

CONSEJOS PARA UN PESO SALUDABLE EN LA INFANCIA Y JUVENTUD

Cuando niños y jóvenes se alimentan bien, cuentan con los nutrientes y energía necesarios para crecer y desarrollarse en salud. Al mismo tiempo, es importante que se mantengan activos, ya que les ayuda a estar fuertes y en forma, además de mejorar su confianza y reducir el estrés. Ambos pilares son fundamentales para potenciar su concentración y rendimiento tanto en los estudios como en la práctica deportiva u otras actividades.

Es normal que exista un aumento de peso y un crecimiento importante durante el estirón mientras en otros momentos puede ser más lento. También debemos ser conscientes, que un cuerpo sano puede presentarse de forma tan diversa como la propia identidad de cada persona. Por eso es importante educar a los niños y adolescentes en salud, promoviendo hábitos alimentarios y deportivos saludables, y no centrarnos únicamente en el peso corporal.

Comer en familia

Las comidas en familia, son una oportunidad para compartir y disfrutar comiendo juntos. De esta forma se consigue que pequeños y jóvenes hagan mejores elecciones dietéticas, mantengan un peso saludable y tengan una imagen corporal de sí mismos, más positiva.

Si participan en la toma de decisiones con respecto a la alimentación, involucrándoles en la planificación semanal de las comidas, elaboración de las mismas e incluso a la hora de hacer la compra, aceptarán mejor los alimentos de todos los grupos claves para una alimentación saludable.

Seguir una alimentación equilibrada desde la infancia, es un trabajo de equipo donde la familia es el factor con más capacidad de influir en la adopción de hábitos saludables, siempre que en casa haya un entorno que facilite el acceso a alimentos saludables y que tanto padres como madres, sean los primeros en poner en práctica, lo que quieren transmitir a sus hijos.

Algunas ideas con las que poder iniciar este proceso son las siguientes:

- Disponer de una amplia variedad de alimentos saludables en casa y no disponer de otros tales como refrescos, bollería, aperitivos fritos salados, comida rápida, etc.
- Ofrecer hortalizas y frutas en comida y cena. Esmerar las presentaciones, variar las texturas y formas de cocción, por ejemplo combinando vegetales de distintos colores tales como zanahoria, boniato, brócoli, espinacas, etc. Ser imaginativos a la hora de aderezarlos, por ejemplo con alguna vinagreta o salsa casera (a base de aceite de oliva, limón, especias, yogur, ajo, etc.).
- Dar fruta entera y no en zumo o batidos. La fruta tiene un mayor contenido en fibra y menos azúcares simples que un zumo. En caso de elegir la segunda opción, elaborarlos a base de fruta natural sin añadir azúcar ni miel y no superar al día un vaso de 100-150ml.
- Elegir productos integrales (pasta, arroz, pan, etc.) ricos en fibra para mejorar el tránsito intestinal, proporcionar un mayor efecto saciante, y además son parte clave de los patrones de alimentación, como la dieta mediterránea que ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares. En cuanto a los cereales de desayuno, es importante leer el etiquetado nutricional, comparando y optando por aquellos que contengan el menor aporte de azúcares y al menos 4 o más gramos de fibra por ración de unos 30g,



- que corresponden con 3 cucharadas soperas. El pan moreno es una buena alternativa para el desayuno.
- Optar por lácteos (leche, yogur, quesos frescos) bajos en grasa o bien sus alternativas vegetales enriquecidas. Estos productos son una buena fuente de calcio y vitamina D, necesarios para correcto desarrollo óseo, y se pueden utilizar como tentempié o meriendas, en su formato original o puntualmente elaborando batidos con fruta fresca.
 - Priorizar el consumo de pescado la de carne, y de ésta última, utilizar preferentemente opciones carnes magras de pollo, pavo, conejo, y cortes muy magros de cerdo, reduciendo las carnes de cortes de ternera y cordero, y las carnes grasas en general. Las carnes picadas comerciales, salchichas y hamburguesas, con derivados cárnicos que junto a los embutidos y fiambres, deben evitarse.
 - Asegurar la presencia de platos a base de legumbres (alubias, guisante, lentejas, garbanzos), importante fuente vegetal de proteínas de calidad.
 - Utilizar el aceite de oliva como principal grasa tanto para aliñar y cocinar, y si es posible, elegir aceite de oliva virgen extra. Otras fuentes de grasas saludables son el aguacate, los frutos secos y las semillas.
 - Limitar a ocasiones especiales, la presencia en casa de alimentos ultraprocesados ricos en azúcares, sal o grasas poco saludables, tales como la bollería, patatillas, nachos, galletas dulces, refrescos, comida rápida, etc.
 - Ante la sed, ofrecer agua. Ni zumos, ni refrescos ni muchos menos bebidas energéticas o con cafeína, que pueda interferir en el descanso de los niños, incluso ocasionar ansiedad.

