

BLOQUE 5: LOS PEORES HÁBITOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL Y CÓMO CORREGIRLOS

1. Desayunar de forma incorrecta.
2. Cómo conseguir que los niños coman verduras. Recetas y trucos culinarios.
3. Cómo conseguir que los niños coman frutas. Recetas y trucos culinarios.
4. Cómo conseguir que los niños coman pescados. Recetas y trucos culinarios.
5. Bibliografía

1. Desayuno de forma incorrecta.

Ya lo dice la sabiduría popular 'desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo'. Desayunar correctamente supone, en especial entre niños y adolescentes, una adquisición de buenos hábitos alimentarios que marcará su salud en la edad adulta.

Por desayuno se entiende la primera comida del día y, como su nombre indica, significa 'romper el ayuno (de la noche)', en inglés breaking the Fast. La referencia más antigua en relación al desayuno aparece en el siglo XV en Alemania, con la palabra Frühstück, que literalmente es 'porción de pan matinal'.

La importancia del desayuno es clave en la mejora nutricional y contribuye positivamente en nuestra salud. Como ejemplo, los niños y adolescentes que desayunan adecuadamente son capaces de afrontar mejor las actividades cognitivas y físicas de la mañana. Además de la mejora en el rendimiento escolar e intelectual, un desayuno óptimo (cereales, lácteos y fruta) que aporte de un 20 a un 25% del requerimiento calórico diario permite equilibrar el balance energético y alcanzar una ingesta adecuada de nutrientes (vitaminas, minerales, relación hidratos de carbono/grasas).

El desayuno pone fin al periodo más largo de ayuno del día, el ayuno nocturno (8 a 12 horas). A pesar de la disminución del gasto energético durante la noche, el

organismo hace frente al gasto metabólico basal, en torno a unas 50kcal/hora, para asegurar el funcionamiento de los órganos vitales y mantener constante la temperatura corporal. Estas calorías se cubren con las reservas limitadas de glucógenos (unos 500g como máximo, entre glucógeno hepático y muscular) que, si no se repone, se agota rápidamente. Al disminuir las reservas de glucógeno, el organismo utiliza las grasas para obtener energía y aumenta el nivel de ácidos grasos libres, produciéndose además otros cambios metabólicos, como la reducción de los niveles de glucemia y la movilización de la grasa desde los adipocitos debido al predominio neuroendocrino de la actividad simpática.

Hablamos de hipoglucemia cuando el nivel de glucosa en sangre es menor de 50mg/dl, y se manifiesta como una sensación de hambre, dificultad de concentración y disminución de la atención, con una ralentización de la actividad en general, llegando a producir temblor, sudor frío y palpitaciones en los casos más acusados, y pudiendo causar pérdida de consciencia y coma en los casos más severos. Debido al agotamiento nocturno de las reservas de glucógeno hepático, el organismo precisa del aporte energético de los glúcidos para mantener la glucemia; si esto no se produce, las manifestaciones anteriormente descritas aparecerán tarde o temprano a lo largo de la jornada. A fin de evitarlas, el desayuno debe contener hidratos de carbono de absorción rápida para restaurar rápidamente los valores normales de glucemia plasmática, e hidratos de carbono de absorción lenta que permitirán, por su digestión más tardía, reponer las reservas de glucógeno.

Al analizar los hábitos alimentarios a lo largo del día de los niños que no desayunan o que hacen un desayuno insuficiente, se han observado, en ellos, dietas que pueden clasificarse como menos saludables, en comparación con las de los niños que desayunan adecuadamente. Estos niños toman en general menos frutas, carnes, pan y hortalizas y más huevos que los que desayunan adecuadamente. Curiosamente, en la cena de los escolares que desayuna mejor también es mayor el consumo de frutas, hortalizas y pan. Por otro lado, el consumo de golosinas es mayor en los escolares que desayuna mal (20%) que en los que efectúan desayunos adecuados (13%).

