

Material Imprimible

Curso Alimentación infantil

Módulo 2

Contenidos:

- Alimentación de los niños en la edad escolar
- Viandas para niños
- Malnutrición y enfermedades que pueden afectar a los chicos a causa de una mala alimentación
- Adolescencia, alimentación, y trastornos de la conducta alimentaria
- Vegetarianismo en niños
- Celiaquía en niños

Alimentación de los niños en la edad escolar

Generalmente, son los más chicos de la casa los que pasan cada vez más tiempo fuera del hogar. No solo van al colegio, sino que muchos de ellos realizan actividades extracurriculares, como idiomas, deportes, artes marciales, manualidades, entre otras. Por dicho motivo, lo que comen los chicos en esos largos períodos de tiempo, no es un tema menor.

Es esencial que los niños realicen las cuatro comidas del día: desayuno, almuerzo, merienda y cena, y que los padres se encarguen de la administración de dichas comidas básicas, que deben incluir todos los grupos de alimentos. Además, a estas se le pueden sumar las colaciones y tentempiés a demanda de los chicos, pudiendo incluir en éstas comidas más ricas, siempre y cuando las comidas principales hayan sido lo suficientemente nutritivas.

Asimismo, las comidas de los niños tienen que contener alimentos saludables como los vegetales, frutas y agua, que aumentan el rendimiento físico y mental, previenen el sobrepeso y aumentan las defensas. También hay que incluir alimentos proteicos, como la carne, legumbres, huevos y lácteos.

Sin embargo, una cuestión importante a tener en cuenta es que muchos niños comen en sus colegios. Por eso, acá hay que considerar que las comidas que los chicos ingieren en las instituciones educativas tienen que ser igual de nutritivas que las que comen en sus casas.

Diversos especialistas en nutrición y alimentación sugieren que los padres incluyan en las viandas de los niños porciones de comidas proporcionales a su contextura física: aquellos niños de huesos chicos, tienen una capacidad gástrica aproximadamente de 300 a 350 gramos de alimento por comida, y los de contextura física grande, tienen una capacidad gástrica de 500 a 550 gramos de alimento por comida. Además, hay que tener en cuenta un extra para el postre y el líquido que acompañe la comida.

Asimismo, las viandas que los chicos llevan al colegio no solo deberían ser ricas en nutrientes y saludables, sino también prácticas para comer. Por dicho motivo, una buena opción es elegir alimentos que en poco volumen contengan alta cantidad de nutrientes. También tendrían que ser alimentos que sean de fácil digestión, ya que los excesos de grasa y azúcares pueden generar un impacto negativo en el rendimiento posterior del niño.

De igual manera, las viandas de los chicos deben verse tentadoras en colores y formas para llamar la atención y estimular a que los niños coman y finalicen la porción proporcionada.

Otra cuestión a tener en cuenta es que la vianda de los chicos pasa un largo período de tiempo fuera de la heladera, por lo que es esencial que permanezca refrigerada de manera adecuada. Si los alimentos pasan muchas horas dentro de algún recipiente o envase, hay algunos que se transformarán en poco apetitosos, corriendo el riesgo de que el niño elija otra opción “más visual” y caiga en la famosa “comida chatarra” o de pocos nutrientes, alimentos que, como aprendimos en el módulo anterior, son perjudiciales para la salud.

Para no caer en esa cuestión, es importante que los padres aprendan a gestionar los tiempos para la cocción y armado de la vianda de sus hijos y, por ejemplo, considerar la posibilidad de hacer y congelar comidas cuando se posee el tiempo.

Además, se puede establecer un modelo “mosaico” semanal en el que esté incluida la vianda que se decide dar a los niños, para facilitar la tarea de “no pensar” día a día que comerán. Este mosaico debe estar pensado en función tal que no se repitan los mismos alimentos durante los mismos días, sino eso llevará a que el niño pueda aburrirse de comer siempre lo mismo o a asociar días específicos con un determinado plato.

Es importante tener presente que la buena alimentación en la infancia es clave para prevenir, por ejemplo, sobrepeso en la adolescencia y adultez. Debido al desgaste energético que sufren los chicos por las actividades escolares y las extracurriculares, es indispensable cuidar lo que comen y planificar inteligentemente sus viandas.

El desayuno es la comida más importante del día, ya que interrumpe el ayuno de las horas nocturnas, y omitirlo interfiere en los procesos de aprendizaje y concentración. Por eso, los niños no deben salir de sus casas sin desayunar, debido a que su consumo regular se ha asociado a mejores rendimientos académicos y mejores habilidades sociales. Sin embargo, paradójicamente, es la comida que se omite con más frecuencia.

Por dicho motivo, lo ideal es que los padres desayunen con sus hijos, para que los niños entiendan la importancia que tiene esta comida. Para poder cumplir con el desayuno, recomendamos levantarse con tiempo, preparar un buen, rico y saludable desayuno y realizar la comida en familia.

