

# APUNTES



## Una buena alimentación comienza desde niño

*En España existen altas cifras de sobrepeso y obesidad infantil. Un hecho que, unido al sedentarismo elevado, hace que nuestros jóvenes acumulen muchas papeletas para sufrir en un futuro enfermedades derivadas de una mala alimentación y estilo de vida como las cardiovasculares, diabetes, hipertensión, algunos tipos de cáncer... Por ello, es importante empezar a cuidar la alimentación desde edades tempranas.*

Cuanto antes nos acostumbremos a unos buenos hábitos, más fácil será mantenerlos en el futuro y menores riesgos para la salud acumularemos. En el caso de la alimentación saludable, un punto clave es la buena proporción de nuestras comidas, incluyendo en cantidad adecuada los distintos grupos de alimentos.

Con el objetivo de ayudar a los padres a introducir alimentos sanos en la nutrición de los niños, las dietistas y nutricionistas Estefanía Dans y Laura Regueiro, de NutriDans (Nutriendo Escuelas), aconsejan cómo llevar una alimentación saludable a los más pequeños de la casa. Unas pautas que son tan válidas para los niños como para los adultos.

“Las verduras y hortalizas deberían ser la parte principal de nuestro plato, ocupando la mitad de este, incluyendo todas las variedades y colores, y alternando las formas de preparación”, indica Estefanía. Es decir, admitiendo tanto en crudo como cocinadas con técnicas saludables (cocido, plancha, vapor, horno, microon-

das...). Asimismo, precisa que, “al día, sería beneficioso incluir mínimo dos raciones de verduras, una en la comida y otra en la cena”.

### ■ FRUTA, ALIMENTOS PROTEICOS E HIDRATOS DE CARBONO

A lo largo del día deberíamos incluir tres raciones de fruta entera y masticada, evitando los zumos y batidos, que serán de consumo ocasional. “Tanto las verduras como la fruta, debemos elegir las de proximidad y de temporada; además de saludables, serán alimentos mucho más sostenibles”, recomienda Regueiro. En cuanto a los alimentos proteicos, explica que “en menor cantidad, aproximadamente ocupando un cuarto del plato, tendríamos que incluir las proteínas saludables”, que estarían compuestas por legumbres, huevo, pescados blancos y azules y carne blanca (pollo, pavo, conejo...). En esta porción del plato no tendrían cabida las carnes procesadas y fiambres, que “deberían consumirse lo menos posible”.



**Estefanía Dans**  
Dietista y nutricionista  
de NutriDans

“ Si queremos  
que coman sano  
y hagan deporte,  
nosotros también  
debemos hacerlo ”



**Laura Regueiro**  
Dietista y nutricionista  
de NutriDans

“ Los zumos y los  
refrescos no son  
bebidas saludables  
para el día a día de  
nuestros hijos ”

## Recomendaciones diarias de un plato saludable

- Verduras y hortalizas deben ocupar la mitad del plato
- Mínimo dos raciones de verdura
- Tres raciones de fruta entera y masticada
- Los alimentos proteicos deben ocupar un cuarto del plato
- El cuarto del plato restante es para los cereales y tubérculos
- Cocinar y aderezar ensaladas con aceite de oliva virgen extra
- Las comidas, siempre con agua
- Máximo dos raciones de leche y lácteos
- Practicar de ejercicio físico a diario

El cuarto del plato que resta lo ocuparían los cereales integrales o tubérculos. “En este grupo tendríamos el pan, pasta, arroz, quinoa, bulgur, cous-cous, espelta, mijo, patata, yuka, boniato...”, enumera Regueiro.

### ■ GRASAS, HIDRATACIÓN Y LÁCTEOS

Para aderezar los platos o darles un aporte extra de nutrientes saludables incluimos las grasas saludables. Según Dans, el aceite de oliva virgen extra “debería ser de preferencia para cocinar y añadir en crudo a ensaladas. Otras grasas saludables son también los frutos secos, semillas, aguacate... que podrían incluirse también dentro del plato como un aporte extra en menor cantidad que los grupos alimentarios anteriormente citados”. Es importante recordar que los niños menores de seis años no deben consumir los frutos secos enteros por el riesgo de atragantamiento, por lo que podremos ofrecérselos molidos o en crema.

Para hidratarlos con las comidas, la opción de preferencia debería ser el agua. “Los zumos, aun siendo caseros, y los refrescos no son bebidas saludables para incluir en el día a día de nuestros hijos. Su consumo debe ser muy limitado y puntual. Estos productos son muy ricos en azúcar que sabemos que está relacionado

tanto con las caries como con el sobrepeso y la obesidad”, advierte Regueiro.

La leche y los lácteos, aun considerándose un buen alimento, “no son una buena opción como hidratación. Sí puede considerarse un alimento a incluir en alguna de las ingestas del día, pero nunca como sustituto del agua para saciar la sed”. La ración recomendada de lácteos no debe ser superior a dos al día y siempre en su versión natural, sin azúcar ni edulcorantes.

### ■ LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO

Por último, las dietistas y nutricionistas de NutriDans no se olvidan de un aspecto que, más allá de la alimentación, también es fundamental para llevar a cabo unos hábitos saludables: mantenerse activo. Incluyendo y variando alimentos de los distintos grupos en su proporción adecuada y llevando a cabo una vida activa con la práctica de ejercicio físico diario, sería un buen punto de partida para encaminar a nuestros hijos hacia una óptima salud, calidad y esperanza de vida. Además, tal como nos recuerda Dans, como mejor aprenden los niños “es del ejemplo que le damos los adultos. Si queremos que coman sano y hagan deporte, nosotros debemos hacer lo propio”.