Saltarse el desayuno tiene implicaciones en la capacidad mental, especialmente durante la mañana. La falta de ingesta implica el descenso gradual de glucosa, que

puede interferir en distintos aspectos de las funciones cognitivas, como la atención y la memoria activa.

El desayuno ideal

El desayuno ideal debe ser variado, debe representar entre el 20 y 25% del aporte energético total diario y es aconsejable disponer de tiempo suficiente para desayunar con calma. Éste debería estar compuesto de los siguientes pilares fundamentales:

- Leche y productos lácteos: la leche y derivados lácteos, como base del desayuno, en especial desnatados o semi-desnatados, son esenciales no sólo porque aportan energía y proteínas, sino porque además son ricos en calcio y vitaminas del grupo B (riboflavina y vitamina B12). El calcio es imprescindible para la formación ósea y la correcta mineralización de los huesos, principalmente en la etapa de fuerte crecimiento. El aporte de leche y derivados lácteos debería ser, como mínimo, de 250 ml.
- Pan y cereales: el consumo matinal de cereales debe estar alrededor de los 70 a 140g, bien sea en forma de cereales o en forma de pan. Las vitaminas (tiamina y vitamina B6), minerales (hierro y magnesio) y fibra alimentaria están presentes en las cubiertas y semillas de los cereales, por lo que es recomendable que se incluyan los granos de cereales enteros o los productos integrales, que deberían representar alrededor del 50% del aporte total de hidratos de carbono del desayuno. Diversos estudios han demostrado que el consumo de cereales para el desayuno mejora el aporte de vitaminas y minerales, aumentado la proporción de hidratos de carbono ingeridos y desplazando el consumo de otros alimentos con mayor contenido graso.
- Frutas y verduras crudas: son una fuente indispensable de vitaminas, elementos minerales y fibra alimentaria. Contienen además otras sustancias bioactivas, como los fitoesteroles y el licopeno, que ejercen efectos beneficiosos para la salud.

En relación a los hábitos nutricionales de los niños españoles, según el estudio EnKid:

- El 8% de la población infantil y juvenil española acude a un centro escolar sin haber desayunado, y el 4% no ingiere ningún alimento a lo largo de toda la mañana, es especial los de clases sociales más modestas y los niños de mayor edad.
- El 32% consume un desayuno con un aporte energético menor de 200 kcal, que coincide con un desayuno de baja calidad.
- Los consumidores de un desayuno que supere al menos el 19% de la ingesta de energía recomendada presentan un mejor perfil de macro y micronutrientes.
- El desayuno tipo consiste en un vaso de leche en el 75% de los casos, acompañado de azúcar o cacao en polvo en el 63%, galletas o bollería en el 50% y en pan en un 15%. Sólo el 9% consume zumos de fruta y un 5% alguna pieza de fruta entera.
- Los consumidores de cereales, el 20%, realizan una mejor ingesta de energía, macro y micronutrientes, en especial hierro y vit. del grupo B.
- Los niños que desayunan solos hacen con frecuencia desayunos de más baja calidad, siendo más frecuente en las clases más modestas.
- Los desayunos de corta duración se relacionan con menores ingestas; los niños que dedican más de 10 minutos, duplican o triplican la calidad nutricional del desayuno.

Los niños tienen altos requerimientos nutricionales debido a que están en una etapa de fuerte crecimiento y a su, generalmente, elevada actividad física. En estos casos, la ingesta de un desayuno adecuado no es incompatible con una pequeña colación a media mañana que puede consistir, fundamentalmente, en un pequeño bocadillo y/o una pieza de fruta y/o un lácteo.

Es necesario que los niños conciban el desayuno como una actividad divertida que requiere su tiempo (mínimo 10 minutos), en la que pueden consumir productos variados y atractivos, generando en ellos un hábito necesario para comenzar bien el día.