En el desayuno no pueden faltar lácteos descremados como leche y yogur, cereales o pan de salvado o integral, almohaditas de avenas, barritas de cereal, copos de maíz o con fibra, quesos untables y mermeladas light, frutas frescas o frutas secas. Asimismo, de vez en cuando se pueden incluir alfajores, budines o galletitas dulces, siempre y cuando se controlen las porciones y enseñándole al niño la importancia de la porción justa.

La leche es esencial en los niños, por eso debemos incorporarla a su vida diaria. Este alimento se relaciona con:

- Huesos más sólidos con menor riesgo de fracturas
- Prevención de osteoporosis en la vida adulta
- Menos riesgo de hipertensión arterial
- Menos riesgo de sobrepeso
- Hábitos de vida más saludables

Los ayunos prolongados solo conducen al descontrol alimentario. De allí la importancia de realizar todos los días un desayuno completo y nutritivo.

Luego del desayuno, viene el almuerzo, y en esta instancia hay que tener presente que los niños a esta edad se vuelven selectivos respecto de la alimentación. Por ejemplo, rechazan alimentos que hasta el momento aceptaban sin problema. Por dicho motivo, es importante enseñar buenos hábitos e intentar que prueben diversos alimentos y se acostumbren a comer de manera variada.

Otro punto a considerar es que hay chicos que realizan el almuerzo en sus hogares, y otros que lo hacen en sus colegios. En ambos casos, los niños deben realizar almuerzos completos y variados, con el fin de aumentar el rendimiento físico y mental.

En el caso de los niños que almuerzan en las instituciones educativas, es esencial tener en cuenta que si el colegio cuenta con un comedor para realizar dicha comida, el mismo debe estar supervisado por un nutricionista, quien supervisará los alimentos que le ofrecen a los chicos y hasta podrá desempeñar un rol fundamental en prevención y educación.

En el año 2010, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires sancionó la ley número 3.704, que tiene el objetivo de promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención. Fue así como se diseñó una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables, conocidas como GABS, para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional.

Si bien durante estos años las instituciones educativas fueron incorporando los llamados “kioscos saludables” en los que debe haber opciones de alimentos saludables bajos en grasa y sodio, es importante que los padres sepan armar una vianda nutritiva para que los chicos se lleven desde sus casas.

La oferta del kiosco escolar debería incluir una oferta progresivamente mayor de alimentos de buena calidad nutricional tales como frutas, cereales sin azúcar, frutos secos, lácteos semidescremados o agua. A su vez, estos alimentos y bebidas deben exponerse en forma bien visible a los ojos de los niños, en ubicaciones de mejor visibilidad que el resto de los alimentos, tener un precio diferenciado o incluirse como parte de promociones.

De igual manera, tanto al momento del almuerzo como en la cena, es esencial que los chicos no consuman sal en exceso, y tampoco los adultos. Con moderación, no habría problema, siempre recordando que les estamos enseñando a comer desde pequeños y la sal es un factor responsable de enfermedades como la hipertensión.

Asimismo, los chicos deben tener una opción saludable a la hora de una colación o tentempié, que sirve para moderar el hambre, ayudar a la concentración y evitar comer en exceso en el almuerzo o cena.

Una buena colación aporta vitaminas, minerales, proteínas y calorías necesarias para el crecimiento saludable de los niños. Incluso, puede satisfacer algunas carencias de nutrientes, y proporcionar hasta un cuarto de las necesidades energéticas diarias que requieren los más pequeños.

No obstante, es muy importante vigilar estas comidas intermedias, y hay que asegurarse que sean alimentos saludables y no caer en la tentación de dar panificados o alimentos manufacturados como snacks, galletitas, jugos y gaseosas, dado que estos son productos con elevada cantidad de grasa saturada, azúcar, colesterol y pocos nutrientes.

Algunas de las colaciones recomendadas para los niños en edad escolar son:

- Barritas de cereales
- Yogurt descremado con frutas, frutos secos o cereales sin azúcar
- Un puñado de frutos secos
- Un sándwich de jamón y queso con alguna verdura, como lechuga o tomate
- Una caja chica de leche y dos galletas de arroz
- Oblea de arroz bañada en chocolate
- Golosinas en porción individual

Hay muchas opciones y combinaciones que pueden hacerse para que los chicos disfruten de la colación. Además, para tener una mayor aceptación de parte de los niños, es

importante hacerlos parte del proceso de preparación de la colación y que esta sea atractiva, de buen sabor y divertida.

La merienda es otro momento crucial en el día de los chicos, ya que se trata de una ingesta que le ayudará a mantenerse con energía por la tarde. Por eso, en esta parte del día también hay que estar atentos para que el niño tenga opciones adecuadas.

Por último diremos que luego de saber qué alimentos consumieron los chicos en el almuerzo, deberemos planificar el menú para las cenas, ya que la comida que se realiza en casa debe complementar a las que se hacen en la escuela en base a una alimentación variada y saludable.

Como aprendimos en el módulo anterior, es esencial que los niños reciban educación alimentaria para que comprendan qué alimentos son buenos y cuáles pueden dañar su salud. No obstante, no solo es importante esta educación, sino también que la familia mantenga hábitos saludables, dado que los niños copian e imitan lo que hacen los adultos.

