



MÓDULO 2

CLAVES SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA

TUTORA:
ALAZNE ARRIZABALAGA

Bases teóricas

IMPORTANCIA DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Según la Organización Mundial de la Salud, la mejora de la nutrición en los primeros años de vida tiene implicaciones de gran alcance a muchos niveles, tanto directos como indirectos, relacionados con los resultados básicos de la salud.

Los objetivos de la alimentación de los niños y niñas en edad escolar son:

- Asegurar el crecimiento y desarrollo adaptándolo a la actividad física
- Promover hábitos dietéticos saludables que prevengan el desarrollo a corto y largo plazo de enfermedades nutricionales (obesidad, arteriosclerosis, hipertensión, osteoporosis, estreñimiento, diabetes, cáncer).

La creciente carga de enfermedades crónicas es determinante en la salud pública mundial. La evidencia de que el riesgo de padecer enfermedades crónicas se extiende desde la vida fetal hasta la vejez es cada vez mayor:

- Los hábitos alimenticios poco saludables, la inactividad física y el tabaquismo son comportamientos de riesgo contrastados de enfermedades crónicas.
- Está claramente establecido que la hipertensión, la obesidad y las alteraciones de los niveles grasos en la sangre son factores de riesgo para la cardiopatía, los accidentes cerebrovasculares y la diabetes.
- Los nutrientes y la actividad física influyen en la expresión genética y pueden definir la vulnerabilidad.
- Los principales factores de riesgo biológicos y de comportamiento se originan e influyen en las etapas tempranas de la vida y siguen teniendo efectos adversos a lo largo de la vida.
- Es importante asegurar un entorno nutricional postnatal suficiente y adecuado.
- A nivel mundial se observa una tendencia a aumentar la prevalencia de muchos factores de riesgo, especialmente la obesidad, la inactividad física y, en el mundo en desarrollo, el tabaquismo.
- Determinadas intervenciones son eficaces, pero deben extenderse más allá de los factores de riesgo individuales y prolongarse a lo largo de toda la vida.
- Algunas intervenciones preventivas en etapas vitales tempranas aportan beneficios para toda la vida.
- La prevención secundaria a través de la dieta y la actividad física es una estrategia complementaria que retrasa la progresión de las enfermedades crónicas existentes y reduce la mortalidad y la carga de morbilidad provocada por estas enfermedades.

Para que las intervenciones tengan efectos permanentes sobre la prevalencia de los factores de riesgo y de la salud en las sociedades, es fundamental también modificar el entorno en el que se desarrollan estas enfermedades. Los cambios en los hábitos alimentarios, el impacto de la publicidad, la globalización de las dietas y la restricción generalizada de la actividad física han agravado los factores de riesgo en general y probablemente también las enfermedades sufridas como consecuencia.

La combinación de actividad física, diversidad de alimentos e interacción social amplia es probablemente el perfil de estilo de vida adecuado para optimizar la salud, y con ello una mayor longevidad y envejecimiento saludable. Según algunos datos, para garantizar una dieta sana es necesario ingerir en una semana al menos 20, y probablemente 30, tipos de alimentos biológicamente diferentes, sobre todo alimentos de origen vegetal.

De forma general, las recomendaciones serían las siguientes: aumentar el consumo de frutas y verduras, aumentar el consumo de pescado, utilizar otro tipo de grasas y aceites, y modificar las cantidades de azúcar y fécula.

¿CÓMO FOMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Los padres y madres y cuidadores/as pueden promover una alimentación saludable en los niños y niñas de diferentes formas, como:

- Ofreciendo un amplio abanico de alimentos saludables.
- Enseñando a los niños y niñas pautas sobre la alimentación.
- Limitando el número de alimentos procesados y "alimentos rápidos" que se ofrecen.
- Comiendo juntos en familia y dando ejemplo de hábitos alimenticios saludables.

¿CÓMO LLEVAR A LA PRÁCTICA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

La dieta infantil debe ser una variedad de alimentos de todos los grupos alimentarios, incluyendo:

- Frutas y verduras.
- Cereales de grano completo.
- Proteínas como carne, pollo, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.
- Lácteos como leche, queso y yogur.

Los alimentos con grasas libres, grasas trans, azúcares y sal deben evitarse en la dieta de los niños, por ejemplo los alimentos procesados, alimentos fritos y alimentos con mucho azúcar, cómo dulces y refrescos.

Las medidas para reducir la ingesta de bebidas azucaradas (especialmente en los niños y las niñas) y alimentos ricos en calorías y bajos en micronutrientes, así como las actividades para frenar el consumo de cigarrillos y fomentar la actividad física afectarán al conjunto de la sociedad. Para llevar a cabo estos cambios es necesaria la participación activa de comunidades, políticos, sistemas de salud, urbanistas y municipios, así como de las industrias de la alimentación y el ocio.

Los azúcares libres contribuyen a la densidad calórica general de la dieta y pueden producir un equilibrio calórico positivo. Mantener el equilibrio calórico es fundamental para mantener un peso corporal sano y asegurar una ingesta óptima de nutrientes.

Cada vez es más preocupante que la ingesta de azúcares libres - sobre todo bebidas azucaradas- incremente la ingesta de calorías y reduzca la ingesta de alimentos con calorías más adecuadas desde el punto de vista nutricional, lo que provoca una dieta insalubre, un aumento de peso y un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles. La relación entre azúcares libres y caries dental también es preocupante. Las enfermedades dentales son las enfermedades no transmisibles más prevalentes del mundo y, aunque en las últimas décadas se ha avanzado mucho en su prevención y tratamiento, siguen existiendo problemas, dolor, ansiedad, limitaciones funcionales (especialmente asistencia a la escuela y bajo rendimiento académico en los niños) y desventajas sociales por la pérdida de dientes.

La Organización Mundial de la Salud recomienda tomar poco azúcar libre a lo largo de toda la vida: tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres al 10% de las calorías totales, preferiblemente al 5%.

El exceso de ingesta de azúcares libres amenaza la calidad nutricional de las dietas, que aportan una gran cantidad de energía sin nutrientes específicos.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBERÍAN COMPLEMENTAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y CON QUÉ FRECUENCIA DEBERÍAN CONSUMIRSE?

La pirámide publicada por "Nutrition Australia" explica claramente cuál debería ser la base de una alimentación saludable en todas las épocas de la vida.

En el día a día, la base deberían ser las verduras y frutas (consumiendo 5 raciones al día), los cereales y granos enteros, y las legumbres. Estos alimentos deben representar alrededor del 70% de lo que comemos.

Completarán la alimentación los alimentos ricos en proteínas: leche, lácteos y alternativas vegetales, carne blanca y aves, pescado, frutos secos y semillas y legumbres.

Se recomienda el aporte de grasas saludables que necesitamos en pequeñas cantidades mediante aceite de oliva y frutos secos y semillas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Comprehensive implementation plan on maternal, infant and young child nutrition. Geneva: World Health Organization; 2014.

Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015

Nutrición en el niño en la edad preescolar y escolar. Ros Arnal, Botija Arcos. 2023.

Australian Dietary Guidelines (2013)

Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.