

Resumen Imprimible

Curso Cocina Saludable: alimentación consciente

Módulo 5

Contenidos:

- La importancia de la alimentación en la primera infancia.
- Maneras de generar hábitos alimentarios saludables a los más pequeños.
- Pre y pro bióticos como compuestos de alimentos y su beneficio en la alimentación de los niños.
- La nutrición en la edad escolar y su importancia en el desarrollo cognitivo de los niños.
- La Ley 3.704 y la importancia de realizar educación alimentaria en los niños.
- Ideas y sugerencias para lograr una alimentación completa y alcanzar un óptimo crecimiento.

Alimentación en la primera infancia

Es muy importante poder interiorizarnos en lo referente a la alimentación y cocina saludable, pero también en los más pequeños. Es de gran relevancia la alimentación durante la primera infancia y las posibles dificultades a la hora de generar buenos hábitos alimentarios en los niños.

Se sabe que a muchas de las mamás les cuesta incorporar hábitos saludables en los niños y también se tiene presente que es muy importante que se alimenten en forma saludable para que crezcan y puedan desarrollar sus potencialidades.

La alimentación de los niños entre **los 2 a los 4 años de vida** es de principal preocupación por los padres y es consulta frecuente al pediatra, sobre todo se consulta por sobrepeso, obesidad o porqué los niños rechazan el alimento. Son años importantes en los cuales se establecen los hábitos de alimentación y de actividad física que perdurarán para toda la vida. También es el momento en el cual se comienzan a notar síntomas de obesidad y sobrepeso si el niño come en exceso.

A continuación, se detallarán las características físicas, psíquicas y emocionales de los niños en cada edad para poder analizar cómo es su alimentación y la importancia de formar buenos hábitos saludables.

Etapas de la vida de un niño

- La lactancia materna es hasta los 6 meses de vida en donde el bebé obtiene todos los nutrientes necesarios por medio de la lactancia materna. Además de componentes nutricionales como las proteínas y las grasas que son fundamentales en esta etapa, aporta inmunoglobulinas para mejorar el funcionamiento del sistema inmunológico y crea un vínculo entre la madre y el hijo. Pero, desde el punto de vista nutricional, se sabe que los beneficios de la lactancia materna empiezan a disminuir hacia los 12 meses, ya sea por el aporte de nutrientes como en la incorporación de nuevos alimentos. Este proceso de ablactación se inicia cerca de los 6 meses.

- En cuanto a las características de los niños a los 12 meses de vida, podemos manifestar que los bebés inician una fuerte independencia en su crecimiento y movilidad propia y también induce a frustraciones frente a los límites que expresa mediante el breve lenguaje. En cuanto a la alimentación, se recomienda ofrecer 3 comidas diarias y 2 colaciones o entre comidas que deben ser nutritivas y aceptadas por el niño.

Es importante que el niño pueda compartir la mesa familiar, estimulándolo a que coma por sus propios medios, para lo cual se deben seleccionar alimentos y formas de preparación para que el niño pueda tomarlo con sus manos.

Es común que los niños de esta edad suelen ser muy inestables respecto a su apetito y alimentación. Puede ser que haya días que acepte todo tipo de alimentos y otros que los rechace; esto es normal y parte de su aprendizaje.

Se debe prestar atención a los alimentos de forma circular, con los cuales puedan llegar a aspirarse como los maníes, uvas, pasas de uva, golosinas, caramelos, arvejas, lentejas, y ciertos alimentos como zanahoria, salchichas, chizitos y palitos. Además, la carne debe ser cortada en pequeños trocitos.

- En cuanto a las características de los niños a los 18 meses de vida, podemos manifestar que en esta etapa se acentúan aún más las características anteriormente mencionadas. La movilidad es cada vez mayor, como así también el deseo de independencia. Se caracteriza también por la neofobia, que es el miedo o fobia incontrolable e injustificada conscientemente hacia cosas o experiencias nuevas, y se puede manifestar como la falta de voluntad de probar cosas nuevas o romper con la rutina.

Se recomienda evitar los postres y bebidas extremadamente dulces o limitarlas a cumpleaños o fiestas especiales, y nunca serán recomendadas antes de sientas o sueño nocturno para evitar la formación de caries.

También es momento de introducir los utensilios como el tenedor y la cuchara adaptados a los niños, y que pueden además estimularlos a comer.

Asimismo, no es recomendado utilizar a los alimentos como premio y castigo, ya que esto generará que el niño asocie a determinados alimentos como buenos o malos.

En esta etapa también es importante permitirle al niño que decida cuándo quiere comer, siendo ésta la mejor manera de aprender a reconocer las señales de saciedad como estrategia para prevenir la obesidad.

Es importante recordar que los niños en esta edad son extremadamente irregulares en las cantidades de comida que ingieren y no debe ser de preocupación para los padres. Si el niño tiene hambre, seguramente pedirá comer.

- Hablemos ahora de las características de los niños a los 24 meses de vida. En esta etapa la movilidad es cada vez mayor, como así también el deseo de independencia. En cuanto a la alimentación, el niño ya puede comer de todo, siempre y cuando que en su dieta estén presentes todas las categorías de elementos nutritivos y no se le hayan detectado alergias alimentarias.
- En cuanto a las características de los niños a los 3 años de vida, se puede establecer que en condiciones generales es el período en el cual, muchas veces, sus mamás vuelven a estar embarazadas. Es la etapa en la cual el niño comienza a desprender del lado de su madre y a vincularse aún más con su padre, el cual cumple un rol fundamental en la enseñanza de su hijo. La imitación es poderosa y es importante no solo en el aprendizaje de las tareas, sino en las conductas, la imitación de hábitos, y preferencias alimentarias.

