

CAPÍTULO 5

“ALIMENTACIÓN: UN PUENTE HACIA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES SANOS”

Lic. Luciana Lind

Palabras clave: Nutrición, alimentación, deporte, niñez, adolescencia, salud, escuela, club, crecimiento, desarrollo.

Este capítulo pretende abordar la alimentación y su relación con la salud, el crecimiento y fundamentalmente el correcto desarrollo de las personas, en particular de niños y adolescentes. Se aportarán explicaciones y una serie de recomendaciones y consejos para implementar en el día a día con el fin de mejorar la alimentación de esta población. Se hará foco en los momentos biológicos (particularmente niñez y adolescencia), en la alimentación del deportista y sus requerimientos diferenciados y en la importancia de la comensalidad y el rol de la familia y de la escuela en la alimentación.

Al mencionar que la salud es integral, se hace referencia a que tiene en cuenta diversos aspectos de la persona como el componente físico, mental, social, espiritual, entre otros. Estos aspectos se relacionan e interactúan entre sí buscando un equilibrio, debido a que no es posible considerar a la salud como un estado estático en el que todos los componentes están completos o satisfechos en todo momento. Este estado de equilibrio es entonces dinámico y se da en relación con el medio ambiente que rodea a las personas. Existen ciertos factores que determinan el nivel de salud, a estos se los conoce como determinantes de la salud. Uno de ellos es

el estilo de vida, es decir las acciones que se llevan adelante día a día que impactan en la salud, como hacer ejercicio o ser más bien sedentarios, alimentarse de una manera más o menos sana, exponerse muchas horas a las pantallas, tomar suficiente o escasa cantidad de agua, etc. Otro determinante de la salud es el medio ambiente. Entendiendo como medio ambiente no solamente los suelos, el agua, el aire (en ese caso se estaría haciendo referencia al medio ambiente físico), sino también se debe tener en cuenta el medio ambiente social que no es más ni menos que las relaciones con otras personas, que también tienen un impacto positivo y negativo en la salud, tanto como el consumo de agua contaminada, por ejemplo. Además, existe un tercer determinante de la salud que son los servicios sanitarios entendidos como los efectores de salud (hospitales, clínicas, centros de salud, salitas barriales), las políticas públicas y las acciones en salud propiamente dichas. Por ejemplo, un programa que busque fomentar el deporte en las escuelas, o la conexión entre las escuelas y los clubes de barrio, o un plan que pretenda mejorar la oferta de alimentos en los comedores o en los kioscos escolares. Todos estos determinantes de la salud tienen la característica de que son modificables, algunos pueden depender más bien de la individualidad de cada persona como por ejemplo realizar actividad física, y en otros quizá sea necesaria la gestión de niveles de decisión superiores. Por último, existe un determinante de la salud no modificable denominado biología humana compuesto por la edad de la persona, el sexo de nacimiento y la genética, que también tienen su impacto en la salud, y si bien no podemos modificarlo, no debemos, por esta razón desconocerlo.

Para una adecuada salud, es preciso alimentarse correctamente, y esto implica no solamente cubrir los nutrientes que el organismo necesita en cada momento de la vida, sino también que esos alimentos que aportan nutrientes sean del agrado, que respeten la cultura y tradiciones de cada persona.

En este capítulo, se transmitirán ciertas recomendaciones basadas en las Guías Alimentarias para la Población Argentina

(GAPA), realizadas por el Ministerio de Salud de la Nación. Estas Guías (disponibles en la web para el público en general) están confeccionadas en función de la población argentina, sus gustos, hábitos y patrones de consumo. Proponen recomendaciones generales para la población a partir de los 2 años. Es necesario aclarar que las GAPA, están dirigidas a la población general. Si bien no puntualizan en recomendaciones para patologías buscan la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad como estrategias de salud pública por lo que algunas recomendaciones están destinadas a mejorar la salud de la población, evitando conductas o estilos de vida que se consideran factores de riesgo de ciertas patologías. Retomaremos más adelante las consideraciones propuestas por las GAPA.

Es menester tener en claro que la alimentación forma parte de los Derechos Humanos y, particularmente de la población de interés, los niños y adolescentes. El tercer punto de la Declaración de los Derechos del Niño, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1959, expresa que todos los niños tienen derecho a recibir alimentación, atención médica adecuada y a tener una vida digna. Con esta premisa se debe asegurar una correcta alimentación para todas las personas.

La alimentación de los niños y adolescentes es un proceso clave para el crecimiento y desarrollo en estas edades que luego marcarán la salud a futuro en la edad adulta. El proceso que incluye tanto al desarrollo como al crecimiento se entiende como el conjunto de aquellos cambios tanto funcionales como físicos que se producen en el cuerpo del individuo desde la concepción hasta la edad adulta. El crecimiento es el aumento tanto del tamaño corporal en general como de sus partes y el desarrollo refiere a la modificación en la función (no debemos perder de vista que dentro de estos cambios funcionales se incluyen los que están relacionados con los entornos sociales y emocionales que, como se explicó anteriormente, tienen un impacto en la salud de las personas). Existen dos aspectos que influyen tanto en el desarrollo como en el crecimiento y son los factores medioambientales en los que vive la persona y

los factores genéticos. La evidencia científica explica que, si los factores ambientales son favorables, el potencial genético podrá expresarse de manera completa. Esto quiere decir que el niño y/o adolescentes crecerán rumbo a la meta genéticamente programada. Por otra parte, si las características del ambiente son desfavorables, el potencial genético no podrá expresarse completamente, al menos durante el tiempo que el factor agresor esté presente. Se cree entonces que, si los niños y adolescentes reciben los nutrientes y la energía que requieren y se mantienen sanos, podrían alcanzar su potencial de crecimiento.

