

Una nutrición saludable que contribuya al mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo

Objetivos de este capítulo:

- Describir las principales características de una dieta asociada a la salud infantojuvenil que contribuya adecuadamente al mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo.

Además de realizar actividad física para mantener y mejorar la salud, niños, niñas y adolescentes necesitan una dieta sana y equilibrada con el fin de garantizar que existe un equilibrio adecuado entre el consumo y el gasto de energía, así como de proporcionar la energía y los fundamentos para un crecimiento y un desarrollo saludables. En el mejor de los casos, una mala dieta impedirá que el o la joven alcance su mejor condición física, y en el peor, puede dañar su salud actual y futura.

Los tres principales objetivos de una dieta saludable son:

1. Proporcionar una variedad de alimentos diferentes.
2. Suministrar todos los nutrientes en cantidades adecuadas.
3. Proporcionar suficiente energía (calorías) para mantener una masa corporal ideal.

En la actualidad disponemos de tantos alimentos entre los que elegir que debemos aprender a tomar decisiones saludables en materia de alimentos. Se debe subrayar que no existen alimentos “buenos” o “malos”, sino sólo una buena o mala dieta global.

Una dieta saludable infantojuvenil debe constar de los siguientes grupos y cantidades de alimentos:

- ❑ 2-3 raciones diarias de productos lácteos (por ejemplo, leche, yogur, queso, etc.).
- ❑ 2-3 raciones diarias de alimentos ricos en proteínas (por ejemplo, carne, aves de corral, pescados, legumbres, huevos o frutos secos).
- ❑ 6-11 raciones de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos y no refinados (por ejemplo, pan, cereales, arroz o pasta).

- ❑ 2-4 raciones diarias de fruta.
- ❑ 3-5 raciones diarias de verduras.
- ❑ Al menos 2-3 litros de líquidos.
- ❑ Se deben consumir con prudencia grasas, aceite, sal y azúcares refinados.

Una buena regla es consumir principalmente alimentos no refinados y no procesados en la medida de lo posible como parte de su dieta básica. Es importante variar los tipos de alimentos que se consumen dentro de cada grupo de alimentos, con el fin de garantizar la ingesta de los micronutrientes necesarios, tales como minerales y vitaminas. Las cantidades de cada grupo de alimentos que se deben consumir dependen de la edad, el peso y el nivel de actividad de la persona joven en cuestión, y aquellas con mayor edad o peso, o que son más activas, necesitan mayores cantidades de cada grupo de alimentos. Los suplementos de vitaminas y minerales, aunque resultan útiles en algunos casos, no deben ser necesarios si la calidad y las cantidades de la dieta son adecuadas.

Las investigaciones han demostrado que el desayuno es una comida particularmente importante para niños, niñas y adolescentes desde el punto de vista de su situación en materia de salud [52, 125, 126]. Es muy importante consumir un desayuno saludable y completo que proporcione energía para todo el día y posibilite un rendimiento más eficaz en el centro escolar. Algunos estudios han asociado el hecho de ingerir un desayuno saludable y adecuado con unos altos niveles de actividad física en niños, niñas y adolescentes [125] y la incapacidad para desayunar se ha asociado a obesidad en la infancia y la adolescencia [52, 126]. El desayuno debe incluir algunos productos lácteos, pan o productos de cereales (preferiblemente integrales con un contenido mínimo en azúcares refinados) y fruta.

Los dulces y las golosinas (que contienen un alto nivel de azúcares refinados) y los alimentos con niveles elevados de sal (por ejemplo, las bolsas de patatas fritas) se deben comer únicamente de forma ocasional. Estos productos con un alto contenido energético generalmente tienen un valor nutritivo mínimo (“calorías vacías”) y si se consumen en exceso pueden contribuir a la obesidad al tiempo que provocan pérdida de apetito en relación con el consumo de alternativas más saludables. Asimismo, los alimentos con un alto contenido de azúcar fomentan la caries dental y una mala salud oral.

El consumo adecuado de líquidos es muy importante para los niños, niñas y adolescentes, en especial en un clima cálido como el de España. Se deben consumir diariamente al menos 2-3 litros de agua, y posiblemente una cantidad superior si se realiza un alto nivel de actividad física. Existen unos niveles preocupantes de consumo de refrescos (bebidas azucaradas y bebidas carbonatadas que con frecuencia contienen cafeína) y los resultados científicos vinculan el consumo de estas bebidas con una mala salud [127-129]. De forma más específica, un alto consumo de refrescos está relacionado con: a) sobrepeso u obesidad debidos a la ingesta adicional de calorías, b) un incremento del riesgo de osteoporosis vinculado a la reducción del consumo de leche, que puede generar carencia de calcio y pérdidas óseas, y c) un incremento del riesgo de caries dental y de erosión del esmalte. Las “bebidas deportivas” con electrolitos a menudo se comercializan como superiores a los refrescos carbonatados, y aunque pueden resultar útiles para el suministro de líquidos y de energía durante actividades físicas prolongadas o de gran esfuerzo, no se deben convertir en la bebida preferida de la juventud. Los líquidos se deben consumir primordialmente en forma de agua y de zumos naturales.

Es normal que los niños, niñas y adolescentes experimenten períodos de apetito reducido durante su crecimiento y desarrollo. Si se llevan a cabo las recomendaciones de nutrición que se han descrito, sus dietas serán adecuadas y contribuirán a un crecimiento y un desarrollo saludables y a un estilo de vida activo.

Por último, además de una nutrición saludable, los niños, niñas y adolescentes necesitan dormir una cantidad suficiente de horas al día, generalmente de 8 a 10 horas. Las horas de sueño son una parte importante de la jornada durante la cual se lleva a cabo la recuperación física y el crecimiento, y también son importantes para la renovación mental.

Puntos clave:

- Una dieta saludable es necesaria para obtener los beneficios plenos de un estilo de vida físicamente activo.
- El consumo de una variedad de alimentos no procesados de los diferentes grupos de alimentos en las cantidades recomendadas debe proporcionar a niños, niñas y adolescentes toda la energía y los nutrientes que necesitan para lograr un crecimiento y un desarrollo saludables.
- Los niños, niñas y adolescentes, de mayor edad, mayor corpulencia y más activos deben consumir una mayor cantidad de alimentos para satisfacer sus demandas energéticas.
- El consumo de un desayuno saludable es muy importante en la infancia y la adolescencia.
- Los alimentos con un alto contenido de azúcar o de sal únicamente se deben consumir de forma ocasional.
- El consumo de líquidos se debe realizar principalmente en forma de agua, zumos naturales y leche. El consumo de refrescos y de bebidas deportivas con electrolitos se debe restringir.
- Los niños, niñas y adolescentes necesitan suficientes horas de sueño para recuperarse física y mentalmente: entre 8 y 10 horas al día.