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

Una mala alimentación y nutrición en un niño puede traer las siguientes consecuencias:

- bajo rendimiento académico
- disminución en la atención
- distracción escolar
- dificultades para comunicarse, razonar analíticamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas
- anemia
- sobrepeso u obesidad
- trastornos nutricionales

La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes que intervienen en los procesos de crecimiento.

Conozcamos juntos los nutrientes y aportes que necesita un niño para crecer sano y fuerte:

- En primer lugar, las proteínas ayudan al crecimiento y desarrollo del niño y son indispensables para la formación de tejidos. Estas están presentes en las carnes, pescados, lácteos, legumbres, cereales y frutos secos, entre otros
- Los hidratos de carbono le proporcionan energía al cuerpo, y los encontramos en los cereales, el arroz, pan, pasta, azúcares, entre otros
- Por su parte, la fibra ayuda a regular el colesterol y el nivel glucémico y tiene un rol fundamental en el vaciamiento gástrico, tiempo de tránsito intestinal, formación de heces y frecuencia de deposiciones. La podemos encontrar en las legumbres, los cereales, fundamentalmente los integrales, los frutos secos y las verduras, frutas y hortalizas
- Si bien las grasas aportan combustible al cuerpo y lo ayudan a absorber algunas vitaminas, es conveniente controlar desde la infancia qué cantidad y tipo de grasas incluimos en la dieta. Se debe evitar el exceso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal que tengan grasa, y consumir las grasas de origen vegetal, es decir, las monoinsaturadas
- Las vitaminas son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales, por eso los niños deben consumir frutas y verduras, que aportan las vitaminas C y A. También carnes, pescados, huevos y lácteos, que proveen al cuerpo de vitamina B
- Por último tenemos los minerales. El calcio, por ejemplo, es esencial para la formación del esqueleto, por lo que los niños deben consumir abundantes lácteos. También es importante el hierro, ya que ayuda a los músculos a almacenar y utilizar el oxígeno, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vaca, legumbres y cereales

Una alimentación saludable le garantiza al niño:

- Que sus huesos y músculos se desarrollen fuertes y sanos
- Que se mantenga en equilibrio la flora bacteriana
- Que su sistema inmunológico esté reforzado

- Que tenga las defensas altas para prevenir gripes, resfriados y otras infecciones

Durante la infancia y la adolescencia, las necesidades energéticas y nutricionales son especialmente elevadas, ya que el organismo se encuentra en un constante estado de desarrollo y crecimiento, y los alimentos contienen las diferentes sustancias nutritivas que éste necesita.

Una cuestión a tener en cuenta es que la edad es un factor determinante en la alimentación, y el aporte de nutrientes que un niño necesita no solo debe ser diferente al del adulto, sino que varía a lo largo de los años.

En los primeros seis años de vida, los chicos necesitan muchas energías para poder crecer y desarrollarse, por eso necesitan consumir muchas proteínas. Luego llega una etapa en la que, al ser niños más grandes y al elegir qué comer, se los debe orientar para que no solo ingieran lo que les gusta, sino que coman alimentos saludables. Más adelante, en la adolescencia, se produce el llamado “estirón”, y los músculos y el esqueleto terminan de formarse. Allí la dieta debe aportar las calorías suficientes e incluir proteínas de alta calidad y calcio.

Asimismo, es fundamental tener en consideración que el peso no debe ser considerado el único indicador de que el niño está teniendo una alimentación saludable, ya que está la posibilidad de que el mismo se encuentre en un peso normal para su estatura y edad, pero que este no consuma algún grupo de alimentos que sea necesario para su adecuado desarrollo.

Viandas para niños

A la hora del armado de las **viandas para los niños**, es importante tratar de incluir en una misma vianda de cuatro a cinco de los siguientes seis grupos de alimentos:

- Frutas, como naranja, manzana, banana, pera, uvas, ciruela, trocitos de melón, sandía, ananá, etc. Estas deben estar bien lavadas y pueden ser consumidas como postre o en reemplazo de golosinas.
- También verduras, como tomate, lechuga, pepino, zanahoria, repollo, remolacha, choclo, calabaza o papa hervida, acelga, zapallitos, brócoli, entre otros.
- Asimismo, cereales y legumbres como panes integrales, arroz, lentejas, arvejas y fideos en ensaladas, barritas de cereal, copos de maíz, arroz inflado, pochoclo

- De igual manera, es importante el consumo de lácteos y sus derivados, como leche, queso, yogurt y flan
- También carnes y huevos, dentro de los que encontramos carne vacuna, pollo, atún, caballa y huevo
- Y por último, grasas de origen vegetal, es decir, aceites, frutos secos como nueces, almendras, maní con cáscara, semillas y pipas de girasol

Además, es importante recordar evitar comidas con alto contenido de grasas, como hamburguesas industrializadas, panchos, galletitas, snacks, productos congelados rebozados y azúcares.

