

Material Imprimible

Curso Alimentación para escolares

Módulo Bases de la alimentación y nutrición de niños

Contenidos:

- Alimentación saludable en niños
- Grupos de alimentos
- Consejería en nutrición
- Mediciones de los niños

Alimentación saludable en niños

La **alimentación saludable en los niños** es aquella que proporciona la energía y los nutrientes necesarios y adecuados de acuerdo a la edad y al género, para promover un crecimiento idóneo y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud.

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. Por dicho motivo, debemos hacer que la dieta de nuestros hijos sea equilibrada y variada en platos, sabores, texturas, consistencia e incluso colores, para acostumbrar a su paladar a comer de todo.

Toda alimentación, y más aún en los niños, debe respetar las cuatro leyes de la alimentación: cantidad, calidad, armonía y adecuación.

Estas leyes se relacionan y se complementan entre sí y se resumen en una sola ley general: "La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada."

Sobre la cantidad de la alimentación podemos decir que esta debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance. Si la alimentación cumple con esta ley, se considera suficiente. De lo contrario, al no cubrir las exigencias calóricas o la cantidad de nutrientes para mantener el balance, la alimentación será insuficiente, mientras que si el aporte es superior a las necesidades, será excesiva.

En cuanto a la calidad se puede manifestar que el régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran. Si la alimentación cumple con esta ley, se considera completa. En cambio, si falta un principio nutritivo o está extremadamente reducido, será una alimentación carente.

La tercera ley de la alimentación corresponde a la armonía, y la misma refiere que las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí.

Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos.

Por eso, para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas.

No obstante, en muchos casos suele suceder que el aporte diario de grasas es bastante mayor a este 25-30%, por lo que se producen acumulaciones de grasas.

La cuarta ley es la de la adecuación, y a nuestro criterio, es la más importante de las cuatro. La misma consiste en tratar de que la finalidad de la alimentación esté supeditada a su adecuación al organismo. Es decir, la alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere.

Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Y en el caso de ser un individuo enfermo, se tendrá en cuenta el estado del aparato digestivo, las perturbaciones del órgano o sistemas enfermos, y el momento evolutivo de la enfermedad.

Asimismo, la alimentación debe adecuarse a las necesidades, actividades y demás características de cada uno de los niños, como gustos, hábitos y posibles alergias o intolerancias.

En definitiva, podemos decir que si la alimentación cumple con estas cuatro leyes, se considera adecuada y saludable.

La cantidad de alimentos que los niños necesitan ingerir puede variar mucho en función de la fase de crecimiento en la que se encuentren, pero resulta conveniente recordar que nunca será similar a la del adulto.

Es habitual ver cómo se obliga a un niño a que coma más de lo que él quiere, pero no es recomendable hacerlo, porque sólo ellos saben cuánta hambre tienen y, a la vez, también son ellos los responsables de aprender a regular su propio apetito. En este sentido, los expertos en nutrición aseguran que es normal que los niños pasen por temporadas en las que comen más y otras en las que sienten menos hambre, al igual que sucede en los adultos.

El niño debe ingerir todos los nutrientes esenciales en la cantidad y frecuencia adecuadas a lo largo del día para su edad, para lo que debe seguir todos los días hábitos alimentarios adecuados.

La Agencia Internacional de Seguridad Alimentaria recomienda que en el desayuno el niño cubra al menos el 25-30% de sus necesidades nutritivas. Sin embargo, muchos niños no desayunan y algunos lo hacen de manera insuficiente.

Para evitarlo, las familias deben organizarse con el fin de permitir a los pequeños disfrutar de un desayuno saludable, que debe incluir al menos un lácteo, como leche, yogur o queso; pan, tostadas, cereales, galletas, magdalenas o bizcochos hechos en casa; una fruta o su jugo; mermeladas o miel; una grasa de complemento como el aceite de oliva; y, en ocasiones, jamón o algún fiambre.

En segundo lugar, el almuerzo debe proveer al niño del 30% de sus necesidades nutricionales, por lo que es conveniente que, tanto los padres como la escuela, se involucren en el diseño de menús saludables y equilibrados, capaces de satisfacer, además, los gustos infantiles.