Cabe destacar que la vía de crecimiento de cada individuo es única dentro de los parámetros que se podrían esperar. Es por esto por lo que uno de los objetivos que tiene el sector salud en el ámbito de la pediatría es que cada niño alcance su potencial individual que lo llevará a ser un adulto maduro y sano en el futuro. Para cumplir esta meta, no sólo el sistema de salud, sino cada persona que entra en contacto con el niño puede colaborar en detectar carencias, factores agresores, etc. que puedan coartar el desarrollo de esta población. Es por esto por lo que los sistemas de vigilancia desde el área de la salud se ocupan de detectar cualquier situación que impida el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes. Aquí radica la importancia de los chequeos preventivos de salud, de las acciones de prevención de la enfermedad y promoción de la salud. Algunos de los dispositivos implementados como política pública son controles que se realizan por ejemplo al momento de ingresar a la escolaridad primaria (primer ciclo) en los que generalmente se realiza un chequeo clínico, odontológico y que el calendario de vacunación esté al día. A modo de recordatorio, los controles de salud con el equipo médico se realizan de manera anual a partir de los seis años, a excepción de que los profesionales de la salud requieran un seguimiento más frecuente. Al realizar una evaluación periódica del crecimiento, se pueden observar cambios (tanto positivos como negativos) en las condiciones de salud y nutrición. Detectar estas

situaciones permite generar cambios que posibiliten la mejora de los parámetros de crecimiento y desarrollo.

Se evidencian tres períodos de crecimiento que se diferencian uno de otro y se encuentran bien definidos. El primero transcurre desde el nacimiento hasta el segundo año de vida y se debe a los nutrientes aportados por la lactancia y la alimentación complementaria, se evidencia alta velocidad de crecimiento al inicio (primeros meses), que luego desacelera (hacia los dos años). El segundo período es el que corresponde a la segunda infancia (entre los tres y doce años) en el que la velocidad de crecimiento es estable. Por último, el tercer período es donde sucede una reaceleración debido al crecimiento puberal. Se observa hacia el final una desaceleración hasta alcanzar la edad adulta. El desarrollo puberal se da en los varones entre los doce y dieciséis años y en mujeres entre los diez y catorce años. Cabe destacar que estudios recientes demuestran que estas edades pueden verse modificadas y que el inicio de la pubertad puede darse de manera más precoz en el último tiempo.

La alimentación es considerada suficiente cuando se dan dos circunstancias: cubre las necesidades de la persona, manteniendo las funciones orgánicas y la composición corporal según los parámetros esperados para la edad y , además, el ritmo de crecimiento (o velocidad) es el esperado para el potencial genético. De no ser así, se puede producir un estado de malnutrición. Este estado puede ser por exceso o por déficit. En el caso del exceso se encontrarían casos de sobrepeso y, en el caso del déficit, de desnutrición. La desnutrición se produce por un estado prolongado de balance negativo de nutrientes (respecto a las necesidades). Aclarando en este punto que para llegar al estado de desnutrición el déficit debe darse en un período largo de tiempo. La desnutrición puede llevar a cambios en el metabolismo y alteraciones de tipo orgánicas y fisiológicas y por último tiene impacto en el crecimiento y desarrollo debido a la acción sobre la composición y tamaño corporal. Para conocer afecciones de malnutrición, los profesionales evalúan de manera combinada la alimentación, el estado bioquímico (marcadores en sangre y orina), análisis clínico

y antropométrico. A partir de esta revisión global de la persona se puede generar un diagnóstico y evaluar las recomendaciones y/o tratamiento en cada caso. Cabe aclarar que, como se mencionó anteriormente, estas evaluaciones las realizan los profesionales de la salud, pero es fundamental el rol de las familias y todas las personas allegadas a niños y adolescentes con el fin de detectar cambios en la composición corporal, hábitos, patrones de consumo, fisiología, estados de ánimo y relaciones con el fin de dar aviso a quien corresponda y gestionar los medios necesarios para modificar estas situaciones y que puedan retornar a patrones de crecimiento y desarrollo saludables. Algunos signos físicos que debemos tener en cuenta son cambios de peso evidenciables, aspecto de la piel, cabello, ojos, mucosa bucal y por ejemplo si se observan bultos o protuberancias en órganos cercanos a la superficie corporal.

Anteriormente se hizo referencia a las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) que es un compendio de mensajes prácticos para cumplir con las recomendaciones alimentarias para la población en general. Cada uno de estos mensajes refiere a un grupo de alimentos. Los grupos de alimentos son categorías que reúnen alimentos que comparten características. En la versión más actual (2016) se presentan seis grupos de alimentos y se acompañan con 10 mensajes y recomendaciones. Los grupos de alimentos son “Verduras y frutas”, “Legumbres, cereales, papa, pan y pastas”, “Leche, yogur y queso”, “Carnes y huevo”, “Aceites, frutas secas y semillas” y, “Opcionales”. Cada grupo indica en su nombre los alimentos que lo componen a excepción del grupo de los opcionales. A continuación, se detallarán los alimentos que los componen, sus propiedades y un mensaje que acompaña a cada uno de ellos que explica la manera de consumo y/o la frecuencia e importancia.

