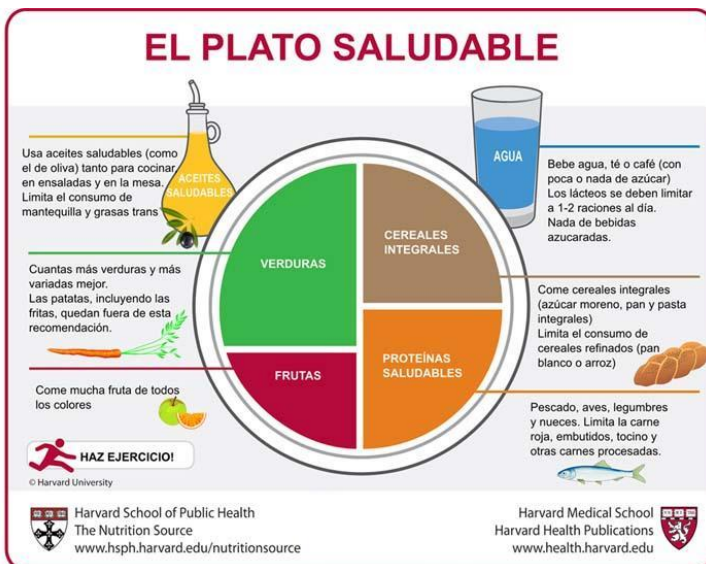


## GRUPO DE CRIANZA DE ASERRÍN

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ALGUNOS ERRORES COMUNES

Una vez completada la fase de introducción de nuevos alimentos a medida que le niño va creciendo, y dejando de lado posibles alergias o intolerancias individuales, la premisa fundamental para una correcta alimentación es saber que **lo que es beneficioso para un adulto lo es también para un niño**. Obviamente las cantidades de comida se han de adaptar al tamaño de cada individuo y a sus necesidades particulares.

Una buena referencia al respecto es intentar aproximarse, lo máximo posible, al esquema nutricional conocido como **“Plato para comer saludable” de la Universidad de Harvard**. En las comidas principales hay que priorizar verduras, hortalizas y frutas, añadir una fuente proteica de calidad (ya sea de origen animal o vegetal) y emplear grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aguacate...). Otro modelo similar es la **pirámide nutricional australiana**, que establece una división equivalente de los alimentos, con frutas y verduras en la base.



Con esa distribución de alimentos en mente es importante tener en cuenta dos consideraciones:

10) **Priorizar la comida**

**real o con mínimo procesamiento.** De ser posible, escoger producto local y de temporada porque será más rentable, más sabroso y con menor impacto en el medio ambiente.

20) **Leer y comprender** el, muchas veces, confuso y engañoso **etiquetado** de los productos. Aunque lo mejor es elegir alimentos con el menor número de ingredientes, es imprescindible tener en cuenta el poder de la industria alimentaria para intentar embaucar a los consumidores con estrategias como las siguientes:

- *Utilizar sinónimos de ingredientes poco recomendables.* Por ejemplo, en lugar de figurar azúcar aparecen palabras como jarabe, sirope, almidón modificado, maltodextrina, panela o azúcar de caña.
- *Emplear reclamos* como “eco”, “bio”, “vegano”, “natural”, “tradicional”, “casero”, “de la abuela”, “sin gluten”, “sin lactosa”, “sin conservantes ni colorantes”, “light”, “zero” y otros similares.
- *Incluir entre los ingredientes alguno “de moda”,* aludiendo a sus supuestas cualidades beneficiosas (semillas de chía, avena, aceite de coco, algas, quinoa, etc.).
- *Utilizar en el empaquetado del producto a deportistas profesionales o personajes conocidos,* o incluir en el interior del mismo juguetes o pegatinas. También incluir sellos de asociaciones o corporaciones relacionadas con el ámbito de la salud con dudosos intereses al respecto.

A pesar de tener en consideración los aspectos arriba mencionados siempre se puede incurrir en multitud de errores. Pueden destacarse los siguientes:

- **Añadir azúcar (panela, miel, azúcar integral de caña, etc.) en las comidas o bebidas.** En múltiples estudios a lo largo de los años se ha visto la relación entre el consumo de azúcar libre y diversas enfermedades (obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, cardiopatías, caries). El azúcar además no aporta ningún nutriente, únicamente calorías.
- **Sustituir el azúcar por edulcorantes.** Tanto los que aportan kilocalorías como los que no presentan tres problemas principales:
  - Mantienen alto el umbral del dulzor. Al paladar le cuesta adaptarse por tanto a los sabores naturales de los alimentos.
  - Son “seguros” según los estudios, pero no inocuos. Pueden afectar a la microbiótica intestinal (bacterias íntimamente relacionadas con la salud general).
  - Pueden incrementar el apetito y ser adictivos. Además, el hecho de pensar que un alimento edulcorado “no engorda” puede hacer que aumente su consumo significativamente. Además los edulcorantes se añaden por lo general a productos procesados, desplazando el consumo de opciones sanas.

- **Escoger alimentos expresamente destinados al público infantil** (“Mi primer Danone”, “Mi primer Colacao”, “Mi primera galleta”). Generalmente su composición es significativamente peor que el mismo producto en su versión para adultos, que ya de por sí puede ser de escasa calidad (yogures o postres lácteos azucarados, Colacao, galletas de cualquier tipo). Además las marcas suelen mandar mensajes a los cuidadores tratando de hacer creer que sus preparados alimenticios benefician a la salud de los niños.