Los platos principales deben alternar tanto verduras, legumbres, pastas, arroces y sopas, como carnes y pescados, y el postre debe ser normalmente una fruta o un lácteo.

La merienda no debe ser excesiva, ya que debe suministrar al escolar el 15% de sus necesidades alimenticias. Esta comida del día suele estar muy bien aceptada por los niños y complementa adecuadamente su dieta, porque permite incluir alimentos nutritivos como los lácteos o la fruta natural. Además, ayuda a evitar los picoteos innecesarios entre comidas y hace que los niños no lleguen a la cena con excesiva hambre.

Por último, la cena debe aportar al niño el 30% de los nutrientes y la energía que éste necesita, y se decidirá en función de los alimentos ya tomados al mediodía. Para esta comida, se recomiendan purés, sopa o ensaladas, y, como complemento, carnes, huevos y pescados.

La educación también es la base de una correcta nutrición. Por esta razón, la familia desempeña un papel fundamental en el fomento de hábitos nutricionales y de vida saludable, y es el entorno perfecto para conseguir que los menores sigan una dieta equilibrada.

Para lograrlo, el comportamiento de los distintos miembros de la familia ha de ser coherente con las recomendaciones verbales que se le hacen al niño, pues resulta difícil

inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.

Asimismo, también el núcleo familiar debe organizar los horarios de forma que alguna de las comidas importantes se realice con los hijos, como por ejemplo, la cena.

Por último, hay que recordar que no se debe obligar a un niño a comer algo que no le gusta ni presentar la comida como un premio o castigo o con amenazas, ya que de esta manera se transmiten al niño o al adolescente mensajes erróneos sobre qué alimentos son buenos o malos, cuando todos son saludables y deben estar incluidos en una dieta equilibrada.

Una alimentación saludable provee al niño y al adolescente de todos los nutrientes esenciales para un correcto crecimiento: los huesos y músculos se desarrollan fuertes y sanos; previene dolencias típicas de esta edad, como la anemia ferropénica, la desnutrición o el estreñimiento; y disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Una dieta equilibrada y variada también resulta fundamental para mantener el equilibrio de la flora bacteriana y para reforzar el sistema inmunológico de cualquier persona, y más en los niños. Además, contribuye a mantener las defensas altas, ayuda a prevenir y combatir los resfriados, gripes y otras infecciones que con tanta facilidad se contagian en guarderías, escuelas infantiles y centros escolares.

Las recomendaciones de alimentación saludable para niños y adolescentes comprenden el consumo diario de 4 a 6 raciones de farináceos, como pan o cereales para desayunar, pasta, arroz o papa; de 3 a 4 raciones de lácteos, como leche, yogur y queso; de 2 a 3 piezas de fruta; de 1 a 2 raciones de verduras; y 2 raciones moderadas de pescado, pollo, huevos y carne. Además, uso del aceite de oliva como principal grasa de adición, consumo moderado de embutidos y consumo muy ocasional de bollería, bebidas azucaradas, jugos envasados y otros dulces.

Estas pautas generales están diseñadas por los expertos en nutrición comunitaria como un marco de referencia, que permite ayudar a las familias a planificar la alimentación de sus hijos y de toda la familia.

Grupos de alimentos

Los **grupos de alimentos** son los siguientes:

- En el grupo 1 se encuentran las frutas y los vegetales
- En el grupo 2 encontramos los cereales y legumbres
- Del grupo 3 forman parte los lácteos
- En el grupo 4 hallamos a las carnes y los huevos
- Luego, en el grupo 5 están los azúcares simples y grasas trans
- Y del grupo 6 forman parte los aceites y grasas

Conozcamos en profundidad cada grupo.

Como expusimos, del grupo 1 forman parte las frutas y los vegetales, que son la fuente principal de vitaminas y minerales, sobre todo Vitamina A y C, potasio, magnesio y fibra.

Primero vamos a referirnos a los vegetales, y diremos que se los clasifica en tres grupos según su contenido de azúcares o hidratos de carbono.