El proceso madurativo continúa con mayor y mejor manejo gracias a la comprensión del lenguaje y también se da el proceso de conocimiento personal con el establecimiento de sus gustos y preferencias a la hora de jugar, dormir, vestirse y comer.

Desde el punto de vista nutricional, se debe continuar evaluando el crecimiento y desarrollo del niño. El pediatra indagará sobre factores genéticos, familiares, ambientales

y alimentarios para alinear las conductas y los hábitos, y se continúa la limitación de las grasas saturadas y trans.

El azúcar y las bebidas azucaradas son de gran preocupación por los padres en esta etapa, ya que es la edad en la que acuden a varios cumpleaños donde tienen a su disposición snacks y bebidas azucaradas, sumado a la dificultad de controlar su consumo durante estas fechas. Por eso es importante alimentarlos saludablemente en casa todos los días, para que los días de cumpleaños tengan sus permitidos y disfruten en compañía con sus amigos.

No es aconsejable, salvo en alguna enfermedad puntual, limitar la ingesta de alimentos en los cumpleaños, debido a que eso le generará al niño frustración y diferenciación con sus pares.

A su vez, se debe continuar con la incorporación de alimentos nuevos y los buenos hábitos y conductas por parte de los padres, ya que los niños copian y observan tomando a sus padres como modelo. Si ven a sus padres comiendo frutas, es probable que ellos también quieran comerlas. Por ello, los padres suelen ser gran motivadores para generar buenos hábitos u obstáculos en su conducta alimentaria.

En lo que respecta a la actividad física, es una edad óptima para comenzar a desarrollar sus aptitudes físicas mediante el deporte o actividades de recreación, ya que esto influye en su salud y su vida adulta.

Formación de los hábitos alimentarios

Los hábitos y las preferencias alimentarias se establecen desde las primeras etapas de la vida. Como ya dijimos, durante los primeros 6 meses de vida la lactancia exclusiva es el alimento por excelencia para el recién nacido. A partir de los 6 meses se comienzan a incorporar alimentos sólidos y el bebé empieza a aprender y a conocer nuevos olores, sabores y texturas, y entre los 5 y 6 años ya se alimentan prácticamente como un adulto.

El primer aprendizaje de hábitos alimentarios se inicia desde la panza de la madre, quien le transmite al feto sabores por medio del líquido amniótico y luego lo hará por medio de su leche.

En relación a la elección de los alimentos, hay que tener en cuenta tres características:

- En primer lugar, las preferencias innatas hacia determinados sabores que son fácilmente evidenciables en los niños. Hay una aceptación universal por los alimentos dulces y rechazo por los ácidos o amargos. Para que el niño lo acepte, debe conocerlo y ofrecérsele en reiteradas oportunidades hasta que determine finalmente sus preferencias.
- En segundo lugar, la predisposición genética que se relaciona con la aceptación o no a un determinado alimento o preparación. Como ya explicamos, generalmente todos los niños tienen una tendencia a la aceptación de los alimentos con sabores dulces.
- Por último, la capacidad que tenemos, los niños y también los adultos, de cambiar nuestras preferencias en base a la relación de los mismos con un lugar, una persona, o una situación en particular. Al asociar un alimento a una situación desagradable seguramente nos hará rechazar ese alimento; si por el contrario, comemos un alimento en un lugar o bajo una situación favorable, seguramente tendremos una visión positiva sobre el mismo.

A medida que el niño va creciendo, va incorporando nuevos hábitos que también obtiene de la escuela y del comportamiento y observación de sus pares. Asimismo, la cultura y el mercado también influyen en la elección.

Los alimentos son buscados a través de nuestros órganos de los **sentidos**, es decir, por la visión, el olfato y el tacto, lo cual es reconocido por la industria alimentaria infantil. El marketing nutricional infantil recurre a héroes o personajes populares para recomendar sus productos y, por este motivo, muchos de estos son llamativos: se crean envases para los niños pero estos son considerados los alimentos menos saludables. Este punto es importante y se considera que la industria debería revertirlo para poder evitar fomentar la obesidad y el sobrepeso.

Los niños aprenden a preferir determinadas comidas por la simple exposición a las mismas, y, a su vez, también comienzan a preferir los alimentos más simples.

Las características del alimento se relacionan también con la preferencia o no del mismo, por ejemplo, los alimentos muy calientes, muy fríos, de alta o baja densidad energética, entre otros.

Algunos valores y circunstancias sociales de la vida pueden generar aceptación o rechazo. Las costumbres o insistencias frente a un alimento muchas veces pueden generar que el niño lo rechace por mero capricho aún sin haberlo probado. Las preferencias y conductas alimentarias de los chicos se forman a partir de la observación de los hábitos y conductas de los mayores; por ejemplo, en las familias en las cuales se consume gran variedad de frutas y verduras, es probable que los niños observen estas conductas y las adquieran como propias.

