

## Educación alimentaria en la niñez, clave para una vida adulta saludable

Los chicos que aprenden a comer bien y hacer actividad física en la infancia, tienden a no presentar problemas de peso en la adultez.

Según estimaciones recientes de la Organización Mundial de la Salud, más de 600 millones de adultos son obesos, es decir, aproximadamente el 13 por ciento del total de la población adulta. Y esa falta de conciencia en los hábitos alimentarios de los adultos, muchas veces se traslada a los más chicos. De hecho, actualmente se estima que los niños menores de 5 años con sobrepeso son más de 20 millones.

Las preferencias alimentarias de los niños están signadas por tres factores: la alimentación recibida desde el nacimiento; lo que observan en los adultos como modelos; y los alimentos disponibles en sus hogares. Según un trabajo de investigación desarrollado por la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), aquellos niños que han tenido experiencias tempranas de incorporación variada de alimentos y preparaciones saludables, tendieron a elegir estas últimas con mayor frecuencia y a incorporarlas como hábito a lo largo del tiempo.

De la misma forma, está comprobado que compartir las comidas con la familia en un entorno positivo está relacionado con patrones alimentarios más saludables. La doctora Miriam Toniatti, una de las nutricionistas que colaboró en la investigación de la SAN, señaló que “si la comida se brinda con un valor nutricional correcto y en porciones adecuadas para cada edad, los niños tomarán como modelo pautas correctas de alimentación duraderas”.

Por lo tanto, desde la SAN recomiendan consultar un profesional para que ayude a la familia a evaluar su accesibilidad a los alimentos, gustos, hábitos, costumbres, actividad física y estado de salud general de cada miembro. Luego, se deberá tratar de consensuar el manejo equilibrado de los alimentos, evitando que haya alimentos prohibidos ni listas de permitidos y no permitidos. Estimular siempre la rutina de cuatro comidas con horarios flexibles adaptados a cada paciente. Y, muy importante, fomentar el hábito del desayuno. A partir de revisiones de diferentes estudios, saltar el desayuno ha sido sugerido como un factor de riesgo de obesidad.

Según Toniatti, los niños y adolescentes que desayunan “tienen menores índices de sobrepeso y obesidad, mientras que los que saltan regularmente el desayuno, consumen mayor energía a partir de grasas, tienen más apetito y realizan ingestas posteriores de alimentos con alta densidad energética”.

El plan se basará principalmente en alimentos variados de los grupos de los cereales, legumbres vegetales, frutas, carnes, huevos y lácteos. En cambio, los snacks dulces y salados, comidas rápidas y otros, se considerarán dentro de la planificación de comidas del niño y serán consensuados con ellos, sus familias o cuidadores. Se trabajará en la frecuencia de consumo y en porciones convenientes. Los aderezos tipo ketchup, mostaza, salsa de soja, se indicarán con modera-

ción, fundamentalmente por su contenido en sodio y las grasas menos recomendables como manteca, crema de leche y otras, serán de consumo ocasional. En este sentido Tonietti enfatiza “No se deben prohibir alimentos, excepto por prescripción médica específica. En la práctica, la prohibición de alimentos genera la imposibilidad de mantener un plan de alimentación sustentable en el tiempo, disminuyendo la aceptación y la adherencia al tratamiento”.

Por otra parte, la educación alimentaria encuentra en la actividad física a su socia ideal. La actividad física, asociada a un plan alimentario, es considerada uno de los pilares en el tratamiento de la obesidad, cuya meta es generar cambios permanentes en el estilo de vida del niño y su familia, con beneficios a lo largo del tiempo. La actividad física permite que la disminución del peso sea con predominio del tejido adiposo o por un intercambio de este por masa magra. El ejercicio le permitirá al niño obeso lograr una aptitud cardiorrespiratoria adecuada, la cual será indispensable para afrontar una vida menos sedentaria.

Además, la actividad física modifica diversas anormalidades que se asocian con la obesidad. Entre ellas podemos mencionar que mejora la sensibilidad a la insulina, mejora la tolerancia a la glucosa, mejora el perfil lipídico, produce cambios hemodinámicos positivos y estimula la liberación de endorfinas.

La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo para numerosas enfermedades crónicas, entre las que se incluyen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial: cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o el sobrepeso.

La solución pasa principalmente por la incorporación de hábitos saludables tanto para tratar la enfermedad, como para su prevención. La dieta saludable y la actividad física suficiente y regular son los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. Y si estos hábitos comienzan en la niñez, se habrá dado un paso importantísimo en el camino correcto.

**Más información sobre la Sociedad Argentina de Nutrición en <http://www.sanutricion.org.ar/>**