El grupo A de los vegetales aportan un 3% de hidratos de carbono. Dentro de este grupo están la acelga, achicoria, ají, apio, berenjena, berro, brócoli, coliflor, espárragos, escarola, espinaca, envidia, hinojo, lechuga, pepino, rabanito, radicheta, repollitos de bruselas, repollo, tomate, zucchinis y zapallito.

Por su parte, el grupo B aporta un 8% de hidratos de carbono. Dentro de este grupo encontramos el ajo, alcaucil, arvejas, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, brotes de soja, chauchas, habas, nabo, palmitos, puerro, remolacha, zanahoria y zapallo.

Por último tenemos el grupo C, que aporta la mayor cantidad de hidratos de carbono, se estima en promedio un 20%. De este grupo forman parte la papa, la batata, el choclo y la mandioca.

A las frutas también las podemos clasificar según la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Si bien en promedio todas poseen un 12% de azúcares, se las divide en dos grupos: grupo A y grupo B.

Las frutas del grupo A son las más azucaradas, es decir, que tienen más de un 12% de azúcares en promedio. Dentro de este grupo encontramos, por ejemplo, la banana, los higos y las uvas.

Del grupo B de las frutas forman parte las menos azucaradas, o sea, aquellas que tienen, en promedio, menos del 12% de azúcares. Dentro de este grupo encontramos la manzana, naranja, mandarina, pera, frutilla, melón, sandía, durazno, damasco, pomelo, limón, lima, cereza y ciruela.

Asimismo, a las frutas y a los vegetales se los puede agrupar según sus colores y los nutrientes que aportan:

- El color rojo está presente, por ejemplo, en la manzana, el repollo colorado, la cebolla colorada, la frutilla, las frambuesas, las cerezas, el tomate y la sandía. Estos aportan licopeno, un antioxidante celular, y entre los beneficios encontramos que mejoran la memoria, el sistema cardiovascular, la respuesta inmunológica, el sistema urinario y previene algunos tipos de cáncer.
- El color naranja está presente en el melón amarillo, la zanahoria, el zapallo, la calabaza, el mango, la naranja, la mandarina, el durazno, el damasco, la batata y el morrón amarillo. Estos aportan betacaroteno, que es un nutriente que provoca la pigmentación dorada en la piel a la vez que filtra los rayos solares ultravioleta, como así también vitamina A y vitamina C. Además tiene como beneficios la mejora de la visión, del sistema cardiovascular y del sistema inmunológico.
- Sobre el color verde, presente en, por ejemplo, los espárragos, el brócoli, el pepino, las arvejas, el morrón verde, la palta, el melón verde, las habas, la espinaca, la lechuga y la rúcula. Podemos decir que aportan folatos, que son una vitamina B que el organismo necesita para producir ADN y otros tipos de material genético y para generar la división celular; y también clorofila, un pigmento rico en antioxidantes. ¿Cuál es el beneficio de consumir frutas y vegetales de color verde? Mejorar el funcionamiento de las células.
- Los colores azul y violeta están presentes en la berenjena, la remolacha, los arándanos, las moras, las uvas, los higos y la ciruela. Estos aportan antioxidantes y sus beneficios son la prevención del cáncer y el envejecimiento de la piel.
- Por último diremos que al color blanco lo encontramos en los champiñones, el ajo, la cebolla, el nabo y la coliflor. Estos aportan flavonoides, que son pigmentos que protegen al organismo del daño producido por agentes oxidantes. Entre sus

beneficios encontramos que mejoran el sistema cardiovascular, la circulación de la sangre, el sistema inmunológico y además son antibacteriales.

Por último diremos que existen diversas frutas y verduras que se encuentran disponibles dependiendo de la estación del año. Por eso, a continuación los invitamos a conocer qué frutas y verduras están disponibles en cada estación:

- En el verano podemos encontrar banana, uva, higo, melón, ananá, sandía, manzana, pera, damasco, mango, ciruela, durazno, zapallo, papa, batata, tomate, zapallito, repollo, zucchini, chaucha, lechuga, morrón, remolacha, zanahoria, pepino, berenjena, ají, y acelga.
- En la primavera podemos encontrar arándanos, lima, limón, manzana, naranja, frambuesa, frutilla, kiwi, cerezas, acelga, cebolla, zapallo, tomate, repollo, rúcula, zanahoria, lechuga, espinaca, espárrago, coliflor, berenjena, acelga y arveja.
- En el invierno encontramos banana, lima, limón, naranja, pomelo, manzana, pera, mandarina, acelga, brócoli, cebolla, lechuga, coliflor, radicheta, lechuga, coliflor, batata, zapallo, zanahoria, repollo y remolacha.
- Por último, en el otoño podemos encontrar mandarina, naranja, banana, limón, palta, pera, manzana, acelga, achicoria, brócoli, papa, batata, zapallo, lechuga, zucchini, zapallitos, coliflor, tomate, chaucha, zanahoria y espinaca.