Estas preferencias pueden modificarse a medida que pasa el tiempo. La más conocida es la saciedad específica, por la cual los niños comen cada vez menos cuando la alimentación se vuelve monótona. Esta monotonía se extiende también a lo visual, en donde los alimentos mal presentados o desprolijos no llaman la atención de los niños y pueden generar una actitud neutra o de rechazo.

La exposición frecuente a los alimentos, la saciedad y la monotonía suelen ser los factores que influyen positiva o negativamente en la actitud de los niños ante la comida.

Entre los 2 y los 4 años de vida es muy común la neofobia como consecuencia de una alimentación poco variada y repetitiva, con el riesgo de un bajo aporte de nutrientes. Esta conducta también se relaciona con la autonomía e independencia que atraviesan los niños en esta etapa.

El freezado

Un tema que se plantea es la falta de tiempo, sobre todo por parte de las madres, para preparar comidas nutritivas y con variedad de verduras. Aquí deberíamos enseñar recetas simples, prácticas para toda la familia, y también se pueden hacer preparaciones y freezarlas.

La utilización del frío para conservar los alimentos retrasa la proliferación bacteriana y aumenta la seguridad del alimento evitando que los microorganismos se desarrollen.

Cuando el agua de los alimentos se congela, ésta se convierte en cristales de hielo y deja de estar disponible para que los organismos se multipliquen. Sin embargo, muchos de estos organismos siguen vivos aún en el agua en estado sólido, por ello se recalca que el freezado no mata las bacterias, solo las inactiva para impedir su crecimiento. El único método que las elimina por completo son las cocciones a temperaturas mayores a los 65°C. La **congelación** tiene un efecto mínimo en el contenido nutricional, salvo algunas frutas y verduras que se escaldan antes de congelarlas para inactivar las enzimas. La principal vitamina lábil a estos cambios es la C.

Las carnes prácticamente no se ven afectadas, como así tampoco los cereales y legumbres. Es importante aclarar que durante el descongelamiento se produce una pérdida de líquido con minerales y vitaminas hidrosolubles que se eliminarán al cocinar.

Para congelar las frutas se recomienda realizar unos pasos previos. Las frutas deben estar frescas y maduras, como así también sanas sin abolladuras. También se recomienda comprar la fruta fresca de estación y congelarla hasta el momento de su uso. Estas pueden conservarse enteras, en rodajas, entre otras.

En cuanto a los pasos para congelar frutas, podemos manifestar que una vez cocida se la deja enfriar y se la coloca en un envase apto para el freezer sin llegar al borde. A su vez, no se recomienda guardarlas en almíbar, ya que las frutas pueden oxidarse y decolorarse, generando que no sean aceptadas por los más pequeños. Las frutas que se oxidan con más facilidad son la pera, manzana, banana y palta.

Consejos útiles a la hora de freezar para obtener alimentos aptos, ricos, saludables y por sobre todo aceptados por los niños.

- Ningún alimento puede volver a congelarse, a menos que haya cambiado de estado, por ejemplo, si se cocinó.
- Los panes, budines o tortas se deben guardar tibios para que conserven su humedad.
- Se pueden freezar verduras tanto crudas como cocidas. Las crudas deben estar lavadas y listas para cocinar.

- Los alimentos cocidos deben tener por lo menos media cocción.
- Es conveniente guardar los alimentos en porciones. De esta forma, se descongela solo lo que se va a utilizar o lo que el niño va a comer. Para ello pueden usarse separadores plásticos.
- Utilizar envases herméticos y aptos para freezer o también bolsas destinadas a tal fin. A estas últimas se les debe quitar bien el aire antes de colocarlas en el congelador.
- Roturar todos los alimentos colocando fecha de elaboración y tipo de producto.
- En caso de congelar líquidos, se deben completar solo 3/4 partes del envase.

Alimentos funcionales y su importancia en la alimentación de los niños

Se llama alimento funcional a los que proveen un beneficio adicional a la salud además de su función nutritiva de base. Los alimentos funcionales abarcan desde los naturales como frutas, verduras y cereales, hasta productos industrializados, fortificados y enriquecidos. Veamos algunos ejemplos, en donde comenzaremos con los alimentos de origen natural. El tomate es de origen natural y tiene como componente bioactivo al licopeno. Su beneficio principal para la salud es que reduce el riesgo de cáncer de próstata y la ingesta recomendada es de 1 taza, es decir, 30 mg.

La soja también es de origen natural y tiene como componente bioactivo la proteína. Su beneficio principal para la salud es que reduce el colesterol total y el LDL, es decir, el malo. En cuanto a la ingesta, se recomienda 25 gramos al día.

El té negro tiene como componente bioactivo los polifenoles. Su beneficio principal para la salud es que reduce el riesgo de enfermedad coronaria y en cuanto a la ingesta recomendada, aún no hay datos.

En cuanto a los **alimentos de origen modificados**, el vino tinto o jugo de uvas tiene como componente bioactivo al resveratrol. Su beneficio principal para la salud es que reduce la agregación plaquetaria y en referencia a la ingesta recomendada, al igual que el té negro, tampoco hay datos.

Los huevos con ω_3 tienen como componente bioactivo a los ácidos grasos ω_3 . Su beneficio principal para la salud es que reduce el colesterol total y el LDL, es decir, el malo, y la ingesta recomendada es de 17 gramos al día.