A continuación, les dejamos varias opciones de viandas para que los niños se lleven al colegio:

- Sándwiches en pan integral o salvado de pollo, carne roja, o huevo y vegetales
- Tartas o empanadas caseras de verduras
- Arroz tipo primavera, con pollo y verduras
- Wok de verduras y pollo
- Milanesas de pollo o vaca o con ensalada o papitas y calabaza al horno
- Hamburguesas caseras acompañadas con ensaladas varias
- Croquetas de verdura y queso o de arroz y vegetales
- Tortilla en variedades: de papa, zapallitos o espinaca
- Ensaladas con fideos tirabuzón o guiseros, pollo, alguna verdura y trocitos de queso
- Pollo al horno con tomates cherry como guarnición
- Revuelto de zapallitos y cebollitas con graten de salsa blanca y queso rallado
- Omelette de queso y ensalada
- Arroz integral con albóndigas de carne
- Ñoquis de sémola
- Raviolitos con salsa blanca casera
- Milanesitas de berenjena
- Fideos tirabuzón de colores con arvejas y trocitos de queso o daditos de pollo
- Bastoncitos de pechuga rebozados con tomates cherry

Existen infinidad de opciones de viandas para que los chicos se lleven a sus colegios. Por eso, los invitamos a conocer más opciones de comidas y recetas a través del material complementario de este módulo.

Ahora bien. Además de la vianda, es muy importante no olvidar darle a los chicos la bebida. Es preferible que esta sea agua, limitando el consumo de gaseosas y jugos comerciales.

Pero... ¿por qué es preferible que los niños tomen agua y no gaseosas y jugos? Porque los componentes de estas últimas son, en su mayoría, derivados del azúcar natural, y el consumo de dichas bebidas tiene repercusiones muy importantes a nivel orgánico, tales como la estimulación de la formación de grasa corporal, el aumento de grasa circulante en sangre y el aumento de la presión arterial.

Una cuestión importante a tener en cuenta sobre la vianda que los chicos se llevan al colegio es que es esencial mantener de manera correcta la refrigeración de los alimentos. Para lograrlo, las viandas deben transportarse en estuches refrigerantes con geles fríos para que los alimentos no pierdan la cadena de frío, ya que cuando un alimento pierde la cadena de frío, puede haber una proliferación de alguna bacteria del alimento.

Asimismo, se debe evitar que se produzca la contaminación de alimentos en las viandas; y sobre esta cuestión, la Sociedad Argentina de Pediatría recomienda lo siguiente:

- Lavarse bien las manos y elegir utensilios limpios para preparar la comida
- Mantener la mesada limpia durante la preparación
- Asegurarse de que las carnes estén bien cocidas
- Si se van a utilizar fiambres, observar las fechas de vencimiento con mucho cuidado
- No permitir que los alimentos de las viandas reposen a temperatura ambiente por más de dos horas
- Mantener fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes con la ayuda de viandas o productos diseñados para conservar las comidas
- No usar sobras percederas ni que hayan estado en la heladera por mucho tiempo
- Si se van a utilizar bolsas, usar las que están diseñadas para tal fin. Las bolsas usadas de las compras pueden estar contaminadas por insectos, bacterias y/ o derrames de otros alimentos o productos tóxicos

- Decirle a los chicos que mantengan su vianda en el lugar más fresco que puedan, nunca en una ventana al sol o en la mochila

A esto se suma que es importante fomentar en los chicos el hábito de lavarse las manos y las uñas con agua, jabón y un cepillito, especialmente antes de comer, después de ir al baño, y luego de realizar actividad física, para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, infecciones y diarreas.

Malnutrición y enfermedades que pueden afectar a los chicos a causa de una mala alimentación

Según la Organización Mundial de la Salud, “el término ‘**malnutrición**’ se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica y de nutrientes de una persona.”

Asimismo, la OMS explica que la malnutrición abarca tres grandes grupos de afecciones:

- La desnutrición, que incluye la emaciación, es decir, un peso insuficiente respecto de la talla, el retraso del crecimiento y la insuficiencia ponderal, o sea, un peso insuficiente para la edad
- También la malnutrición relacionada con los micronutrientes, que incluye las carencias de micronutrientes, es decir, la falta de vitaminas o minerales importantes, o el exceso de micronutrientes
- Y por último, el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, como las cardiopatías, la diabetes y algunos cánceres

Todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición, y los que más están expuestos a la misma son los lactantes, niños y adolescentes. Por eso, según la OMS, la optimización de la nutrición al comienzo de la vida, en particular durante los 1000 días que transcurren entre la concepción y el segundo aniversario del niño, asegura el mejor arranque posible de la vida, con beneficios a largo plazo.

Ahora bien. Existen diversas **enfermedades** que pueden afectar a los chicos a causa de una mala alimentación. Conozcámoslas juntos.

En primer lugar tenemos la anemia, que es causada por un bajo nivel de glóbulos rojos en el cuerpo. Aunque hay varios factores que inciden en que un niño la desarrolle, el principal es el bajo consumo de alimentos que contengan hierro.