Para obtener todas las vitaminas y minerales necesarios es muy importante consumir las frutas y verduras en modo arcoíris, es decir, incorporando todos los colores.

Continuando con la descripción de los grupos de alimentos, vamos a conocer el grupo 2, que es el de los cereales y legumbres. Estos son la fuente principal de energía y de proteínas.

Los cereales son hidratos de carbono complejos y están formados por granos que tienen tres capas:

- La primera capa es el pericarpio que, a su vez, tiene tres capas internas, llamadas epicarpio, mesocarpio y endocarpio, que forman el salvado de trigo, aportan fibra y el complejo de vitamina B.
- La región central se denomina endospermo, y es en donde se concentra el almidón y el gluten
- y la capa más interna, llamada germen, es la zona más rica en nutrientes

Cuando el grano se refina, pierde la parte externa, es decir, la fibra, y se genera un producto menos nutritivo. Por eso es importante optar por cereales que sean integrales y que mantengan la fibra, las vitaminas y minerales.

Es importante tener en cuenta que debemos evitar comprar la granola o los cereales en el supermercado o envasados, ya que contienen mucha cantidad de azúcares, miel y hasta algunos tienen agregados de chocolate, coco o frutos secos que le aumentan las calorías.

En cuanto a las barras de cereales podemos decir que suelen tener mucha cantidad de azúcar, jarabe de maíz de alta fructosa y, en muchos casos, aceite vegetal hidrogenado, es decir, grasas trans.

Sobre el pan podemos decir que se aconseja elegir aquellos que no contengan levadura ni ningún otro agregado. Por ejemplo, los panes envasados tienen agregados de grasa y sodio para su conservación, por lo que es preferible consumir el pan tipo francés de panadería antes que el pan lactal.

Respecto a la avena se puede manifestar que está formada por tres partes:

- el salvado, alto en carbohidratos
- el germen, alto en lípidos
- y el endospermo

El salvado de avena posee más fibra que la avena común o refinada y, a su vez, absorbe agua, generando mayor saciedad y controlando los niveles de glucemia.

Asimismo, tanto la avena como el salvado de avena pueden utilizarse en reemplazo de la harina blanca para la realización de panes, sopas, rellenos o empanar milanesas por ejemplo.

Es importante recordar que la proteína, llamada gluten, de muchos de estos cereales, como el trigo, la avena, la cebada y el centeno, está totalmente contraindicada en las personas celíacas.

Pero... ¿qué es la celiaquía? Es una condición que genera una severa lesión en la mucosa del intestino delgado, órgano que se encarga de la absorción de los nutrientes.

Puede manifestarse en los primeros años de vida o en la adultez. En los lactantes, los principales síntomas se asocian con defecaciones blandas, diarrea, apatía, anorexia y descenso de peso, acompañado de llanto frecuente. En los niños suele presentarse diarrea crónica, distensión y dolor abdominal, falta de masa muscular, retraso en el crecimiento, pérdida de peso, inapetencia e irritabilidad.

El único tratamiento es una dieta de por vida de alimentos libre de gluten. Por eso, es fundamental leer bien las etiquetas de los alimentos para determinar si ese producto es apto o no para celíacos.

Cuando en la escuela hay niños que presentan esta condición es importante que haya un control de los maestros y un acompañamiento de los niños, como así también la educación alimentaria en esta temática a los demás compañeros.

Ahora bien. Del grupo 3 forman parte los lácteos, como la leche, el yogur y el queso, que son fuente de proteínas, calcio y vitamina D.