Las leches fermentadas tienen como componente bioactivo a los probióticos. Su beneficio principal para la salud es el beneficio gastrointestinal, y aún no hay datos en cuanto a la ingesta recomendada.

Los **alimentos modificados** contienen sustancias como suplementos de vitaminas y minerales para aumentar la disponibilidad de los nutrientes. También se les agrega ácidos grasos ω_3 , folatos, fibra soluble, prebióticos y probióticos.

Los **probióticos** son microorganismos vivos que son beneficiosos para el organismo. Las bacterias y las levaduras fueron utilizadas durante mucho tiempo para dar origen a los alimentos fermentados, pero no todas las bacterias que se usan para la fermentación tienen efectos de probióticos. Para ser consideradas como tal, deben tener características específicas, como por ejemplo ser resistentes a la acidez, a la digestión y a las sales biliares.

Los **prebióticos** son ingredientes no digeribles de los alimentos que afectan con sus amplios beneficios a los niños, ya que sobre todo estimulan el crecimiento de bacterias en el colon, como las bifidobacterias y los lactobacilos.

Los prebióticos se encuentran naturalmente en algunas plantas como la achicoria, y para ser considerado un prebiótico, tiene que cumplir determinadas características como, por ejemplo, no debe ser digerido por el estómago ni tampoco ser absorbido por el intestino delgado, es decir, que debe llegar al colon sin ser absorbido y por lo tanto sin modificarse. Este debe ser fermentado por la flora y la microflora para activar el crecimiento y la actividad de las bacterias intestinales, lo cual mejora las condiciones de salud.

Diversos estudios han demostrado que la leche humana posee oligosacáridos que actúan como prebióticos y que estimulan el desarrollo de las bifidobacterias e inhiben el crecimiento de las bacterias patógenas, mejorando también la absorción de calcio y magnesio. Como ejemplo de prebióticos podemos mencionar la inulina, fructooligosacáridos, polidextrosa, lactulosa y lactitol.

Los **simbióticos** son una combinación de prebióticos y probióticos que potencian ambas funciones para generar un mayor beneficio.

Nuestra flora intestinal, tanto en los adultos como en los niños, posee microorganismos que son muy beneficiosos, como así también otros perjudiciales. Algunos pueden atacar vitaminas o fermentar hidratos de carbono o fibra que no han sido digeridos. Esto conlleva a la producción de ácidos grasos de cadena corta que son muy importantes para mantener íntegra la mucosa intestinal y además actúan en la flora intestinal previniendo el desarrollo de las bacterias patógenas.

Gracias a las acciones de los probióticos y los prebióticos, la flora intestinal se completa de bacterias óptimas y beneficiosas.

No hay dudas que el mayor beneficio y efecto de los probióticos es actuar en cuadros de diarreas agudas, sobre todo en los más niños, donde es probable que se deshidraten rápidamente.

Otros beneficios incluyen su acción en el sistema inmunológico, ayudando a la acción de los glóbulos blancos en su crecimiento y desarrollo. También mejora la intolerancia a la lactosa, previene problemas asociados a la alergia de la proteína de la leche de vaca, las diarreas y las enterocolitis en los niños, sobre todo por Clostridium Difficile, infecciones por Escherichia Coli, y alergias en general asociadas a las inmunoglobulina.

Consejos prácticos para la hora de comer:

- Controlar el menú y el tiempo que dedicará el niño a comer.
- Ofrecer variedad de frutas y verduras.
- Introducir nuevos alimentos de uno por vez hasta crear su hábito.
- Si un alimento es rechazado, volver a insistir utilizando otras preparaciones días posteriores.
- Permitirle al niño formar parte de su comida, es decir, ayudar a prepararla, poner la mesa, ordenar, etc.
- Utilizar utensilios acordes a su edad.

- Nunca utilizar alimentos como premio o castigo.
- Enseñar y educar al niño en el orden de la alimentación. Los niños deben hacer las 4 comidas en forma ordenada.
- Mantener horarios específicos para cada comida, lo cual permite ordenar al niño a lo largo del día.
- Tratar de hacer, por lo menos, una comida en familia compartiendo la mesa.
- Evitar que los niños miren televisión o jueguen con artefactos electrónicos mientras comen.
- Controlar la cantidad en el consumo de alimentos altos de azúcares y grasas.
- Es importante que los padres o las personas a cargo de los niños respeten los momentos de hambre y saciedad.
- Proporcionar alimentos de todos los grupos pero a su vez permitir que los niños determinen cuánto comer.

Nutrientes críticos y fundamentales para el crecimiento infantil

Los nutrientes que se asocian directamente al crecimiento y desarrollo de los niños son 4: el hierro, el calcio, el zinc y la vitamina A.

Si bien todos los nutrientes son necesarios, estos son los que se relacionan más directamente con el desarrollo y la prevención de enfermedades en la niñez. Es fundamental poder incorporarlos mediante una dieta variada ya que hay muchos niños que no alcanzan a cubrir las recomendaciones mínimas por día y, en esos casos, se recomendaría una suplementación por vía oral.

El **calcio** es un mineral muy importante que no puede faltar en la dieta de los niños. Es esencial para fortalecer los huesos y los dientes, y la deficiencia de este mineral puede generar fracturas y raquitismo.