“Frutas y Verduras”: Son alimentos que deben ser consumidos en gran cantidad en la alimentación diaria. El mensaje que acompaña a este grupo es: “consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores”. La importancia de este grupo de alimentos es que aportan vitaminas y minerales al or-

ganismo. Se podría asociar a cada color de frutas y verduras con al menos una vitamina y mineral específico. Es por esto por lo que se deben incorporar todos los colores para obtener todos los nutrientes. Además, este grupo de alimentos aporta fibra. La fibra dentro del organismo cumple diversas funciones como retrasar la aparición de hambre debido a que permanece más tiempo en el estómago, colaborar con el tránsito intestinal, etc.

“Legumbres, cereales, papa, pan y pastas”: ocupan el segundo lugar en el orden de consumo. El mensaje que acompaña a este grupo es: “consumir cereales y legumbres preferentemente integrales, papa, mandioca, batata y choclo”. Este grupo de alimentos aporta energía al organismo, también proteínas y nutrientes como el hierro. Se recomienda preferir las opciones integrales por ejemplo arroz integral, harina integral, etc. debido a que aportan fibra a la alimentación. Es importante no eliminar alimentos (salvo indicación médica o nutricional) debido a que cada uno aporta nutrientes claves para el organismo. Dentro de este grupo también se encuentran a la papa, batata, choclo y mandioca por ser más almidonados.

“Leche, yogur y queso”: este grupo ocupa el tercer lugar en la alimentación. El mensaje que acompaña es: “*consumir diariamente leche, yogur y queso, preferentemente descremado*”. Los alimentos mencionados en este grupo aportan proteínas, energía y calcio que es fundamental para fortalecer los huesos. En la infancia, adolescencia y temprana adultez es clave consumir estos alimentos para lograr llenar los depósitos de calcio presentes en huesos y dientes. Se recomienda que a partir de los 3 años los lácteos sean descremados como prevención de enfermedades cardiovasculares (previo a los 3 años sí deben ser enteros para acompañar el crecimiento y desarrollo del bebé y niño y para la maduración de su sistema nervioso). Quedan por fuera de este grupo otros derivados de la leche como la crema y la manteca debido a su alto contenido de grasas.

“Carnes y huevos”: este grupo se ubica en el cuarto lugar de la alimentación. El mensaje que acompaña es: “*al consumir carnes*

quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo". Con respecto a las carnes es importante variar el consumo entre carne de vaca, cerdo, pescado y pollo según las preferencias de cada persona. Preferir cortes magros, de no ser posible, retirar la mayor cantidad de grasa y piel antes de consumirlas. Con respecto al huevo, se puede consumir a diario en diversas preparaciones, pero siempre completamente cocido (al igual que las carnes) para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

"Aceites, frutas secas y semillas": este grupo se ubica en el quinto lugar de la alimentación. El mensaje que lo acompaña es: *"consumir aceite en crudo como condimento, frutos secos y semillas"*. Siempre que se consuma aceite se preferirá en crudo o para iniciar la cocción, pero no como fritura. Para realizar una fritura correcta se debe utilizar aceite de primer uso (luego descartarlo), una adecuada cantidad de aceite de modo que el alimento quede completamente sumergido y controlar la temperatura de ese aceite. En si es una técnica de cocción difícil y costosa. Siempre que se pueda elegir, preferir otros tipos de cocción como a la plancha, parrilla, horno, hervido o vapor. Con respecto a las frutas secas y semillas, aportan (como todos los alimentos dentro de este grupo) grasas saludables que el organismo no puede producir por lo que es importante incorporarlos con la alimentación. Si se deben cuidar las porciones ya que, en pequeña cantidad de alimento, aportan gran cantidad de energía. También conforman este grupo alimentos como la palta y las aceitunas.

"Opcionales": este grupo ocupa el último espacio de la alimentación. El mensaje que acompaña es: *"limitar el consumo de bebidas azucaradas, y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal"*. En el caso de este grupo encontramos alimentos como golosinas, crema de leche, manteca, productos de pastelería, helado, entre otros. Estas son preparaciones que aportan dos "combos" que para el organismo generan cierta adicción o "ganas de seguir comiendo" que son los alimentos que tienen grasa y sal y los que tienen grasa y azúcar. Si bien no deben ser eliminados completamente de la alimentación, si es preciso intentar reducir las

porciones y la frecuencia con la que se consumen. Se recomienda buscar opciones más saludables y menos procesadas o industrializadas a estos alimentos.