Algunos de los síntomas que puede presentar un niño que sufre de anemia son:

- Irritabilidad
- Lentitud
- Falta de fuerza muscular
- Pocos deseo de comer
- Dolor de cabeza o mareos
- Piel pálida o amarilla
- Cabello seco, opaco y pajizo

La anemia nutricional puede tratarse con un cambio en la dieta. Sin embargo, el médico valorará la gravedad de la enfermedad y determinará si además del cambio en la dieta, es necesario realizar un tratamiento médico.

Una anemia no tratada afecta la función y el desarrollo mental de los chicos, lo que genera cansancio y muy bajo rendimiento escolar.

El sobrepeso es otra enfermedad relacionada a la malnutrición, debido a que el consumo excesivo de alimentos calóricos en grandes cantidades, sumado al sedentarismo, es decir, la realización de menor actividad física que la que el cuerpo necesita, produce acumulación de grasa corporal y obesidad. Sin embargo, muchos niños tienen sobrepeso por factores hereditarios o por afecciones del sistema endócrino.

El sobrepeso y la obesidad pueden provocar hipertensión arterial, diabetes y diversas enfermedades coronarias. Asimismo, acarrea problemas físicos y psíquicos.

Para prevenir la obesidad, los niños deben:

- Consumir alimentos de todo tipo, sin abusar de ninguno de ellos
- Consumir frutas y verduras de forma abundante, ya que son ricas en fibra y vitaminas
- Reducir el consumo de grasas de origen animal porque no son buenas para el sistema circulatorio
- Reducir el consumo de dulces y gaseosas, debido a que solo aportan nutrientes energéticos

- Aumentar el consumo de pescado, dado que tiene un contenido graso menor
- Y realizar constantemente ejercicios y deportes

La siguiente enfermedad que nombraremos es la diabetes, en la que el cuerpo no puede regular la cantidad de azúcar en la sangre.

Hasta hace poco, la diabetes más común en niños y adolescentes era la tipo 1, conocida también como diabetes juvenil. Sin embargo, hoy en día muchos niños y adolescentes tienen diabetes tipo 2 debido a la mala alimentación.

A raíz de la obesidad, el páncreas produce menos insulina para controlar los niveles de azúcar, y como consecuencia, se produce un mal funcionamiento en el organismo, para lo que requiere tratamiento.

Algunos de los síntomas que puede presentar un niño que sufre de diabetes son:

- Sed excesiva
- Cansancio
- Mareos
- Orina frecuente
- Pérdida de peso
- Visión borrosa

La diabetes es una enfermedad crónica que cuando se instaura acompaña a la persona por el resto de su vida, y en caso de que no se tengan los cuidados necesarios, afecta significativamente a la salud y calidad de vida del paciente.

La hipertensión arterial es otra de las enfermedades dadas por la malnutrición. La presión arterial alta o hipertensión es un aumento en la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias en el cuerpo, y en los niños puede darse como consecuencia del sobrepeso.

Entre los síntomas de la hipertensión arterial se encuentran:

- Dificultad para respirar
- Alteraciones visuales
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Fatiga

No obstante, la mayoría de los niños no presentan síntomas de presión arterial alta, sino que es descubierta en una revisión médica de rutina cuando el médico verifica la presión arterial del niño.

Detectar a tiempo que un niño sufre de hipertensión es clave para evitar que se vuelva un problema grave y, por lo tanto, avance a una enfermedad renal o cardiovascular.

La gastritis, que es una inflamación de la mucosa gástrica, también puede desarrollarse en los niños debido a una inadecuada alimentación.

Los síntomas de la gastritis son:

- Dolor abdominal
- Vómitos
- Falta de apetito
- Nauseas
- Y en casos más severos, puede haber sangrados en los vómitos

Este trastorno digestivo se presenta por el consumo frecuente de comidas condimentadas o picantes, así como de productos procesados. Asimismo, se puede producir por no ingerir los alimentos en horarios regulares, e incluso por saltarse las comidas, tal como el desayuno o la cena.

Por último están las enfermedades odontológicas, que se producen por consumir frecuentemente bebidas envasadas, alimentos procesados y dulces. La ingesta de estos alimentos logra que el niño tenga una mala salud oral y que se desarrollen caries y manchas en los dientes, esta última a raíz de los colorantes añadidos que contienen las gaseosas y jugos.

Las bacterias que viven en la boca se alimentan del azúcar de los restos de comida que quedan entre los dientes, perforándolos y originando las caries, las cuales pueden ser profundas y llegar hasta los nervios, causando mucho dolor en la boca de los niños.

El principal culpable de la caries es una bacteria llamada *Streptococcus mutans*, la cual se alimenta de azúcares y produce ácidos, degradando con ello el esmalte dentario.

Lo que debemos hacer para prevenir las caries es:

- Evitar la comida o bebida con mucha azúcar

- Mantener una buena higiene dental
- Tener un cepillo de buena calidad
- Visitar al dentista cada seis meses
- Evitar el uso del chupete en los niños y que se duerman con mamaderas con leche, gaseosas o jugos

Adolescentes, alimentación, y enfermedades que pueden desarrollarse

La **adolescencia** es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Es un periodo difícil, ya que supone una transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto.