Con respecto al desayuno en la adolescencia, se concluye que del 10 al 15% de los adolescentes omiten el desayuno y del 5 al 10% no consume ningún alimento a lo largo de toda la mañana, prolongando el ayuno hasta el medio día. Asimismo, la

ingestión de lácteos, uno de los ingredientes fundamentales del desayuno, es escasa, con lo que si se combina con una disminución de la práctica de ejercicio físico, aumenta considerablemente el riesgo de fracturas debidas o osteoporosis que se pueden producir en la edad adulta

2. Cómo conseguir que los niños coman verduras. Recetas y trucos culinarios.

- **¡Salsas!**

A los niños les gusta mojar, salsa catsup es su favorita, pruébelo con queso fresco mayonesa, salsa casera de tomate...

- **Escóndalas:**

Ralladas se pueden cocinar con todo, pescado, carne.

Con pasta italiana; se puede añadir con facilidad gran cantidad de verduras, si su hijo es muy maniático con los colores use puerros, calabacín pelado, apio.

Todas las verduras que son blancas y pasan inadvertidas.

Haga tortillas de verduras es un truco que casi nunca falla.

- **Déselas crudas:**

Las verduras crudas son muy saludables y muchas veces les gustan más que cocinadas. Pruebe con zanahorias, pimientos rojos, espinacas, lechuga, tomate....

- **Redúzcalas a puré**

Es la solución en muchos casos práctica y saludable.

- **Hágalas divertidas**

Si se presentan de una forma divertida puede llegar a convertirse en un juego.

Que el niño haga pinchos es una buena solución. Otra idea es servir las en recipientes vegetales, media calabaza, un pimiento abierto etc.

- **Fríalas.**

Mejor fritas que nada, pero sin utilizar freidora, hágalas en la sartén y desechando cada vez el aceite. Berenjenas, alcachofas, champiñones siempre antes que patatas fritas

- **Bebidas**

Quizás les guste el zumo de tomate o el de zanahoria.

- **Añádeles sus ingredientes favoritos**

Si tu hijo es un gran quesero, añádeselo siempre que puedas: a la ensalada, rallado en las sopas, gratinado por encima...

- **Fíjate las que les dan en el "Cole", y cómo se las dan.**

Es decir si les dan las judías verdes con patata chafada dásela igual. No permitas que en casa no se las coman, está claro que te toman el pelo.

- Dáselas con seguridad
- Nunca se las apartes de los arroces, pastas etc. Se tienen que acostumbrar a los “tropezones”.
-

3. Cómo conseguir que los niños coman frutas. Recetas y trucos culinarios.

- **Llévela a la mesa preparada:** Es raro que sobre fruta cuando está pelada y preparada. Un gran plato de fruta es muy apetitoso. No añada azúcar
- **Una buena compra:** *Compre* fruta variada y apetitosa. En la mayoría de los mercados traen la compra a casa y se puede hacer el pedido incluso por teléfono
- **Dar ejemplo:** *Existe* en muchas casas la costumbre de no tomar postre. Nunca se levanten de las mesas sin tomar fruta. Un niño hace lo que ve en casa
- **Mezclas:** Se puede mezclar sin ningún problema fruta enlatada con fruta fresca, es una solución para los niños más golosos. En las ensaladas de pasta añada manzana, pasas o cualquier otra fruta.
- **Fruta seca:** La fruta seca es también una solución válida de vez en cuando, siempre que no esté escarchada o con chocolate. Orejones, dátiles, pasas...Son muy saludables y pueden servir en vez de “Chuches”.
- **Zumos:** Si tu hijo es difícil de convencer a la hora de la fruta dale cada día un zumo de naranja. No es trabajoso si se tiene un exprimidor eléctrico. No sirven los zumos comerciales: tienen gran cantidad de azúcar y ninguna vitamina.
- **Pasteles:** Ponga fruta fresca en los pasteles, tanto dentro como en la cobertura: fresitas, arándanos, plátanos etc....
- **Darles de meriendas:** que lleven al Cole, fruta de merienda
- **Puedes mezclarla con cremas dulces** que les gustan: por ejemplo pon en una copa una 3 o 4 cucharadas de natillas y encima trozos de fruta

- **Crea competición entre hermanos:** si uno se come una manzana “pícales” a ver si consigues que el otro también lo haga.