El agua es considerada un nutriente más para el organismo, es por esto por lo que también es incorporada en las GAPA. “Agua”: si bien no es un grupo de alimentos en sí, debe tener un aporte preponderante en el día a día de las personas por su importancia. El mensaje que acompaña a este elemento es: “*tomar a diario 8 vasos de agua segura*”. El agua en el organismo cumple diversas funciones entre las que se destacan la de regular la temperatura corporal, transportar sustancias, eliminar desechos, entre otras. Si bien la recomendación es incorporar agua libre, se puede consumir algún agua saborizada casera (por ejemplo, agregando rodajas de frutas al agua o agregando jugo exprimido de fruta al agua), o alguna versión de jugos comerciales reducida en azúcar. Se recomienda evitar las bebidas gaseosas y las bebidas azucaradas en general. Con respecto a la incorporación del agua, cada persona adoptará la estrategia que crea conveniente hasta alcanzar los 8 vasos de agua diarios (2 litros). Es importante destacar que los niños y adolescentes no suelen estar habituados a consumir agua regularmente por lo que se debe ofrecer este líquido asiduamente. Sumado a esto, en muchas oportunidades, se comete el error de esperar a tener sed para hidratarse. La sed es un mecanismo de defensa del organismo, es una alarma que avisa que la persona ya presenta cierto grado de deshidratación por lo que no se debe esperar a tener sed, sino que hidratarse debe ser un hábito para realizar a lo largo del día y no en algunas oportunidades. Además, suele suceder que las personas, al tener sed, se hidratan hasta calmar la sed, pero minutos más tarde reaparece la sensación de sed. Se podría realizar una analogía entre el grado de hidratación del organismo y el nivel de combustible en un automóvil en el que se enciende la luz del combustible en el tablero que estaría indicando que se está utilizando la reserva y se debería recargar. Si las personas esperan a tener sed (se enciende la luz en el tablero) y toman agua hasta saciar la sed, sería como cargar nafta hasta que se supere el nivel de reserva y se apague

la luz del tablero, pero al cabo de unos pocos kilómetros, la luz vuelve a encenderse. Es por esto por lo que la recomendación es incorporar si no se cuenta con el hábito, o sostenerlo en el caso de las personas que están habituadas a consumir agua, y que el consumo sea a lo largo del día y no solamente en momentos de sed debido a que esas funciones en las cuales el agua es vital para el organismo, en esos momentos de sed no están llevándose a cabo de la manera más eficiente.

Cabe destacar que el agua tanto para higienizar alimentos, como para cocinarlos, para realizar el lavado de manos y para consumo debe ser segura. Esto quiere decir que el agua debe ser potable, apta para consumo. No es necesario que se adquiera agua mineral pero sí asegurar que sea potable. Existen instituciones a nivel privado y municipal-provincial que pueden realizar control del agua y así conocer si es apta o no para el consumo. También se consiguen distintos tipos de filtros y sistemas que pueden potabilizar el agua o ayudar a mejorar su estado, pero en general solamente actúan sobre microorganismos y pequeñas partículas de suciedad, no así en el caso de metales pesados. Es por esto por lo que se sugiere controlar la aptitud del agua periódicamente y obtenerla de fuentes confiables.

Por otra parte, otras dos recomendaciones que se suman con mensajes en las Guías Alimentarias para la Población Argentina y son realizar actividad física y reducir la sal agregada. “más actividad física, menos sal” se los ha incorporado debido a la importancia que cobra en la salud de las personas. Según estudios realizados, las personas son cada vez más sedentarias y se observan cada vez más casos de patologías como hipertensión (presión arterial alta), hipercolesterolemia (colesterol alto), diabetes, obesidad y sobrepeso. Patologías que tiempo atrás se evidenciaban en población adulta y que en la actualidad se encuentran casos de adolescentes y hasta niños con algunas de estas situaciones de salud. Es por esto por lo que la recomendación de actividad física es de 30 minutos diarios o 180 minutos semanales, de cualquier tipo de actividad que a la persona le resulte placentera como para sostenerla en el

tiempo. Aquí cobra importancia no solamente los estímulos de educación física que los niños y adolescentes tengan durante la jornada educativa, sino principalmente las actividades que se hacen por fuera del horario escolar que pueden ser ejercicio (actividades que impliquen movimiento con gasto de energía como caminar, realizar las tareas del hogar, pasear mascotas, entre otras), como también actividades deportivas (con los clubes de barrio como grandes espacios en los que no sólo se gana en movimiento sino también en socialización, educación, valores, costumbres, entre otros aspectos).

Con respecto a disminuir el consumo de sal no solo se refiere a reducir la incorporación de sal a las comidas, cocinar con menos sal, sino también a la sal que la industria les incorpora a los alimentos como conservante para alargar su vida útil. Una opción para reducir el consumo de sodio es reemplazar la sal por condimentos que den sabor a las preparaciones. De igual manera se estimula a las personas a animarse a conocer el sabor propio de cada alimento libre de cualquier tipo de condimento.

Es reconocido en el ámbito de la nutrición que existen cuatro leyes fundamentales en la alimentación, enunciadas por el Dr Pedro Escudero. Estas son: la "*Ley de la cantidad*" que hace referencia a que la cantidad de alimentos debe cubrir las necesidades de la persona. Hace referencia al aspecto calórico (energía que se necesita) y al balance (relación entre lo que se consume y lo que se gasta). La siguiente es la "*Ley de la calidad*" que se refiere a qué alimentos se consumen para obtener los nutrientes que el organismo necesita. A continuación, se encuentra la "*Ley de la armonía*" que aproxima a las nociones de que las cantidades de cada nutriente que se consume debe guardar relación entre sí. Con esto se intenta evitar el exceso en algunos productos y la escasez de otros. Por último, la "*Ley de la adecuación*" que hace referencia que los alimentos que se ingieren deben ser los adecuados para el organismo. Se incluyen en esta ley los conceptos de finalidad (cual es el objetivo de la alimentación para determinada persona en determinado momento) y la adecuación que no es más ni menos

que adaptar los alimentos a la persona que va a ingerirlos. En este punto es primordial conocer los gustos y hábitos de la persona, sus rutinas, horarios, preferencias, si sabe o no cocinar, si le gusta realizar esta tarea, si puede o no adquirir determinados alimentos, entre otras cuestiones.