Planificar y preparar comidas y tentempiés saludables para llevar

Frente a las agendas ajustadas que tenemos en la actualidad, tanto jóvenes como adultos, se vuelve fundamental planificar mínimamente la alimentación de la familia. De esta forma nos aseguramos disponer de los alimentos necesarios para elaborar los platos saludables de nuestros menús semanales.

Repartir los alimentos en 3 comidas principales evitará llegar a la siguiente con un hambre excesiva y como consecuencia hacer elecciones poco saludables para satisfacerla. Aunque el reparto puede variar de una persona a otra, no solo en los horarios o en el número, sino también en los alimentos elegidos, se estima que hacer 3 comidas principales, es adecuado para seguir un patrón de alimentación saludable, y que pueden completarse con algunas meriendas a media mañana o media tarde, según las costumbres o necesidades de cada uno.

El desayuno puede ser la primera comida a la que nos enfrentamos cada día, con lo que es necesario dedicarle el tiempo suficiente. Aquellos niños que no tengan apetito por la mañana, no es conveniente forzarles, sino que prepararemos una mitad de mañana más completa (en casa o para el patio).



Ejemplos de desayuno
Copos de avena con leche semidesnatada y plátano
Tostada de pan integral con tortilla francesa y una naranja
Yogur con 8-10 almendras y 2 dátiles
Tortitas de harina integral con queso fresco y piña en su jugo
Batido de bebida vegetal enriquecida y melocotón

La comida debe contener alimentos variados, asegurando la fruta de postre, el agua de bebida y platos a base de legumbre, granos enteros como arroz o pasta integrales, así como huevos, carnes magras o pescados. Tanto si comen en casa como en el cole de táper, debemos incluirles en la elaboración del plato. En caso de comer en el comedor escolar, debemos asegurar que el menú está supervisado por un dietista-nutricionista, que además nos ofrecerá alternativas para las cenas. No abusar de comidas preparadas sino basar los platos en alimentos frescos y de temporada.

Ejemplos de comidas
Ensalada de arroz con verduras y atún en aceite de oliva.
Puré de patata y zanahoria con merluza a la plancha
Cocido de garbanzos y verduras
Muslos de pollo al horno con brócoli y boniato
Ensalada de lentejas, tomate, nueces y queso fresco

Los tentempiés que se tomen entre horas también deben seguir una base saludable, sería interesante aprovechar éstas tomas para promover el consumo de frutas y verduras en forma de palitos de colores (ej. zanahorias, pimientos) o incorporándolas a sándwiches y bocadillos (ej. tomate en rodajas y lechuga), o de frutos secos. Planificar llevar en el bolso, alguna de estas opciones, aquellos días donde pase entre 4 a 5 horas entre las comidas principales.

Ejemplos de tentempiés
Fruta fresca
Bocadillo de atún y tomate natural
Fajita con jamón york y dátiles
Compota de manzana con yogur griego natural
Pan de higos y almendras

Respetar el apetito

Debemos asumir que los niños saben la cantidad de alimentos que necesitan comer; los adultos deben apoyarles en cuanto a respetar las señales de apetito y saciedad, y no ofrecer raciones demasiado grandes o que responden a lo que creemos que deben comer. Esto es muy importante en niños pequeños y de corta edad. A medida que van creciendo, aprenden a escuchar e interpretar dichas señales, pero también pueden distorsionarse si se desarrollan en un entorno donde se les obliga a comer o donde el acceso a alimentos superfluos es muy fácil.

Si no se acaba el plato, en lugar de forzar a acabarlo, podremos ofrecerlo en otro momento o bien reducir la ración en la próxima comida. Siempre estarán a tiempo de repetir o añadir un postre sano para acabar de saciarse.

Resulta imprescindible que tengan al alcance opciones variadas y saludables, que comerán en función de sus necesidades. Limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y sal, en momentos puntuales y ocasiones especiales (no más de 1 vez/semana), y nunca utilizarlos como premio ni como castigo.

Durante las comidas, eliminar todo tipo de distracción (TV, consola, móvil, etc.) conseguirá centrar la atención en el acto de comer, y lo harán de manera consciente, masticando y saboreando cada bocado.

Mantenerse activo

El ejercicio físico diario ayuda a mejorar la autoestima y promueve un peso corporal saludable. Los niños hasta 5 años deberían estar activos al menos, 180 minutos cada día mientras los niños hasta los 11 años, deben asegurar unos 60 minutos de actividad física moderada (bicicleta, natación, caminata, etc.) a alta intensidad (bailar, básquet, fútbol, etc.).

En caso de los adolescentes, es esencial fomentar la práctica de algún tipo de actividad física que disfruten y les motive a seguir ejerciendo en el tiempo. Todas las actividades cuentan, algunas de moderada intensidad como ir al instituto en bicicleta, una caminata a paso ligero al salir de clase con los amigos, patinar las tardes de invierno, nadar en verano u otras más intensas como correr una media de 5km o clases de crossfit.