieta saludable:

- Potenciar la lactancia materna, durante los primeros 4-6 meses de vida.
- Las proteínas deben proceder tanto de fuente animal como vegetal. Potenciar el consumo de cereales y legumbres (aumentar la cantidad de los primeros platos y guarniciones, disminuyendo el tamaño del filete o pescado).

- Evitar el consumo de grasa visible en la carne (piel del pollo, grasa de cordero). Aumentar el consumo de pescado (2-3 veces / semana).
- No tomar más de 2-3 huevos por semana. Evitar la bollería industrial.
- Potenciar el uso del aceite de oliva y otros (maíz, girasol y soja) frente a mantequillas y margarinas.
- Evitar el “picoteo” entre comidas y el consumo de calorías vacías (chucherías, refrescos).
- Evitar las comidas rápidas y precocinadas. Es preferible cocinar los alimentos al horno, hervidos o al vapor y evitar fritos.

- Asegurar el aporte de leche o derivados como fuente principal de calcio. En general, a lo largo de toda la infancia se necesita medio litro de leche entera al día (2 vasos). Un vaso de leche equivale a dos yogures, o a 50 g de queso tipo bola, o a 125 g de queso fresco.
- Consumir diariamente frutas (2 piezas) y verduras.
- Moderar el consumo de sal, no añadir sal en la mesa.

Los principios básicos de una dieta saludable se resumen en 3 palabras: moderación, variedad y equilibrio; es decir, comer de todo, pero con moderación.