En cuanto a los nutrientes que el organismo necesita para funcionar correctamente, existe una clasificación que los divide en macro y micronutrientes. Los primeros llevan esa denominación debido a que son requeridos en mayores cantidades (gramos), los segundos en cambio son necesarios en pequeñas cantidades (miligramos o microgramos). Dentro del grupo de macronutrientes se encuentra el agua (ya se ha mencionado este nutriente anteriormente), las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos o grasas.

Las proteínas tienen función plástica, es decir que componen las estructuras del cuerpo como músculos y piel, además transportan sustancias en el organismo y, al dividirse en sus unidades formadoras (aminoácidos) conforman una reserva de la cual luego pueden formarse otras proteínas que se requieran. Esta reserva (pool de aminoácidos) es finita, es decir tiene un tope máximo, por lo que si la persona sigue incorporando proteínas en su alimentación y el pool ya se encuentra completo, esos aminoácidos no formarán parte y serán eliminados del organismo. Existe también otra función de las proteínas que es la energética, si bien no es la principal, en algunas oportunidades puede darse debido a un elevado consumo de este nutriente, que lleva a que se relegue su función plástica.

Con respecto a los hidratos de carbono y grasas, su función principalmente es energética. Las grasas o lípidos se dividen en origen animal y origen vegetal. Generalmente se asocia las de origen vegetal con un perfil más saludable. Los lípidos son indispensables en la alimentación de los niños no sólo por el aporte de energía sino porque también tienen un rol preponderante en el desarrollo del sistema nervioso. Aportan, además, ácidos grasos (unidades estructurales de los lípidos) esenciales, es decir que el organismo no puede fabricar, y una de sus principales funciones es la de ve-

hicular vitaminas llamadas liposolubles como la vitamina A, D E y K. Existen distintos tipos de hidratos de carbono que guardan relación a la cantidad de carbonos que tienen en su estructura. Cuantos más carbonos, más complejos son, lo que determina que el organismo requiera mayor trabajo para su metabolismo y en general se asocian a un perfil alimentario más saludable. Cuantos menos carbonos contengan, más simples son, dando como resultado un limitado esfuerzo para su metabolismo. El principal rol de los hidratos de carbono, como se mencionó anteriormente es el de aportar energía al organismo (músculos, funciones vitales, células y principalmente al cerebro, entre otros). Comúnmente se utiliza el término “azúcares” para referirse a los hidratos de carbono simples (pocos carbonos, mono y disacáridos). Las recomendaciones que aporta la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) proponen que los hidratos de carbono simples de la dieta rondan el 10% de la energía total diaria (calorías totales consumidas por día).

Por último, el agua es considerada un macronutriente debido a la cantidad que debe ingerirse. Si bien no aporta calorías (no posee valor energético), es indispensable para la vida de las personas. La ingesta de agua total del día incluye el agua libre (para beber), el agua de bebidas, y el agua que conforma alimentos (como frutas y verduras).

Entre los micronutrientes, se encuentran las vitaminas y minerales que intervienen en diversas reacciones químicas dentro del organismo y son indispensables para el metabolismo. Existen ciertos minerales que son componentes estructurales del organismo y que son indispensables para diversas funciones y procesos implicados en el crecimiento y desarrollo, el funcionamiento del sistema inmune, el transporte de sustancias, etc.

Es, como se mencionó anteriormente, conocido que el estado de salud guarda relación con el estado nutricional. Esta conexión se observa de manera exponencial durante la etapa preescolar, escolar y la adolescencia debido a la alta demanda de nutrientes

que estos períodos biológicos requieren para el desarrollo y crecimiento. Se puede pensar en una evolución de la alimentación desde que las personas inician la vida, donde requieren alimentos y cuidados que otros propinan, siendo los bebés receptores pasivos de esos alimentos y cuidados. Esta fase continúa con un período de descubrimiento de los alimentos, las texturas, los sabores, colores, etc. Esta fase es regulada por las familias y cuidadores y requiere cierto control por su parte y un acompañamiento por parte de profesionales de la salud. Luego se podría observar una fase en la que la persona asume completamente el control de lo que consume y cómo lo consume. En los inicios de esta etapa es importante que familias y cuidadores estén atentos y acompañen para estimular hábitos saludables (que deberían continuar si el niño los adquirió en etapas previas). Es importante que el niño transcurra estas fases y que las familias (y profesionales de la salud que el niño visite) estén atentas a distintas circunstancias. Por ejemplo, un aspecto clave para la correcta alimentación del niño y en particular la deglución y digestión, es que cuente con todas sus piezas dentarias. A la edad de tres años (promedio) el niño debería tener todas sus piezas de leche (dentición primaria). Cercano a los seis años brotarán los primeros molares permanentes, que no requieren de que piezas dentales primarias caigan. También, cercano a esta edad es que se presenta la caída del primer diente temporal. El desarrollo de la cavidad oral, sumado al desarrollo neuromotor es lo que colabora en la habilidad masticatoria y de alimentación, y marca una pauta en la conducta alimentaria del infante. Cabe destacar que la manera de alimentarse, sus preferencias, así como los alimentos que rechaza se ven condicionadas por los aprendizajes y experiencias que tenga ese niño en sus primeros cinco años de vida. Todo esto impactará en los hábitos alimentarios de los niños. Es preciso que el niño tenga una rutina a la hora de alimentarse, que idealmente este acto se dé en un ambiente tranquilo, con pocas o nulas distracciones para que pueda conectarse con los sentidos que está experimentando en ese proceso. Además, esto ayudará a que no se extienda o acote

el espacio de la alimentación, a que la digestión sea más eficiente, entre otros aspectos. Los hábitos alimentarios (saludables) que los niños adquieran a edades tempranas, colaboran con buenas condiciones de salud a futuro.