Vamos a comenzar la descripción de este grupo hablando sobre la leche, y diremos que es un producto natural que se obtiene de la vaca y que varía sus características según su composición química y su tenor graso.

En la actualidad hay leches que se definen como 0%, 1%, 2% y 3% respecto a su cantidad de grasa. Estas últimas, es decir, las de 3%, corresponden a las leches enteras, mientras que las anteriores a leches descremadas.

También existen las leches parcial o totalmente deslactosadas, que son para aquellas personas que tienen intolerancia a la lactosa.

¿Qué es la lactosa? Es un tipo de azúcar que se encuentra en la leche y otros productos lácteos. Dado que el cuerpo necesita una enzima llamada lactasa para digerir la lactosa, cuando una persona tiene intolerancia a la lactosa, el intestino delgado no produce suficiente cantidad de esta enzima.

La intolerancia a la lactosa produce dolores abdominales, diarreas, náuseas, hinchazón en la zona del vientre y flatulencia, y su tratamiento consiste en la eliminación de la lactosa de la dieta. Por eso existen las leches parcial o totalmente deslactosadas.

Es muy frecuente la intolerancia a la lactosa en los bebés recién nacidos, sobre todo en los prematuros, en los que la enzima del hígado no está suficientemente madura como para poder metabolizar la lactosa. En estos casos se deben esperar unos meses para evaluar si la enzima comienza a funcionar antes de dar un diagnóstico de intolerancia a la lactosa. Mientras tanto, se mantiene una dieta libre de este azúcar.

Por su parte, los yogures son productos obtenidos mediante la fermentación de la leche. Estos suelen ser naturales y otros tienen un agregado de diversos sabores, siendo los más clásicos los de vainilla y frutilla. Asimismo, se los puede encontrar en presentaciones individuales, también llamados yogures firmes, o en sachet o botellitas, denominados yogures líquidos.

Los yogures tienen una gran particularidad, que es que tienen lacto bacilos y prebióticos, que son bacterias importantes que nuestro cuerpo necesita para su funcionamiento. Por lo tanto, se puede decir que los yogures ayudan a mejorar o recuperar la flora intestinal.

Por último hablaremos de los quesos, y diremos que varían mucho en cuanto a su composición química, dependiendo de la cantidad de grasa que tengan.

Para producir un queso de un kilo, se necesitan diez litros de leche. Durante este proceso, la mayor parte del agua se pierde, formando un producto con altas concentraciones de grasa y de casina.

Existen muchas variedades de quesos, y cuanto mayor sea la cantidad de sodio tenga un queso, menor agua tendrá y mayor será su vida útil. Un ejemplo es el queso rallado. Por el contrario, un queso tipo mozzarella o port salut tiene mayor cantidad de agua y menor cantidad de sodio, por lo que tendrá menos vida útil y su vencimiento será a más corto plazo.

¿Les parece si ahora aprendemos sobre el grupo 4? Bien, este es el grupo de las carnes y los huevos, que son la fuente principal de hierro y de proteínas enteras, y de alto valor biológico.

Las carnes rojas contienen altas cantidades de proteínas, además de minerales esenciales como el hierro. Si bien siempre en una dieta se recomienda seleccionar los cortes de carne más magros, la realidad es que el tejido muscular de por sí tiene grasa, llamada grasa invisible.

Estas carnes poseen fibras musculares rígidas, lo que hace que su digestión se dificulte. Muchas veces el estómago puede tardar entre tres a cuatro horas en digerirlo por completo, y cuanto más grasa tenga, mayor tiempo de digestión necesitará.

Hay que prestarle mucha atención a la cocción de las carnes, y además, no está recomendada la carne picada en los niños menores de 5 años ni tampoco que esté presente en los menús escolares por riesgo a la infección por escherichia coli y el síndrome urémico hemolítico.

La carne del pollo, por su parte, posee menos tejido conectivo, lo que hace que sea una carne fácil de digerir. Asimismo diremos que se trata de una carne baja en grasa y en calorías y con altos niveles de proteínas, además de un alto contenido en nutrientes y vitaminas.

No obstante, por los métodos actuales de crianza se recomienda consumir pollos orgánicos, más aún si se tiene una enfermedad auto inmune, hormonal o metabólica.