El calcio también se mide por la actividad física y la exposición solar que es indispensable para la fijación de la Vitamina D. A pesar de las legalizaciones de fortificación de alimentos con vitamina D, en especial los lácteos, estudios científicos demostraron que la provincia de Tierra del Fuego podría ser en la cual se encuentran la mayor cantidad de casos de

raquitismo. Esto se debe a que en la Patagonia hay menos llegada de los rayos solares que son cortos en invierno, además de que los días son más cortos y es necesario un abrigo por el frío, lo que hace que la piel no esté expuesta al sol.

La importancia de lograr una ingesta adecuada de calcio desde la infancia radica en una buena mineralización de los huesos, y alcanzar un pico en la adolescencia y en la adultez para soportar la desmineralización que luego se producirá en las mujeres en la etapa post menopáusica. El pico máximo de calcificación se produce en la pre adolescencia y se extiende entre 4 a 5 años a partir de esa edad.

Este mineral también actúa para la regulación de la presión arterial y es importante en aquellos niños que tienen hipertensión.

En nuestro país, la mal absorción de calcio se relaciona con ciertas enfermedades como síndrome de intestino corto, enfermedad de Crohn, celiaquía, prematuro o niños muy pequeños, artritis reumatoide, enfermedades relacionadas con el sistema endócrino, y diabetes tipo 2.

La recomendación de calcio por día para niños de 1 a 3 años depende de los depósitos, pero se estiman 500 mg por día.

Diferentes opciones para cubrir esta recomendación:

- 1 vaso de leche + 1 taza de cereales para desayuno
- 1 vaso de leche + 2 cucharadas de cacao + 2 vainillas
- 1 porte de yogurt + 1 rebanada de pan + 1 feta de queso de máquina
- 1 licuado de frutas + 1 vaso de leche o licuado con leche + 1 fruta a elección
- 1 postrecito lácteo + 2 galletas tipo bybiscuit
- 1 vaso de leche + 2 cucharadas de cacao + 1 alfajorcito de maicena

Estudios científicos demuestran que la prevalencia de **hierro** en niños de 8 a 24 meses es del 28 al 52% debido a que se agotan las reservas que tenía en bebé durante la gestación. Luego, a los 3 años de vida, disminuye y no supera el 10%.

El requerimiento de hierro en los niños es de 1 mg por día, el cual se recomienda que sea incorporado por medio de alimentos de origen animal para mejorar la absorción. Deficiencias de hierro pueden ocasionar anemia en los niños, y esto puede provocar una disminución en cuanto a la concentración, la memoria y el rendimiento escolar.

El hierro también interviene en la producción de ácidos grasos que componen la mielina, esencial para el desarrollo del sistema nervioso y del cerebro, y también genera hormonas y neurotransmisores.

Para prevenir la anemia es importante llevar una alimentación variada y completa con aporte de carnes, vegetales de hoja verde oscura, tomate y legumbres como los porotos y las lentejas. También se recomienda la opción de utilizar lácteos fortificados con hierro como así también cereales y harinas.

En el año 2003, la ley 25.630 indica la suplementación de harinas para mejorar la biodisponibilidad con los siguientes elementos:

- Sulfato ferroso, con una cantidad de 30mg de hierro por kilo de harina.
- Tiamina o vitamina B₁, con una cantidad de 6.3 mg por kilo de harina
- Rivoflavina o vitamina B₂, con una cantidad de 1.3 mg por kilo de harina.
- Niacina o vitamina B₃, con una cantidad de 13 mg por kilo de harina
- Ácido fólico, con una cantidad de 2.2 mg por kilo de harina.

En resumen, la anemia ferropénica, es decir, por déficit de hierro, se produce en nuestro país por la baja ingesta de alimentos altos en hierro a pesar de que se indica iniciar a incorporar carne entre los 7 y 8 meses.

La prevención es muy necesaria desde el embarazo y la lactancia, ya que los recién nacidos con bajo peso suelen nacer con bajas reservas de este mineral, por lo cual se recomienda la suplementación con medicación. Los hijos de madres anémicas durante el embarazo también suelen tener deficiencia al momento del nacimiento, y la ligadura tardía del cordón umbilical en el momento del parto puede ser considerada una importante medida preventiva.

En todos los casos en los cuales los aportes por medio de la dieta sean bajos o no alcancen a la recomendación, el pediatra podrá indicar la suplementación de este mineral en forma de sulfato ferroso.

El **zinc** es un nutriente esencial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Participa en las funciones metabólicas, de estructura y regulación, como así también en la activación del sistema inmunológico para la defensa ante enfermedades.

La deficiencia de este mineral se relaciona con retraso en el crecimiento, maduración física y sexual, diarrea, alopecia o pérdida del cabello, disminución del apetito, mayores probabilidades de infecciones, y cambios en el comportamiento.

Si bien no es común la deficiencia de este mineral ya que se encuentra ampliamente en los lácteos y también en los cereales, muchas veces es necesaria su suplementación. Otro factor que puede afectar su deficiencia es el calcio, ya que tiene efectos inhibidores de su absorción intestinal y el huevo facilita la misma.

La vitamina A es una vitamina liposoluble muy importante por sus funciones biológicas y con graves consecuencias ante su deficiencia. La principal causa es la ceguera, y afecta entre 250.000 y 500.000 nuevos casos al año.

Esta ceguera se asocia a la incapacidad de los ojos para poder tener visión nocturna. De no ser tratada, inmediatamente se puede desarrollar una enfermedad llamada Xeroftalmia, asociada a manchas y úlceras en la córnea.