Existe un concepto denominado comensalidad que, como explica la autora Patricia Aguirre comprende todo lo que rodea al acto de comer. Es el comer y beber juntos alrededor de una mesa. Actualmente se evidencia cierto cambio en el aspecto de la comensalidad debido a la variabilidad de rutinas, hábitos, horarios, entre otras situaciones que llevan a que las familias no compartan tan seguido el momento de comer. Anteriormente el espacio de la comida y de la mesa era un punto de reunión familiar, donde se conversaba, se intercambiaba información, se planificaba la vida familiar. Actualmente, son pocos los espacios donde la familia se reúne a la mesa y esto se da debido a los cambios en la conformación de las familias, los hogares, las tareas, etc. Siempre que sea posible, se debe retomar la comensalidad porque, además de compartir la mesa y la comida, es donde surgen temas que quizá en otros espacios o momentos no surgirían. Quizá un niño o adolescente puede comentar alguna situación que vivió en el colegio o en el club, o con amigos o alguna inquietud sobre la familia o el hogar. Además, este espacio de la comensalidad permite, por ejemplo, que la familia pueda compartir preparaciones, recetas, anécdotas de tiempos anteriores y trasmitirlas de generación en generación. Esto puede despertar interés por la alimentación y su forma de preparación en las generaciones jóvenes lo que tendrá un impacto positivo y podrá despertar dudas y quizá llevar a cambios positivos en su alimentación.

El contexto social influye en la alimentación del niño y puede determinar la aceptación o rechazo de los alimentos. Por ejemplo, la preferencia por determinado alimento puede aumentar si es recibido en un contexto social positivo. Si la familia está habituada a consumir frutas, y estos alimentos se ingieren de manera natural, habitual, sin presiones y quizá hasta compartiendo de cierto modo un espacio familiar de interacción y un momento agradable, puede

ser un factor positivo para lograr mayor aceptación por parte del niño hacia estos alimentos. Distinto a si se lo obliga a consumir un alimento que no quiere, o preparado de cierta manera que el niño no prefiere. En ocasiones puede aumentar la preferencia o aceptación del alimento cuando éste le es negado o restringido. Situaciones similares se observan cuando se utilizan alimentos como recompensa, lo que aumenta la predilección por estos. Cabe destacar que no se deben utilizar alimentos como premio o castigo, así como tampoco se debe premiar o castigar suspendiendo o accediendo a realizar actividad física. La salud de las personas no debe ser motivo de premios ni de castigos en general.

Es preciso diferenciar hambre de apetito. El hambre es fisiológica, es una necesidad instintiva. La persona que siente hambre, la sacia ingiriendo alimentos. En cambio, el apetito refiere a querer consumir determinado alimento o preparación, es un aspecto más bien subjetivo. Por ejemplo, una persona que quisiera comer una porción de lemon pie o tomar un vaso de gaseosa fría. Otro concepto que debemos identificar es el de saciedad que implica la sensación orgánica que vivencian las personas a sentirse en plenitud con respecto a la ingesta de alimentos. Las familias y cuidadores deben respetar tanto el hambre como la saciedad de los niños. Aunque se debe tener en cuenta que en esta etapa pueden perder noción del sentido del hambre, o como mencionamos anteriormente, de la sed. Esto puede suceder por estar enfrascados en alguna situación de juego que haga que se evadan de la sensación de hambre y sed. En estos casos los adultos son los que deben recordar estas necesidades fisiológicas. Claro está, que mantener rutinas y horarios ayudará a que se eviten largos períodos sin ingestas. Cabe destacar que a medida que el niño es incorporado en situaciones de socialización, deja de regirse por exclusivamente por estas necesidades fisiológicas (por hambre). En este punto existen ciertas señales ambientales y sociales que se presentan relacionadas al comer.

Pueden surgir en la infancia situaciones de neofobia, que implica el rechazo a alimentos nuevos o desconocidos. Esto es

completamente esperable y se puede colaborar en su reducción ofreciendo los alimentos nuevos en reiteradas oportunidades. Existe una teoría que explica que, para superar la neofobia, se debe estar en contacto con el alimento entre 8 y 10 veces. Es oportuno mencionar que, como a todas las personas, existen alimentos que no serán del agrado del niño y no tiene sentido continuar exponiéndolo a probar determinado alimento que ya se sabe fehacientemente que al niño no le gusta. Quizá, en el futuro tenga oportunidad de probarlo nuevamente y si lo tolere o incluso llegue a gustarle. Pero, someterlo a una sobreexposición sólo generará mayor rechazo. También se debe tener en cuenta que un mismo alimento puede presentar diversas formas de preparación por lo cual sería adecuado ofrecerlo en sus diferentes variantes. Por ejemplo, quizá al niño no le guste la papa hervida pero sí al horno o frita. Si como familia o responsables del niño no se intenta ofrecer la mayor variabilidad de alimentos y formas de preparación podemos suponer que es un alimento que rechaza porque no es de su agrado, cuando simplemente el inconveniente se encuentra en su preparación. Una situación que puede presentarse y a veces confundirse con la neofobia es la selectividad alimentaria. Esto requiere un abordaje en conjunto con terapia ocupacional y nutrición en el cual el niño debe recorrer un camino hasta poder (en el mejor de los casos) ingerir el alimento. Existen situaciones en las que la aversión es tal que el niño no puede tolerar siquiera ver una imagen de determinado alimento, mucho menos olerlo, tocarlo o consumirlo. Sumado a esto puede desarrollarse cierta ingesta quisquillosa en la que solamente consumen un alimento de cierta marca, recipiente, color, sabor textura, etc. Como se mencionó anteriormente esto requiere un abordaje en equipo interdisciplinario y no suele suceder en la generalidad de los casos.