En cuanto al pescado podemos decir que por la composición de sus fibras, su digestión es mucho más fácil que la carne de pollo y la carne roja, ya que tiene altas cantidades de elastina. Sin embargo, al ser una carne muy magra, genera saciedad muy rápidamente. También puede decirse que el pescado posee ácidos grasos poliinsaturados llamados omega 3, que ayudan, entre otras cosas, a mantener el corazón sano y protegido. A mayor cantidad de grasa, mayor concentración de ácidos grasos omega 3.

Podemos clasificar a los pescados según su contenido de grasa en:

- Blandos o magros, que tienen hasta un 5% de grasa. Por ejemplo, corvina, merluza, lenguado, abadejo, brótola, surubí y pejerrey
- Los semigrasos poseen entre un 5% y un 10% de grasa. Ellos son el atún, la caballa y la trucha
- Y los pescados grasos son aquellos que tienen concentraciones mayores al 10%, como el salmón las sardinas y la palometa

Por último diremos que el huevo es el alimento proteico por excelencia que contiene todas las proteínas completas de alto valor biológico. Además, su aporte es ideal en las dietas vegetarianas para cubrir el aporte proteico diario.

La clara del huevo contiene la mayor cantidad de proteínas y calcio, mientras que la yema contiene ácidos grasos y vitaminas A y E.

El grupo 5 es el de los azúcares simples y grasas trans, y dado que estos son muy calóricos, se recomienda disminuir su consumo.

¿Saben qué son las grasas trans? Las grasas trans o hidrogenadas son muy dañinas para nuestra salud, ya que aumentan el colesterol “malo” y reducen el colesterol “bueno”. Además, una dieta cargada de grasas trans aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Cuando una grasa líquida se hidrogena, es decir, se le agregan hidrógenos, se transforma en una grasa muy mala para la salud. Esta técnica de hidrogenación sirve para mejorar las características organolépticas del alimento, como el sabor, el color y la textura, y también para aumentar su vida útil. No obstante, muchos alimentos tienen este tipo de grasas en forma natural.

Por su parte, el azúcar simple o de mesa es un disacárido que debemos tratar de consumir en pequeñas cantidades, ya que puede generar efectos nocivos en la salud.

¿Cuáles son los efectos nocivos que genera el azúcar simple?

- Acidifica el pH de la sangre, y cuanto más se acidifica un medio acuoso, mayor es la posibilidad de contraer una enfermedad
- También acidifica la saliva generando caries y problemas odontológicos
- Causa migrañas y fuertes dolores de cabeza
- Provoca hiperactividad, ansiedad e insomnio porque aumenta los niveles de adrenalina en sangre
- Interfiere en la absorción de vitaminas y minerales
- Predispone a la depresión, como así también a la ira y la desestabilización en lo que respecta a las emociones
- Debilita el sistema inmunológico
- Y produce envejecimiento celular

También podemos encontrar el azúcar integral o mascabo. ¿Cuál es la diferencia entre esta y el azúcar común? Que el azúcar mascabo no está refinada, y por ese motivo mantiene sus nutrientes y la fibra. Esta azúcar es una buena opción, dado que es más saludable y natural.

Como expusimos anteriormente, a este grupo se lo recomienda consumir ocasionalmente, es decir, que no sean alimentos que formen parte de la dieta habitual, ya que dañan la salud de las personas. Como ejemplo podemos citar los aceites en general, la manteca, los productos de panadería como masas y tortas, los productos de copetín, los aderezos, y las golosinas.

Bien. Ahora vamos a aprender sobre el sexto y último grupo de alimentos: el de los aceites y grasas, que son fuente de energía y de vitamina E.

De este grupo forman parte las semillas, y estas poseen mucha fibra, vitaminas y minerales.

Por ejemplo, las semillas de girasol son altas en vitamina E, B, minerales y ácidos grasos poliinsaturados omega 6. Las semillas de amapola son gran fuente de calcio, vitamina E, fósforo y potasio. Las semillas de sésamo son altas en calcio, y vitaminas del complejo B.