Además de esto, esta vitamina tiene un rol primordial para la formación y reconstrucción de los tejidos.

La prevención de la obesidad

Hoy en día se conoce que la obesidad se observa cada vez más en las edades más tempranas de la vida. Varios factores como los genéticos, prenatales, postnatales y ambientales se deben tener en cuenta para iniciar las medidas preventivas contra esta enfermedad. Si bien no debe ser alarmante para los padres, se aconseja que a partir de los 3 años se controle el peso, la estatura, y se incremente la actividad física.

Muchos estudios indican que el 60% de los casos de niños obesos tienen una causa genética, lo que implicaría en los dos primeros años de vida una mayor ganancia de peso en relación a la talla. Por ese motivo, se requiere tomar una atención particular cuando, por lo menos uno de sus progenitores, supera un índice de masa corporal de 30 puntos.

Factores prenatales

- Los niños con madres que tuvieron diabetes gestacional que nacen con mucho peso.
- Los niños de madres que han tenido mucho aumento de peso durante el embarazo.
- Los niños nacidos con bajo peso y que han incrementado el mismo en forma muy rápida.
- Los recién nacidos con peso normal que no logran recuperar su talla y tienen riesgo de un mayor aumento de peso.

Factores postnatales

- Los biberones con el agregado de azúcares.
- La alimentación alta en azúcares simples y grasas.
- El peso elevado respecto al talle desde los 2 años de vida.
- Las enfermedades específicas que se asocian a un incremento de peso.

Riesgos futuros de sobrepeso y obesidad

- La alimentación por fórmulas lácteas.
- La incorporación de jugos azucarados en forma diaria.
- La escasa ingesta de frutas y verduras.
- El aumento del consumo de snacks.
- Los desórdenes en los horarios para alimentarse.
- Comer rápido o mientras los niños juegan o miran televisión.
- El sedentarismo.

- El aumento de la exposición a elementos electrónicos como teléfonos celulares, televisión y video juegos. No se recomienda su utilización por más de 2 horas seguidas.
- La familia sedentaria que no estimula a los niños a hacer actividad.

Pasos de la Guía para prevenir la obesidad y generar buenos hábitos alimentarios

1. La elección de los alimentos debe ser hecha por los padres, quienes son los encargados de ir modelando la conducta alimentaria de sus hijos desde edades tempranas.
2. Leer las etiquetas de los productos para conocer sus componentes, especialmente en sus concentraciones de azúcar y grasas. También se recomienda evaluar la cantidad de sodio de los mismos, ya que pueden también ser dañino a los niños.
3. Priorizar el consumo de alimentos naturales antes que los procesados.
4. Las publicidades infantiles de alimentos pueden llevar a una mayor solicitud de compra por parte de ellos. Muchos se presentan con envases de colores que llaman la atención o figuras de dibujos admirables por ellos.
5. Conversar con los niños, mediante el juego, sobre los alimentos más saludables. Nunca catalogarlos como buenos o malos ni alimentos permitidos y prohibidos.
6. El momento de la comida debe ser sin televisión ni celular, en un ambiente tranquilo, en la mesa familiar, dejarlo comer lo que desee, y si no quiere comer, dejarlo hasta la próxima comida, es decir, nunca forzar. El tiempo de comida debe ser de 20 minutos aproximadamente.
7. En cuanto a la comida, seleccionar preparaciones simples, exponer al niño a diario a comidas saludables, diariamente ofrecer frutas, verduras y agua, no utilizar la comida como premio o castigo, crear postres saludables, y no facilitarle bebidas azucaradas.
8. En referencia a la actividad física, enseñar juegos de competencia y realizar actividades simples que genere gasto de energía.

Ahora bien, ¿todas las comidas son importantes? La respuesta es sí, los niños deben realizar todas las comidas. Como ya establecimos, deben organizarse en las 4 comidas y alguna colación, lo cual dependerá también de la edad del niño.

Se estima que ya entrando en la pre adolescencia aumenta la frecuencia y el consumo de alimentos.

El **desayuno** es clave para prevenir la obesidad de los niños y niñas. Lo ideal es que el desayuno tenga 3 componentes: una fuente de proteínas y calcio como leche, yogurt o queso, hidratos de carbono como pan, galletitas, bizcochos, y una fruta fresca o en jugo. Esta es la comida más importante, ya que los niños necesitan llegar al colegio con un óptimo aporte de alimentos para que puedan pensar, razonar, realizar actividad física y tener fuerza. No es necesario agregar azúcar tanto a la leche como a la fruta, ya que esto aumentaría las calorías. Sí podría ser una opción agregarle unas cucharaditas de cacao en polvo para darle sabor a la leche y sea más aceptada.

A **media mañana**, es importante que el niño lleve una colación para evitar que tenga hambre y caiga en elecciones erróneas en el bar y kiosco de la escuela. Algunos ejemplos de colaciones saludables son pochoclos sin azúcar o tutucas, turrón de maní, pipas, fruta fresca como manzana, banana, pera, durazno, es decir, que sean frutas de fácil comer para los niños y que no tengan que pelar o cortar. También se puede mandar la fruta cortada tipo en ensalada de frutas sin agregado de azúcares, sándwich de queso, 4 galletitas dulces, simples, de 1 sola tapa sin relleno, 1 porción de bizcochuelo de vainilla, 1 botellita de yogurt bebible, 1 tupper pequeño con cereales de desayunos sin azúcar.