El período escolar suele acotarse entre las edades de seis a diez años en mujeres y seis a doce años en los varones. Durante este periodo se evidencian tasas graduales de crecimiento orgánico y funcional. Es esperable que un niño aumente entre 2,3 y 2,7 kilos por año hasta los diez años y 5 centímetros por año. El

período de máximo crecimiento en niñas sucede cercano a los 11 años mientras que en niños se da a los 13 años. Tanto en niños como en niñas se espera una acumulación de grasa que les permita alcanzar el empuje puberal y el crecimiento en talla que se da acompañando este suceso. Generalmente se observará mayor acumulación de tejido adiposo (grasa) en el tronco por sobre las extremidades. Si se presentara baja estatura, se podría asociar a privaciones de nutrientes por largos períodos de tiempo, situación que ha impactado en el desarrollo y crecimiento del niño.

La adolescencia tiene su punto de inicio con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y concluye con el detenimiento del crecimiento físico. Iniciará, entonces, a los 12 años en niñas y a los 10 en niños y finalizará cercano a los 18 años. Durante la adolescencia las mujeres pueden crecer hasta 8,3 centímetros y los varones 9,5 centímetros. Generalmente se observa la menarca (primera menstruación) un año después del período máximo de velocidad de crecimiento, continuado a esto, el crecimiento se desacelera y se acompaña de un aumento en la acumulación de tejido adiposo. Un punto importante de la adolescencia es que se da el punto máximo de acumulación de calcio óseo. Esto sucede en promedio a los 12,5 años en mujeres y a los 14 en varones. Durante la infancia el crecimiento óseo es relativamente lento, pero en la pubertad esta velocidad aumenta. Con respecto a esta situación de crecimiento y desarrollo se debe tener en cuenta el adecuado aporte de nutrientes. Es importante aclarar que, si el niño o adolescente se encuentra realizando deportes por ejemplo en un club, sus requerimientos se ven aumentados, en especial en cuanto a la energía que estará invirtiendo en el ejercicio y las proteínas que requerirá para recuperar y aumentar la masa muscular (sumado a la mayor necesidad de ingerir líquidos que se pierden por transpiración, por ejemplo). Un punto que es preciso destacar es que los niños y adolescentes primeramente son niños y adolescentes, y luego deportistas. Es por esto por lo que se los debe cuidar para que logren un crecimiento y desarrollo adecuados, para luego pensar en el aspecto deportivo que requerirá, como se

ha mencionado, mayor aporte de nutrientes. Es necesario que los niños y adolescentes logren incorporar el hábito del ejercicio, y si puede ser tendiendo puentes con clubes de barrio, o cualquier tipo de instituciones deportivas, esto tendrá un impacto positivo mayor debido a que no solamente estará ganando movimiento sino también el aspecto social de la práctica deportiva, hábitos, cultura, valores, entre otros aspectos.

Con respecto a las recomendaciones alimentarias y formas prácticas de cumplirlas, existen ciertas características que hacen a una alimentación saludable. Se recomienda consumir tres porciones de lácteos por día. Sabiendo que en general los niños y adolescentes desayunan o almuerzan (según el turno en el que asistan) en las instituciones escolares, una porción de lácteos, por ejemplo, leche pueden ingerir en ese momento. Luego a lo largo del día sería preciso incorporar dos porciones más que pueden ser un vaso de leche o yogur en desayuno/merienda y una porción de queso en cena o acompañando el desayuno o merienda. Otra recomendación alimentaria es la de ingerir cinco porciones entre frutas y verduras de manera diaria. Una forma de cumplir esta recomendación es consumir una porción de verduras tanto en almuerzo como en cena y tres frutas a lo largo del día, quizá se podría asociar una fruta a almuerzo y otra a cena a modo de postre y luego incorporar una fruta más en el momento del día que la persona lo prefiera. Un punto clave para aumentar el consumo de frutas y verduras es que se encuentren listas para consumir. Esto quiere decir que estén limpias y disponibles. Suele suceder que, si la persona debe lavar, cortar y pelar una fruta, prefiera elegir otro alimento que sea de consumo más rápido o que no presenta tantos pasos para ingerirlo. La sugerencia es que, al llegar de realizar las compras, se lave muy bien la fruta y verdura, luego se coloque en un recipiente profundo y limpio (puede ser la bacha de la cocina, una olla, balde) con agua y lavandina. La lavandina debe ser apta para alimentos y/o agua (ver etiqueta). La cantidad de gotas de lavandina por litro de agua aparece registrada en el rótulo del producto, y se debe dejar durante diez minutos. Una vez que ha pasado el tiempo, se debe