En esta etapa, la ingesta de alimentos tiende a volverse caprichosa por la personalidad más independiente del adolescente y los nuevos patrones sociales a los que se enfrenta, prescindiendo en ocasiones de rutinas, y con un aumento de las comidas fuera del hogar, los picoteos y las “comidas rápidas”.

A su vez, el adolescente se preocupa por su imagen corporal y por la aceptación social. Por eso allí es importante que la familia sepa transmitirle a los hijos el respeto por su cuerpo, al mismo tiempo que unos adecuados hábitos alimentarios y de vida para evitar posibles trastornos en la conducta alimentaria.

Pero... ¿qué son los **trastornos de la conducta alimentaria**? Son alteraciones graves en las conductas relacionadas con la alimentación y el control de peso, y están asociados con una gran variedad de factores psicológicos, físicos y sociales.

Los trastornos de la alimentación se diagnostican según los signos, los síntomas y los hábitos de alimentación. Si el médico sospecha que un adolescente tiene un trastorno de la alimentación, es probable que le haga un examen y que solicite pruebas que le ayuden a precisar un diagnóstico.

Una de las enfermedades que podemos mencionar es la anorexia, que es un trastorno de la conducta alimentaria donde hay pérdida de peso provocada por la propia persona. Allí, la persona anoréxica se ve gorda aunque su peso esté bajo lo recomendado.

Las mujeres adolescentes son quienes más la padecen, y ocurre en pacientes cada vez más jóvenes.

Los factores que causan esta enfermedad son:

- Los factores individuales, es decir, por tener una personalidad autoexigente y perfeccionista en extremos
- Los factores familiares, dado el carácter de sobreprotección, el alto nivel de aspiraciones, entre otros
- Y los factores sociales y culturales, ya que, en nuestro medio, estar delgado y tener una figura estilizada se consideran valores personales muy positivos

Podemos decir que los síntomas de esta enfermedad son los siguientes:

- Piel amarillenta o manchada que está reseca y cubierta con un fino vello
- Pensamiento confuso o lento, junto con mala memoria o capacidad de discernimiento
- Depresión
- Boca seca
- Sensibilidad extrema al frío
- Adelgazamiento de los huesos
- Atrofia muscular y pérdida de grasa corporal

Si la restricción alimentaria se inicia antes de la pubertad, las consecuencias físicas son mayores, debido a que la falta de ingesta de alimentos provoca pérdida de peso y detención del crecimiento. Una vez pasada la pubertad, aunque se coma bien, ya no se crece, porque los huesos largos han quedado soldados.

Sin tratamiento, una persona con anorexia desarrolla deficiencias nutricionales severas, y en casos extremos, el resultado final es la muerte debido a un ritmo cardíaco anormal, lo que ocasiona un ataque masivo al corazón u otros efectos de la debilidad física por la falta de alimento.

Otra enfermedad relacionada con la alimentación es la bulimia. En ella, la persona come gran cantidad de alimento pero después trata de eliminarlo.

La bulimia se caracteriza por la ansiedad por la comida, de una forma incontrolable, teniendo la necesidad imperiosa de comer una gran cantidad de alimentos en un corto espacio de tiempo para quedar satisfechos.

La bulimia es un trastorno de la conducta alimentaria de origen nervioso, en donde la persona en cuestión tiene obsesión por la comida y se da "atracones" en público o a escondidas. Sin embargo, luego de este atracón, la persona se siente culpable y se siente

mal por haber tenido una conducta así, y ahí, generalmente, suelen vomitar, lo que finalmente se convierte en una costumbre.

De acuerdo al Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, existen dos tipos de bulimia:

- En la bulimia purgativa, tras la ingesta exagerada de comida, se intenta compensar mediante la auto provocación del vómito, la toma de laxantes, diuréticos o la utilización de enemas
- Por su parte, en la bulimia no purgativa, después del atracón se compensa eliminando comidas posteriores o practicando deporte intenso y excesivo

En general, los niños y adolescentes con bulimia pasan desapercibidos debido a que mantienen un peso normal. Estos no suelen estar muy delgados ni obesos, sino que mantienen este peso por las “purgas” que nombramos anteriormente, como los atracones, vómitos, consumo de laxantes o realizando mucho ejercicio.

Usualmente, los niños y adolescentes con bulimia presentan cansancio físico y psíquico con disminución de los rendimientos escolares, lo que hace que acaben por abandonar totalmente sus obligaciones, su aseo y su persona. A estas consecuencias se suma la distensión del estómago por las enormes cantidades de comida que recibe, lo que puede causar dolores intensos y cólicos. De igual manera, los vómitos recurrentes pueden provocar lesiones en el esófago y en la boca, en forma de úlceras, por el contenido ácido del estómago, y pérdida significativa del esmalte dental.

Si bien el tratamiento es más efectivo en las etapas iniciales de la enfermedad, por lo que un diagnóstico temprano sería lo ideal, la bulimia no es fácil de detectar, dado que suele hacerse a escondidas, sin la posibilidad de que el entorno se dé cuenta de que la persona tiene un problema.