Las semillas de lino son altas en antioxidantes que previenen el envejecimiento celular, es anti cancerígeno y reguladora hormonal, sobre todo en la etapa postmenopáusica. Además son muy altas en fibra soluble e insoluble, ácidos grasos omega 3, hierro, potasio, zinc y vitamina B6. Asimismo, no contienen gluten, por lo que puede ser consumida por los celíacos.

Por su parte, las semillas de chía son altas en ácidos grasos omega 3, ideales para mantener óptimos los valores de colesterol y azúcar en sangre. También son fuente de vitamina E, fósforo, cobre, calcio y zinc y, al ser tan altas en fibras, mejoran el tránsito intestinal.

Los aceites vegetales también forman parte de este grupo, y son una gran fuente de vitamina E, la gran vitamina antioxidante. Algunos de estos aceites son el aceite de girasol, lino, canola, soja, maíz, oliva, entre otros.

Los aceites vegetales no tienen colesterol y son muy importantes para formar parte de las células y producir hormonas. Sin embargo, se recomienda consumirlos en estado crudo, dado que si se los cocina se pueden oxidar y se pueden generar grasas “malas”.

Por último nombraremos a los frutos secos, que también forman parte del grupo 6. Si bien estos son altos en grasas, las mismas son vegetales, y estas son grasas buenas. Además son ricos en proteínas y fibra. Como ejemplo podemos citar las almendras, el maní y las nueces.

A continuación, les dejamos diez consejos para vivir con salud:

- Comer con moderación e incluir todo tipo de alimentos en las comidas
- Consumir todos los días lácteos, ya que su consumo es importante en todas las edades
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color

- Comer variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible
- Disminuir el consumo de azúcares y sal
- No agregar sal a la comida
- Consumir variedad de panes, cereales y harinas, sobre todo integrales
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas, más aún en niños, adolescentes embarazadas y madres en periodo de lactancia
- Tomar abundante agua potable durante todo el día
- Aprovechar el momento de la comida para el encuentro, compartir y dialogar

Consejería en nutrición

¿Alguna vez escucharon hablar sobre esta? El objetivo de la **consejería en nutrición** es acompañar a la madre, la familia o quien se ocupe del cuidado del niño o niña, para facilitar la adopción de prácticas y conductas beneficiosas en relación con la alimentación.

La consejería comprende la evaluación de la alimentación y la orientación que se debe brindar en cada control del niño sano, así como también cuando está enfermo o cuando es dado de alta. Asegurar el cumplimiento de estos aspectos es parte fundamental del compromiso para mejorar la salud y la nutrición de los niños.

Una vez identificados los problemas de la alimentación de la niña o niño, el equipo de salud debe ofrecer sugerencias precisas a fin de alentar las prácticas adecuadas, modificar aquéllas que lo requieran, y afianzar los cambios logrados, además de brindar información concreta y apropiada.

Pero... ¿Cuándo ofrecer Consejería en Alimentación? Es importante reconocer las diversas oportunidades de contacto para brindar consejería que existen entre el personal de salud y las madres o responsables de los niños.

Entre ellas, encontramos:

- el momento de control de salud del niño, especialmente si es un menor de 2 años
- el momento de administrar las vacunas obligatorias
- Cuando el niño está enfermo con las patologías comunes de la infancia, momento en que la madre suele estar preocupada y motivada para poner en práctica las sugerencias que se le hacen
- Cuando se realizan visitas médicas domiciliarias
- En reuniones de madres, padres o cuidadores, ya sea en la sala de espera de la consulta, en reuniones escolares o grupos de capacitación

- o bien en encuentros especialmente convocados a través de instituciones sociales en articulación con el centro de salud.

Para hacer una buena consejería, la misma debe concentrarse fundamentalmente en:

- dedicar el tiempo necesario para escuchar y conocer cuál es la realidad del niño y su ambiente
- aconsejar detenidamente, utilizando lenguaje sencillo y comprensible
- ofrecer sugerencias apropiadas a partir de las “Guías Alimentarias para la Población Infantil” y diferentes orientaciones para padres y cuidadores

El crecimiento y el desarrollo del niño son los ejes conceptuales alrededor de los que se va vertebrando la atención de su salud. Además, el monitoreo del crecimiento se destaca como una de las estrategias básicas para la supervivencia infantil.