- Convénceles de las diferencias de sabor entre frutas, puede ser que no le guste una mandarina pero sí un plátano.

3. Cómo conseguir que los niños coman pescados. Recetas y trucos culinarios.

- **Cómpralo de buena calidad:** los niños son niños, pero no tontos, notan la diferencia
- Por sorprendente que parezca no lo cuezas mucho, queda, seco, astilloso, y "sabe más a pescado".
- Rebózalo
- No les añadas muchas "salsitas " les agobia
- Mézclalos con los ingredientes que les guste: jamón, queso...
- Procura cocinarlo limpio, es decir sin espinas, aprovecha los conocimientos del pescadero y que te lo prepare todo a filetes; la dorada, los lenguados, merluza caballa... Todo se puede dejar preparado en dos filetes
- Haz hamburguesas y albóndigas de pescado.
- Conviértelas en sopa
- Mézclalos con los ingredientes que les guste: jamón, queso...
- Prepáralos solos, añadiendo simplemente un poco de caldo
- Añádeles arroz o pasta de sopa
- Puedes mezclarlas con carne o pescado al hacer hamburguesas
- En todos los colegios se las dan un mínimo de una vez a la semana, averígualo y no dejes que se lo coman en el Cole sí y en casa no.

Trucos y consejos para todos los alimentos en general

El aporte calórico ha de ser suficiente para la edad, adecuado al nivel de actividad física y el estado de desarrollo corporal.

Consejos alimentarios

1. Procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 ml al día o equivalentes
Ejemplos de recetas (R): Cestitos de mozzarella, Dips de queso fresco, Brulée de fruta y yogur griego, Copa de yogur y fruta caramelizada.
2. Aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales.
R: Ensalada de garbanzos y gambas, Garbanzos con carne picada, Potajillo de lenteja, Crema de judías blancas
3. Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y en las guarniciones. Éstas ayudan a compensar el déficit de hidratos de carbono o de verduras del primer plato y siempre deben complementarlo.
R: Cintas nido con verduras, Crema de calabacín, zanahoria y cebolla, Crema de calabaza con manzana golden, Flan de zanahorias, La comida de los cuatro colores, Lasaña de verdura con pipas de calabaza, Ensalada de manzana y nuez, Macarrones con salsa de tomate especial.
4. Introducir el consumo de pescado blanco y azul
R: Albóndigas marineras con almejas, Albóndigas de atún, Pastel de pescado, Sepia con salsa de anchoas, Merluza gratinada, Lentejas con calamar
5. Ingeniar métodos para favorecer la apetencia de alimentos de peor aceptación, por ejemplo, rebozar verduras o pescado, sin utilizar freidora y descartado el aceite después de cada uso; rallándolas R Hélices con coliflor y pasas,; convirtiéndolas en purés R. Crema de calabacín, zanahoria y cebolla; haciendo tortillas de verduras R, Tortilla sin huevo, o simplemente presentándoselas crudas, que a veces, es como más les gustan.
6. Favorecer y mantener la variedad en las formas culinarias y en preparación y presentación de los menús. Se puede invitar al niño a participar en la preparación de los alimentos. De esta manera, por orgullo propio, lo probará y comerá absolutamente todo.

5. Bibliografía

1. Duch C, y Duch G. Quiero más. Barcelona: RBA Libros, S.A.; 2007.
2. Moreno LA, Rodríguez G. Nutrición en la adolescencia. Hernández AG ed. Nutrición Humana en el Estado de Salud. Vol III. 2005: 382-85.
3. Serra Majem LI., Ribas Barba L., Aranceta Bartrina J., Pérez Rodrigo C., Saavedra Satana P., Peña Quintana, L.. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). Med Clin (Barc) 2003;121(19):725-32