Una vez diagnosticada la enfermedad, el tratamiento a seguir es la terapia psicológica, ya sea individual o en grupo, siendo frecuente la combinación con fármacos antidepresivos y, en ocasiones, con antipsicóticos. No obstante, no es sencillo que la persona comprenda que no está actuando bien, porque tiene dificultad para percibir lo que es “comer de forma normal y ordenada”, por lo que pedir ayuda a un profesional es importante.

Tanto la bulimia como la anorexia son consideradas trastornos de la conducta alimentaria; sin embargo, no deben confundirse. La clave para diferenciarlas está en el

comportamiento ante la comida: mientras que en la bulimia la base es el descontrol por la comida, en la anorexia es la conducta de evitación y de dejar de comer.

Vegetarianismo en los niños

El **vegetarianismo** constituye una forma de alimentación caracterizada por no consumir carne y todo alimento que provenga de algún animal.

En la actualidad, muchas personas eligen no consumir productos que procedan de animales, y son varias las familias que les inculcan a sus hijos la misma forma de alimentación.

Sin embargo, según la Sociedad Argentina de Nutrición, todo individuo que sea vegetariano o decida adoptar este tipo de alimentación debe ser provisto de educación y orientación por parte de un profesional de la nutrición.

Es decir que los padres que deciden cambiar la dieta habitual de sus hijos por otra más restrictiva, deben conocer los riesgos y las ventajas de la alimentación escogida y recibir información que les ayude a ofrecerles una alimentación suficiente.

De acuerdo al Comité Nacional de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría, “las dietas vegetarianas suelen tener densidad calórica relativamente baja. Esto se debe al menor consumo de alimentos de origen animal más densos, al menor consumo de grasas y al mayor aporte de fibra, que puede aumentar la sensación de saciedad. Esto conlleva un mayor riesgo para alcanzar los requerimientos de nutrientes para cada edad, y solo se logra con la ingesta de un volumen excesivo de alimentos en los niños pequeños. Los nutrientes que generan mayor preocupación por la posibilidad de déficit son el aporte proteico ante la diferente calidad biológica de las proteínas de fuentes no animales, la vitamina B12, los ácidos grasos omega-3, el calcio, la vitamina D, el hierro y el zinc.”

Si la dieta está bien planificada, a la persona vegetariana o vegana no le van a faltar los nutrientes que necesita el organismo. Pero en caso de que esto no sea así y haya un déficit de vitaminas, minerales o nutrientes, es importante que el vegetariano o vegano consuma suplementos que le brinden lo que les está faltando en su dieta. Es importante recurrir a un especialista en nutrición, quien les recetará qué suplemento incorporar a su vida diaria.

Conforme explicita el Comité Nacional de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría, “en todos los tipos de dietas vegetarianas, desde el inicio del seguimiento, se deberá realizar una monitorización periódica, al menos, cada 6 meses, con estudios en sangre para determinar el suplemento oportuno y el seguimiento si fuera necesario”.

A su vez, dicho Comité expone que para cada nutriente en riesgo, se recomiendan las siguientes determinaciones:

- En cuanto al hierro sentencia que “la detección temprana de la deficiencia de hierro en la población pediátrica es importante para implementar el tratamiento de manera precoz. Los niños vegetarianos deben ser evaluados de forma habitual en su estado de hierro, determinando hemoglobina, ferritina sérica, ferremia, transferrina y saturación de transferrina.”
- Por su parte, “el control óptimo del estado de la vitamina B12 incluye el dosaje de homocisteína sérica, ácido metilmalónico y holotranscobalamina II, junto con la vitamina B12 sérica total”
- Sobre el calcio y la vitamina D, el Comité manifiesta que “si bien la medición de los minerales específicos puede tener amplia variación según las edades, debe solicitarse de forma habitual y realizar el seguimiento con dosaje de calcio, fósforo, magnesio, hormona paratiroidea y, específicamente, vitamina D, de la cual se recomienda mantener un valor superior a 35 mg/dl. En la adolescencia, se agregará anualmente densitometría ósea lumbosacra.”
- Por último, sobre el zinc enuncia que “los marcadores considerados útiles para evaluar el estado nutricional del zinc son sus niveles plasmáticos y su excreción urinaria. Es difícil observar el déficit de zinc en estudios de laboratorio en la práctica clínica, ya que el dosaje en plasma puede no representar el zinc corporal”

En cuando a las dietas veganas, el Comité da su opinión y sentencia que “se desaconsejan en los niños en la infancia con altas velocidades de crecimiento y, en caso de practicarse, requieren suplemento y monitoreo estricto. Se deben plantear claramente los riesgos de déficits y sus consecuencias a corto y largo plazo.”

Para finalizar esta temática diremos que ninguna dieta está prohibida o contraindicada en un niño, adolescente o adulto. Cualquier dieta bien planeada es adecuada para los niños de todas las edades. Una dieta vegetariana o vegana mal planificada puede, como cualquier otro tipo de alimentación desequilibrada, tener consecuencias negativas sobre

la salud y el crecimiento de niños y adolescentes. Por dicho motivo, los padres deben estar atentos de que a sus hijos no les falte ningún nutriente, vitamina o mineral para crecer sano y fuerte.