Uno de los objetivos principales de esta asistencia es atender a las necesidades actuales del niño a una edad determinada, pero también asistirlo con un criterio preventivo, evolutivo y aun prospectivo, teniendo en cuenta sus características cambiantes y dinámicas, para que llegue a ser un adulto sano.

Mediciones en niños

Desde el nacimiento hasta los 24 meses de edad, los niños crecen, en promedio, alrededor de 37 cm.

En el primer año el bebé crece unos 25 centímetros, y en el segundo año, unos 12 centímetros. Esta velocidad de crecimiento no se volverá a alcanzar en ninguna otra etapa de la vida postnatal, por lo que la vigilancia del crecimiento adquiere tanta sensibilidad en esta etapa como indicador positivo de salud.

La antropometría ha sido ampliamente utilizada como un indicador que resume varias condiciones relacionadas con la salud y la nutrición. Además, es el método no-invasivo más aplicable para evaluar el tamaño, las proporciones e, indirectamente, la composición del cuerpo humano.

Su bajo costo, simplicidad, validez y aceptación social justifican su uso en la vigilancia nutricional, particularmente en aquellas poblaciones en riesgo de sufrir malnutrición.

La malnutrición incluye no sólo las formas clínicas severas de desnutrición, sino también formas leves, caracterizadas, entre otros indicadores, por déficits en uno o más de los índices antropométricos, y los excesos, es decir, el sobrepeso, que constituye un hallazgo

cada vez más frecuente en nuestros niños y no suele ser activamente buscado por la mayoría de los equipos de salud, que están conceptualmente focalizados hacia la detección de la desnutrición.

Ahora bien. Las mediciones básicas que consideraremos son el peso, la talla y el perímetro cefálico.

Para medir el peso, el bebé tiene que estar desnudo, sin ropa, ni pañal y sobre una balanza. Este es un valor que tiene una lectura precisa.

La talla, por su parte, corresponde a la altura. Esta es una medida que inicialmente puede tener un margen de error, ya que el bebé suele moverse, por eso solicitamos la ayuda de sus papás.

Finalmente, para tomar la medida del perímetro cefálico, o circunferencia de la cabeza, el pediatra colocará una cinta alrededor de la parte más ancha de la cabeza, justo encima de las cejas, y orejas.

Una medición aislada, como por ejemplo, 20 Kg, no tiene ningún significado, a menos que sea relacionada con la edad y el sexo o la talla de un individuo.

A partir de una medición se pretende establecer algún criterio de normalidad, lo que implica transformar esta medición, en un índice.

Los **índices antropométricos** son combinaciones de medidas. En el ejemplo, al combinar el peso, es decir, los 20 Kg, con la talla, podemos obtener el peso para la talla o el índice de masa corporal, que son distintas expresiones de una misma dimensión, aplicables en el niño y en el adulto. También pueden relacionarse con estándares de normalidad según edad y sexo.

Así, a partir del uso de gráficos o tablas de referencia, se obtienen los índices básicos en niños, que son:

- peso para la edad
- talla para la edad
- peso para la talla
- índice de masa corporal para la edad
- y perímetro cefálico para la edad

El peso para la edad refleja la masa corporal alcanzada en relación con la edad cronológica. Este es un índice compuesto, influenciado por la estatura y por el peso relativo.

La talla para la edad refleja el crecimiento lineal alcanzado en relación con la edad cronológica, y sus déficits se relacionan con alteraciones acumulativas de largo plazo en el estado de salud y nutrición.

Por su lado, el peso para la talla refleja el peso relativo para una talla dada y define la proporcionalidad de la masa corporal. Un bajo peso para la talla es indicador de emaciación o desnutrición aguda. En cambio, un alto peso para la talla es indicador de sobrepeso.

El índice de masa corporal para la edad es el peso relativo al cuadrado de la talla, el cual, en el caso de niños y adolescentes, debe ser relacionado con la edad. Su interpretación es similar a la mencionada para el peso para la talla.

Por último, el perímetro cefálico se utiliza en la práctica clínica como parte del tamizaje para detectar potenciales alteraciones del desarrollo neurológico, como por ejemplo, hidrocefalia.