

Necesidades nutricionales en la infancia y la adolescencia

Estas son algunas pautas que pueden ayudar a elegir adecuadamente un alimento:

Grasas

Las grasas aportan gran cantidad de energía. Los niños desarrollan una gran actividad diaria por tanto necesitan este aporte de energía, sin embargo ¡CUIDADO! jamás deben sobrepasar el 30% del consumo diario de un niño y han de ser preferiblemente, de origen vegetal como el aceite de oliva.

Un exceso de grasas favorece el sobrepeso, la obesidad y aumenta los niveles de colesterol en sangre. Hoy en día no es tan difícil encontrarse con niños ¡con cifras de colesterol superiores a las de un adulto!, lo que aumenta el riesgo de que tu hijo padezca determinadas enfermedades en el futuro.

Las grasas de origen animal son saturadas por lo que incrementan el colesterol en sangre y las puedes encontrar en la mantequilla, quesos, tocino, beicon, embutidos, vísceras como hígado y riñones. Otros alimentos ricos en grasas saturadas son los alimentos precocinados, la bollería y las chuches.

Escoge para tu hijo una dieta baja en grasas saturadas (de origen animal) y colesterol.

Hidratos de carbono o carbohidratos

Es importante que una gran parte de la energía de la dieta de tu hijo la aporten los hidratos de carbono. (50 / 60% del consumo). ¡Son la base de la alimentación!

Los azúcares son carbohidratos y constituyen una fuente importante de energía para el organismo.

Los alimentos pueden contener azúcares, bien porque se les añade en el proceso de elaboración (golosinas, pasteles, bollos, refrescos...) o bien la contienen de forma natural como la leche o la fruta... que además de azúcares aportan a tu hijo otros nutrientes importantes para su salud como calcio, vitaminas, minerales y fibra entre otros.

Los alimentos que contienen azúcares añadidos proporcionan gran cantidad de calorías a la dieta de tu hijo, pero poca cantidad de otros nutrientes. Si tu hijo toma cantidades importantes de estos alimentos podría llegar a desarrollar sobrepeso u obesidad y, por tanto, en un futuro aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas, entre ellas cáncer.

Los hidratos de carbonos los puedes encontrar en el pan, cereales, pasta, arroz, judías, guisantes, lentejas, patatas, azúcar, miel, frutas...

Dale a tu hijo alimentos ricos en hidratos de carbono sin azúcares añadidos... le darás energía y salud.

Proteínas

Los niños y adolescentes necesitan proteínas para crecer y desarrollarse adecuadamente. Los requerimientos de las mismas son altos sobre todo en la lactancia y adolescencia.

Las proteínas las puedes encontrar tanto en alimentos de origen animal (leche, carne, pescado y huevo) como de origen vegetal (legumbres, cereales como trigo y arroz, frutos secos...).

Vitaminas y fibra

Las frutas y verduras son una opción muy saludable para tu hijo, ya que son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra y otras sustancias importantes para la salud y además no aportan grasas.

Es recomendable que des a tu hijo, variedad de frutas y verduras porque cada una contiene diferentes nutrientes.

Algunas son ricas en carotenoides (precursor de la vitamina A), otras en vitamina C o en folatos. Además contienen fibra, que es un elemento importante en la dieta.

La fibra es importante para la salud, ya que previene el estreñimiento y reduce el colesterol. Además de frutas y verduras, otra fuente importante de fibra son las legumbres como garbanzos, judías, lentejas... y los cereales integrales.

Es aconsejable que tu hijo tome, al menos, 2 porciones de fruta y 3 de verdura al día (en total debe suponer 400 gramos al día):

- Además, la fruta tiene valores añadidos que debes tener en cuenta:
- Al poder consumir la fruta y verdura sin necesidad de cocinarla, no pierde ninguna de sus propiedades beneficiosas.
- No contienen grasas, por lo que puedes darle todas las que quieras sin miedo a que engorden.
- Por su alto contenido en agua constituyen una manera ideal de hidratar nuestro cuerpo, especialmente en verano.

Minerales

Los más importantes en la infancia y adolescencia son:

- **Calcio:** es esencial para la formación y crecimiento del esqueleto. Un aporte adecuado de este mineral puede prevenir la aparición de osteoporosis en la edad adulta. Los alimentos ricos en calcio son sobre todo la leche y los derivados y el pescado que puede consumirse con espinas.
- **Hierro:** los niños en edad de crecimiento necesitan un aporte importante de este mineral. Lo puedes encontrar en la carne de vacuno, yema de huevo, mejillones, legumbres y frutos secos, entre otros.
- Otros minerales importantes en esta edad son el yodo y el flúor.