Celiaquía en niños

La **celiaquía** es una reacción del sistema inmunitario al consumo de gluten que daña las vellosidades y microvellosidades del intestino delgado, que son las encargadas de absorber los nutrientes que luego van a ir a la sangre. Con estas vellosidades dañadas y atrofiadas, se produce una malabsorción de vitaminas y minerales esenciales para el ser humano.

Según el Ministerio de Salud de la República Argentina, “la enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno.”

Muchas personas son incapaces de digerir por completo el gluten, ya que tras la ingesta se generan fragmentos proteicos que activan el sistema inmunológico al detectar esos fragmentos como tóxicos, desencadenando una reacción adversa.

A su vez, puede decirse que la celiaquía tiene una base autoinmune provocada por el gluten y las prolaminas relacionadas. ¿Qué quiere decir esto? Que en el desarrollo de la enfermedad interviene nuestro sistema inmunitario obligando a las defensas de la persona celíaca a reaccionar ante la ingesta de gluten. En este caso, es la reacción autoinmune la que daña la mucosa del intestino y destruye las vellosidades intestinales encargadas de absorber los nutrientes necesarios para mantenernos sanos.

La enfermedad celíaca puede despertarse en cualquier momento de la vida de una persona. Muchas veces se cree que solo se les diagnostica celiaquía a los adultos, pero esto no es así, ya que los síntomas de esta enfermedad pueden comenzar en la infancia o en la niñez temprana.

En general, la celiaquía en niños se manifiesta a través de los siguientes síntomas:

- Molestia del estómago
- Vómitos
- Hinchazón abdominal dolorosa

- Heces de color claro, maloliente, voluminoso y con presencia de grasa
- Estancamiento de peso y/o altura sin causa aparente
- Aspecto débil, palidez y apatía
- Gases y cólicos intestinales
- Fatiga, debilidad y falta de energía
- Anemia

Dado que en la celiacía se produce una malabsorción de nutrientes, encontramos déficits nutricionales, que pueden causar síntomas adicionales, como por ejemplo, anemia como consecuencia del déficit de hierro, retención de líquidos e hinchazón de los tejidos por bajos niveles de proteínas, lesiones de los nervios por la malabsorción de vitamina B12, y crecimiento anormal del hueso por una pobre absorción de calcio. En el caso de las chicas con enfermedad celíaca, pueden no tener menstruación por una baja producción de hormonas, como los estrógenos.

El diagnóstico de celiacía en un niño se realiza a través de un análisis de sangre que busca medir el nivel de anticuerpos que reaccionan frente al gluten. Esos anticuerpos son producidos por el sistema inmunológico en respuesta a sustancias como el gluten, que el organismo recibe y detecta como tóxicas o amenazantes.

Asimismo, en muchos casos se realiza una biopsia intestinal para corroborar la presencia de la enfermedad. Esta prueba consiste en recoger una pequeña porción del intestino a través de un endoscopio para luego observar las vellosidades por medio del microscopio. Cuando se encuentra y observa que estas vellosidades están aplanadas o son anormales en comparación con un intestino normal, es donde se puede diagnosticar la enfermedad.

Hasta el momento, la celiacía no tiene cura. Por eso, el tratamiento consiste en una dieta estricta sin gluten en todo momento, ya que lo que produce el daño de las vellosidades intestinales es el gluten que está presente en los alimentos.

Es decir, el niño debe consumir alimentos sin TACC: sin trigo, avena, cebada ni centeno. En la actualidad podemos encontrar miles de productos con el logo de alimento apto para celíaco. Este está formado por un círculo rojo y en el interior posee unas espigas de trigo atravesadas por una línea también roja. Se acompaña una leyenda que dice "Sin TACC". El logo permite que las personas celíacas puedan consumir productos de manera segura, ya que al momento de consumir algún producto podrán fijarse si el envase tiene o no el logo impreso.

Con la realización de la dieta libre de gluten, el intestino del niño se curará y las vellosidades y microvellosidades del mismo dejarán de estar atrofiadas y lesionadas. Esto derivará en que órgano va a poder volver a absorber los nutrientes necesarios para mantener la salud de la persona.

El tiempo que puede tardar un celíaco en tener de nuevo un intestino sano y normal depende de:

- La edad
- El estado de salud y el historial médico
- La fase de la enfermedad
- La tolerancia a determinados medicamentos o terapias
- Sus expectativas para el tratamiento
- Su estado de ánimo, opinión o preferencia

Para estos casos, es muy importante la educación nutricional a los padres y a las maestras que están con los niños para que los menores celíacos consuman sus propios productos. Esto requiere de un gran aprendizaje y acompañamiento a padres, maestros, padres de amigos y cuidadores, ya que todas las personas que estén en contacto con un niño celíaco deben saber qué alimentos puede consumir y cuáles están prohibidos.