descartar el agua con lavandina y lavar muy bien los alimentos para asegurar que no queden restos de producto. Luego se los deja secar sobre paños limpios o papel absorbente y por último se los coloca en la heladera. Este proceso ayuda no solamente a eliminar microorganismos que pueda contener el alimento sino también a alargar la vida útil del mismo. De esta manera, al abrir la heladera la persona sabe que esas frutas y verduras se encuentran listas para consumirlas. Otro consejo sería que, mientras el alimento lo permita, se coloque en recipientes herméticos cortada en trozos, o preparar ensalada de fruta que invita a su consumo. De todas maneras, como ya se ha mencionado en el presente capítulo, la alimentación es una cuestión de hábitos, por lo que, si la persona comienza a incorporar el consumo de frutas, por ejemplo, y puede sostenerlo en el tiempo, luego lo realizará de manera automática, sin pensarlo y sin que le demande mayor tiempo y energía en ello, o tener que recordar consumir determinado alimento.

Es menester difundir la recomendación emitida por las autoridades del Ministerio de Salud de la Nación Argentina en cuanto a la prevención del Síndrome Urémico Hemolítico, en especial en el rango etario que se abarca en esta publicación. Esta patología se debe a la ingestión de algunos productos alimentarios contaminados con la bacteria *Escherichia coli* (O157:H7) que puede producir daños en los riñones, por lo que la persona deberá seguir de manera crónica con una dieta o alimentación especial, llegando en algunos casos severos a la muerte. La recomendación incluye que, al momento de comprar alimentos, se adquieran en comercios habilitados a tal fin y con las medidas higiénicas necesarias, mantener refrigerados los alimentos, seleccionar los alimentos que requieran refrigeración a último momento en la compra para evitar que aumenten su temperatura, higienizar y sanitizar los alimentos como frutas y verduras, incorporar como hábito un correcto lavado de manos constante (en especial al manipular alimentos crudos), cocinar completamente los alimentos (en especial las carnes). Es importante que los niños menos de cinco años eviten consumir carne picada debido a que un alimento altamente peligroso en la

transmisión de esta enfermedad. Con respecto a esto, se pueden realizar preparaciones con carne cortada a cuchillo, por ejemplo (bien cocida previamente).

El aporte de hierro puede cubrirse tanto con el consumo de carnes como de legumbres y vegetales, en especial los de hoja de color verde oscuro. En el caso de consumir legumbres y vegetales, deben acompañarse de un trozo de carne o de alimentos que contengan ácido ascórbico (cítricos) para colaborar en la absorción del nutriente. Por lo que, si la persona ingiere un guiso de lentejas, se puede optar por incorporar trocitos de carne o consumir una naranja de postre, por ejemplo. Existen ciertos nutrientes que requieren facilitadores de la absorción como en el caso del hierro. Y otros que pueden presentar inhibidores de la absorción. En general, las infusiones presentan algunos anti nutrientes o inhibidores de la absorción por lo que se aconseja consumirlos alejados de las comidas. Una situación similar ocurre con el chocolate y el calcio de la leche. Pero es preciso aclarar que los inhibidores no invalidan completamente la absorción de nutrientes, sino que la reducen. Por lo que, si el niño solamente consume leche con chocolate, no se prohibirá este alimento debido a que, si bien estará absorbiendo menor cantidad de calcio, al menos está incorporando parte de este nutriente. Si se le prohíbe el consumo de chocolate incorporado a la leche, quizá deje de tomar este producto lácteo y entonces perderá la oportunidad de incorporar calcio a través de ese alimento. Se debe ser flexible en ciertas cuestiones y buscar el bien mayor en cuanto a la alimentación.

Es imperioso recordar que las personas se alimentan reiteradas veces en el día, todos los días por lo que el consumo de alimentos no debe ser motivo de preocupación para la persona, es por esto por lo que no se le debe imponer a este acto vital ninguna característica negativa. No es adecuado controlar las calorías ni los gramos de alimentos que se ingieren debido a que solamente llevará a la persona a sobre pensar y preocuparse por estas cantidades. Se debe recordar que todos los hábitos que las personas incorporen en su niñez tendrán peso en el futuro por lo que se

debe procurar que esos hábitos sean lo más saludables posibles. En cuanto a esto tanto las familias como la institución educativa, deportiva, sanitaria y todos los que estén en contacto con niños y adolescentes deben trabajar en sinergia para mejorar el estilo de vida en estas edades.

Las estadísticas informan que ya han nacido las generaciones de niños que vivirán más de cien años. Esto solamente será posible si se les proporcionan alimentos y nutrientes que cubran sus necesidades y les permitan tener una vida sana y activa, desarrollando su potencial genético en su máxima expresión.

Bibliografía:

- Aguirre, P. (2010). Estrategias de consumo. Ciepp. Buenos Aires.
- Lorenzo, J. et al. (2007). Nutrición del niño sano. Corpus Editorial y Distribuidora. Rosario.
- López, L y Suarez, M. (2005). Fundamento de nutrición normal. El Ateneo. Buenos Aires.
- Naciones Unidas. 1959. Declaración de los derechos del niño. Nueva York.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). Guías alimentarias para la población argentina. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2016). Manual director de actividad física y salud de la nación argentina. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Mora y Araujo, M. (2008). La educación para la salud, un enfoque integral. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