En todos los casos es recomendable que el niño lleve consigo al colegio una botellita de agua mineral. No sería una buena idea que lleven jugos azucarados o bebidas gaseosas.

Para los **almuerzos y las cenas** se podrían recomendar legumbres como lentejas y porotos, arroz, pasta o verduras los cuales son altos en hidratos de carbono que aportan energía.

En la otra comida se puede optar por el aporte proteico, las que encontramos en el pescado, huevos o carne con guarnición de vegetales crudos o cocidos en donde, en ambos casos, es decir, sea en ensaladas o en puré, siempre se recomienda agregar una cucharada

de aceite para mejorar la palatabilidad y el aporte de ácidos grasos esenciales. En cuanto a los **postres**, algunas opciones podrían ser fruta fresca, gelatina que puede tener o no frutas, flan o postres lácteos.

Recomendaciones para la hora de preparar los alimentos:

- Cuando en el primer plato haya alimentos a base de hidratos de carbono, en la otra comida se recomienda el consumo de las proteínas con los vegetales, es decir, tratar, en lo posible, de organizar las dos comidas para que en una de ellas sea mayor el aporte de carbohidratos y en la otra mayor proporción de carnes. Asimismo, en ambos platos deben estar presentes los vegetales.
- Evitar utilizar caldo, sopas preparadas, manteca, margarina, crema de leche, sal y aderezos como la mayonesa, el ketchup, la mostaza, salsa golf y otros aderezos como los cesar en las comidas.
- Siempre es mejor cocinar los alimentos a la plancha, asados al horno, cocción o al vapor, antes que fritos. Si se seleccionan pizza, empanadas o tartas, siempre se recomiendan que sean caseras y no compradas. De esta forma, el valor lipídico siempre será menor y más saludable.
- Se debe evitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida como hamburguesas, panchos, pizzas y papas fritas, ya que son muy altas en grasas saturadas, azúcares y sal.
- Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual, ya sea helados, golosinas, chocolate, azúcar, jugos envasados, gaseosas, mermeladas y dulces en general.
- El agua es la bebida necesaria y básica para acompañar la comida y quitar la sed.
- No es recomendable que los colegios e instituciones educativas cuenten con máquinas expendedoras de golosinas, ya que siempre ofrecen alimentos altos en grasas y azúcares, lo que es un gran problema para la elección de los niños.
- Es muy importante generarle a los niños el hábito de lavarse los dientes después de realizar cada comida. Si almuerzan en el colegio, podrán llevar su cepillo en una bolsita higiénica.

- Al momento de cocina u organizar menús para niños o viandas infantiles, se debe tener muy en cuenta si alguno de ellos es alérgico a algún alimento, celíaco, intolerante a la lactosa, para evitar agregar ese ingrediente a la preparación y, a su vez, para evitar la contaminación cruzada entre los alimentos. Este punto es fundamental para quienes estén a cargo de la cocina.

Ley de Kioscos Saludables

Las escuelas son ámbitos ideales para realizar acciones de promoción de la salud, las cuales son vitales para que los alumnos logren un desarrollo pleno de sus potencialidades de crecimiento y aprendizaje.

La **Educación Alimentaria** en la formación de hábitos alimentarios es un proceso que debe ser entre los padres, la escuela y los profesionales de salud, quienes deben apoyar tanto a la institución como a los padres para fomentar y acompañarlos en este camino, es decir, es un trabajo conjunto.

La **Ley de Kioscos Saludables** apunta a que los niños puedan elegir alimentos saludables en los kioscos, bares o bufetes de la escuela, y que no solo ofrezcan alimentos altos de grasas y azúcares, los cuales generalmente son los más elegidos por los niños. Esto ayudaría a generar cambios en la conducta alimentaria de los niños, niñas y adolescentes. Para que los kioscos escolares se consideren “saludables”, deberán contar con una oferta variada de alimentos y/o productos alimenticios.

Para esto, el Gobierno de la Ciudad diseñó una **Guía de Alimentos y Bebidas Saludables**, conocida bajo la sigla GABS, para enriquecer nutricionalmente la oferta de un kiosco tradicional que debe ser controlado por una nutricionista.

La oferta debe reunir condiciones de seguridad sanitaria relacionadas a las condiciones edilicias, por las cuales se categorizan los kioscos y las buenas prácticas de elaboración de alimentos. Mediante esta iniciativa, se trata de generar un entorno “saludable”.

Además se diseñó un **Manual para los Encargados de los Kioscos Saludables**, con contenidos específicos para desarrollar las actividades cumpliendo con la Ley 3.704 de Alimentación Saludable, y que agrega temáticas sobre manipulación de alimentos para los

cocineros, el personal de cocina, y todos los encargados de manipular y estar en contacto con la comida en un Servicio de Alimentación.

El Manual permite acompañar a los responsables de los kioscos en la implementación de kiosco y de estrategias para la venta de productos saludables con acciones que se encuentran dentro de una propuesta integral de promoción de correctos hábitos alimentarios.

Es muy importante la participación y el compromiso activo por parte de los responsables de los kioscos en las escuelas, ya que forman parte del cambio necesario para mejorar la alimentación de los niños, niñas y adolescentes.