- **Equiparar el consumo de zumos al consumo de fruta.** En el proceso de licuado se pierde la fibra de la fruta, consiguiendo que la fructosa se libere y se absorba más rápidamente, lo cual afecta negativamente a nivel de producción de insulina y además genera menor sensación de saciedad.
- **Sustituir el agua por otras bebidas** como zumos y refrescos. Se incluye en este apartado el aparentemente inocuo “mosto” que se suele pedir en los bares a los niños.
- **Abusar de carnes procesadas** como el embutido, que generalmente lleva ingredientes adicionales no deseables. También el **consumir frecuentemente pescados de gran tamaño** (como el atún), puesto que son una fuente de mercurio (que es tóxico).
- Tratar de **disimular el sabor real de los alimentos**, bien sea empleando preparaciones como el rebozado o bien añadiendo salsas industriales (ketchup, salsa barbacoa, etc.). Es cierto que puede haber sabores o texturas que resulten desagradables, en cuyo caso no es acertado insistir en exceso. Así como los adultos tienen sus gustos particulares, los niños desarrollan el suyo propio. A pesar de ello, siempre es interesante presentar un mismo alimento de diversas formas porque puede hallarse una que resulte atractiva.
- **Intentar que los niños coman cantidades** que los adultos consideramos apropiadas no atendiendo a su apetito. Incluso en las ocasiones en las que un niño se niega a comer es conveniente respetar su decisión y **no ofrecerle alternativas** poco o nada recomendables **“para que coman algo”** (galletas, patatas fritas, bollería u otros preparados hiperpalatables). Ni que decir tiene que es totalmente innecesario e incluso contraproducente que tomen suplementos específicos como “Pediasure” o similares (repasemos el primer error de la lista).

- **Permitir que les niños consuman habitualmente comida basura porque “como están todo el día moviéndose lo queman”.** En primer lugar, eso no es cierto (el consumo calórico de un niño es muy inferior al de un adulto por su tamaño y constitución física), y en segundo lugar los efectos perniciosos de la comida basura no se muestran únicamente como obesidad y sobrepeso. La combinación de componentes (azúcares, aditivos como el glutamato monosódico –ojo, también presente en encurtidos-, grasas vegetales de mala calidad, etc.) perjudica a la salud de formas no siempre perceptibles a corto plazo.

Con respecto a la comida basura, generalmente se recomienda la máxima de **“NO PROHIBIR PERO NO OFRECER”**. Con el ambiente obesogénico actual es prácticamente imposible que los niños no consuman estos productos, pero tiene que ser de manera esporádica y en las mínimas cantidades posibles.



- Considerar que los niños (como los adultos) tienen que **comer de todo**. Hoy en día y con el seguimiento adecuado se puede instaurar una pauta prescindiendo de alimentos sin ningún tipo de problema, ya que ninguno de ellos es imprescindible. No es descabellado instaurar una alimentación vegetariana o vegana, por ejemplo.
- Aunque no se trate de un error únicamente relacionado con la alimentación, **evitar la exposición solar**. La radiación ultravioleta es la principal fuente de vitamina D, necesaria en muchos procesos vitales del organismo.

La ciencia de la nutrición avanza día a día con nuevas investigaciones y se van superando mitos que han perdurado durante años (limitar el consumo de huevos por el colesterol, comer cada cuatro horas, beber 2 litros de agua al día...). Ello hace necesario mantenerse actualizado recurriendo a información fiable y de calidad.

Por último hay que mencionar que en la mayoría de las ocasiones **les mapadres incurren en errores y equivocaciones por desconocimiento, no por negligencia y menos aún por mala fe**. Todos queremos lo mejor para nuestros niños y por ello es necesario acceder a la información correcta para poder actuar en consecuencia. Y, como en casi todo lo relacionado con la crianza respetuosa, **lo más importante es predicar con el ejemplo**. Difícilmente se conseguirá que un niño se alimente de manera saludable si su entorno más cercano no lo hace.

*Rodrigo Manrique*

Enlaces recomendados:

<https://www.facebook.com/ZumaqueroNutricion/> (nutricionista que pasa consulta en Segovia).

<https://nutri-kids.com/>

<https://realfooding.com/>

<https://www.midietacojea.com/>

<http://juanllorca.com/>

<http://www.iriaguaintans.com/category/mil-y-una-aventuras-de-una-mami-nutricionista/>

<http://www.dieteticasinpatrocinadores.org/2017/07/piramide-australia/>

<http://www.gominolasdepetroleo.com/2015/09/crees-que-tus-hijos-se-alimentan-bien.html>

<https://www.criarconsentidocomun.com/nuevo-mi-primer-danone-sin-azucars-anadidos-por-que-no-lo-recomendamos/>

<https://juliobasulto.com/colacao/>

<http://www.dimequecomes.com/2015/02/hero-baby-lo-vendemos-porque-es-legal.html>

<https://www.lidiafolgar.es/porque-no-le-das-a-tus-hijos/>

<https://www.elindependiente.com/vida-sana/2017/09/24/edulcorantes-la-metadona-del-adicto-al-azucar/>