Ley 3.704

La Legislatura de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires sanciona con fuerza de Ley 3.704.

Artículo 1º.- La presente Ley tiene por objeto promover la alimentación saludable variada y segura de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar a través de políticas de promoción y prevención.

Artículo 2º.- La autoridad de aplicación de la presente Ley es el Ministerio de Educación de la Ciudad o el organismo que en el futuro lo reemplace.

Artículo 3º.- A los fines de la presente Ley, la autoridad de aplicación debe: Elaborar Pautas de Alimentación Saludable específicas para los establecimientos educativos teniendo en cuenta los estándares difundidos por la OMS, organizaciones y profesionales especializados. Diseñar una Guía de Alimentos y Bebidas Saludables. Garantizar la educación en materia de alimentación y educación física. Coordinar políticas multisectoriales para promover la actividad física.

Artículo 4º.- Los kioscos, cantinas, bufetes y cualquier otro punto de comercialización que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos y bebidas que se encuentren contenidos en las Guías de Alimentos y Bebidas Saludables diseñadas por la autoridad de aplicación.

Artículo 5º.- Las máquinas expendedoras de alimentos y bebidas que se encuentran dentro de los establecimientos educativos deben comercializar alimentos que estén incluidos dentro de las Guías de Alimentos y Bebidas Saludables.

Artículo 6º.- Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión estatal deben cumplir con las Pautas de Alimentación Saludable fijadas en el inciso a) del artículo 3º.

Artículo 7º.- Los servicios de comedores escolares que se brindan en instituciones educativas de gestión privada adecuarán sus menús a las Pautas de Alimentación Saludable. Los menús deben ser homologados por la autoridad de aplicación.

Artículo 8º.- La autoridad de aplicación de la presente Ley brinda a los establecimientos educativos toda la información referida a las Pautas de Alimentación Saludable y a las Guías de Alimentos y Bebidas Saludables.

Artículo 9º.- La autoridad de aplicación elabora y suministra material de difusión e implementa campañas permanentes de concientización con criterio pedagógico acorde a cada nivel educativo, con las pautas y guías de alimentación saludable, las que necesariamente deben contener información relativa a: La relevancia de la alimentación saludable y la actividad física regular. El Fomento de la actividad física extracurricular. La importancia de la prevención de enfermedades derivadas de una mala alimentación. Los centros de atención clínica y psicológica para el tratamiento de enfermedades derivadas de una mala alimentación.

Artículo 10.- La Autoridad de aplicación garantiza la colocación de letreros en los lugares de comercialización de alimentos y bebidas dentro de los Establecimientos Educativos en los que se destaque la importancia de consumir alimentos que cumplan con las Guía de Alimentos y Bebidas Saludables.

Esta ley es muy importante, y en los kioscos debe hacerse visible la presencia de alimentos saludables y deben estar en lugares llamativos con colores claros que impliquen que los niños los compren. Algunos ejemplos pueden ser yogures, ensaladas de frutas sin azúcar, frutas frescas, turrone, tutucas, yogures bebibles, y agua mineral.

Además de la ley anteriormente citada respecto a la oferta de alimentos saludables en el kiosco, también se han implementado normativas y reglamentaciones en lo que se refiere a los menús que son brindados en estas instituciones a los niños. Esta reglamentación rige para los comedores de las escuelas públicas y privadas de la Ciudad de Buenos Aires, y estas van acompañadas a acciones basadas en Educación Alimentaria y Nutricional que buscan elegir y optar por alimentos saludables.

Los **menús** de los comedores escolares deben cumplir con las Pautas de Alimentación Saludable que establece la ley, para lograr que los alumnos de todas las escuelas reciban diariamente una alimentación completa, armónica, adecuada y segura. Además, todos estos menús deben estar confeccionados y controlados por un Licenciado en Nutrición.

Ideas de selección de alimentos para los niños:

Con vegetales como brócoli, acelga, choclo, jardinera, chauchas, zapallitos o mezcla de diversas verduras se pueden preparar tortillas o revueltos, budines, tartas, fideos con brócoli con aceite, panqueques o fajitas de verdura a las cuales también se le puede agregar trocitos de pollo y carne, salsa blanca con espinaca o acelga, albóndigas de vegetales, bastoncitos de calabaza, lasagna de vegetales con salsa blanca, ensaladas mixtas, tarta tricolor con acelga, zanahoria y ricota, arroz con atún y arvejas, tomates rellenos con arroz, zapallitos rellenos con verduras, entre otras.

En cuanto a las ideas de desayunos y meriendas para niños, se puede mencionar:

- 1 vaso de leche con 1 taza de cereales para desayuno
- 1 vaso de leche con dos cucharaditas de cacao y 2 vainillas
- 1 pote de yogurt con 1 rebanada de pan
- 1 vaso de yogurt líquido con 1 rebanada de pan con queso untable
- 1 vaso de leche con un sándwich de queso
- 1 vaso de leche con 1 porción de bizcochuelo de vainilla
- 1 vaso de leche con cacao con 1 alfajorcito de maicena
- 1 pote de yogurt con cereales para desayuno

- 1 sándwich de queso con un vaso de fruta exprimido
- Ensalada de frutas con 2 vainillas
- 1 vaso de leche con chocolate con 3 galletitas dulces tipo Vocación