

La energía que consumimos no toda es igual para tener salud.

D. en C. Jenny Vilchis Gil*

La niñez es una etapa de la vida que se caracteriza por cambios continuos. En el aspecto físico, todos los días los niños crecen en su peso y estatura, pero también crecen en todos sus órganos y sistemas. **Los alimentos son la fuente de donde se toma la energía, tratándose de los niños deben comer tanto como para sostener su crecimiento y actividad física.** Es bueno mencionar que los niños requieren mucha más energía que los adultos; sin embargo, si bien nunca estaremos contando las calorías que ingiere cada uno de los miembros de nuestra familia, al momento de alimentarnos debemos tener en cuenta dos elementos que son la cantidad y la calidad de los alimentos. En cuanto a la **cantidad** de alimentos que se ingieren, esto siempre es un asunto de oferta y demanda. En cuanto a la oferta, NO ofrezca alimentos en abundancia; en cuanto a la demanda, puede ser que se pida una ración adicional, valore la conveniencia de darla.

El primer punto de la calidad es la variación de los alimentos, por favor incluya en la dieta de su familia todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida. En el **Plato del Bien Comer** podrá observar cómo son fuente de proteínas tanto los alimentos de origen animal como los alimentos de origen vegetal (leguminosas); además, podrá observar como las leguminosas y los cereales se complementan, y vea que se recomienda que nuestro plato lleve abundantes frutas y verduras frescas. **Incluir en la dieta todos los grupos e ir variando los alimentos a lo largo de la semana es un factor benéfico para la nutrición y la salud**; mientras que alimentarse de manera monótona (siempre lo mismo) es un factor de riesgo para perder la salud.



El siguiente punto de la calidad, es que **predominen los alimentos naturales** sobre los industrializados. Los alimentos naturales se recomiendan todos, especialmente los frescos o recién cosechados, ya sean verduras, frutas, granos como cereales, leguminosas o semillas; son ricos en energía, vitaminas, minerales y fibra. La energía de estos alimentos se absorbe fácil, pero paulatinamente y no producen alzas abruptas de glucosa en la sangre. Estos alimentos tienen sabores auténticos, colores y texturas muy ricas.

El proceso industrial aumentó la vida de anaquel de muchos productos y se presentan en empaques que facilitan su transporte, así como su manipulación para su consumo. Estos alimentos tienen como ventaja que duran mayor tiempo en la alacena; pero no tienen ventaja nutricional sobre los alimentos naturales. De los numerosos alimentos industrializados que actualmente es posible adquirir, sugerimos que no adquiera con frecuencia alimentos y bebidas con alta densidad de energía (galletas dulces, pasteles, mermelada, chocolates, cereales empaquetados con azúcar, hamburguesas, pizzas, jugos industrializados o refresco).

El siguiente punto es que predominen los alimentos integrales sobre los refinados. En general los alimentos naturales podemos decir que son integrales, por ejemplo, cuando mordemos una fruta comemos su cáscara, su jugo y su fibra; pero cuando la exprimimos y colamos al menos se ha perdido la fibra que ayuda a regular la absorción de los nutrientes. Pero hablando de alimentos refinados, las bebidas carbonatadas, endulzadas conocidas como refrescos son buen ejemplo. Cuando ingerimos estas bebidas, el azúcar se absorbe rápidamente pero como no puede metabolizar apropiadamente nuestro organismo, lo transforma en triglicéridos que se almacenan en forma de grasa en nuestro cuerpo. Con las harinas de trigo pasa lo mismo, cuando el grano del cereal pierde la cascarrilla y el gluten, queda una harina blanca, pero ha perdido fibra, proteínas y muchas vitaminas.



El siguiente punto es que se ingieren más alimentos ricos en grasas poliinsaturadas y menos alimentos con grasas saturadas y grasas trans. En el siglo pasado los aceites de oleaginosas (girasol, cártamo, maíz, etc.) se hidrogenaron y se volvieron manteca vegetal, ahora se dice se volvieron grasas trans, estas grasas aumentan el colesterol malo y disminuyen el bueno y por eso se considera que consumirlas es un riesgo para la salud. Muchas de estas grasas se usan en la preparación de la llamada comida rápida y por esta razón en algunos países se ha prohibido el uso de estas grasas en los restaurantes. Pero por otra parte hay grasas llamadas poliinsaturadas especialmente los ácidos grasos llamados omega 3, cuya fuente natural son los pescados, que son benéficos para salud en todas las edades, motivo por el que se recomienda que se consuma pescado como mínimo dos veces por semana.



Antes de comprar los alimentos planee bien el menú de su semana. Adquiera los alimentos que necesita. Lleve en su mente que los alimentos frescos son mejores que los procesados. El hogar desempeña el papel más importante para la adquisición de hábitos saludables, así que está en nosotros como padres inculcar buenos hábitos en nuestros hijos.



Actividades sugeridas:

1. La compra de alimentos. Adquiérelos según el plan de menús de la semana. No hay alimentos prohibidos, pero se recomienda que se prefieran los alimentos naturales frescos y los integrales.
2. Aprendiendo a preparar alimentos. Invite a sus hijos a que le ayuden a preparar los alimentos como las ensaladas, las cuales deben estar en su mesa diariamente y en al menos dos tiempos de comida.
3. Disminuya el consumo de bebidas endulzadas como los refrescos, jugos, café o té con azúcar, es mejor tomar agua simple.
4. No olvide preparar platillos que incluyan pescado fresco dos veces por semana.

Para aprender más:

1. SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF: Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.
https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L29_ANM_Guias_alimentarias.pdf
2. American Academy of Pediatrics. <https://www.healthychildren.org/spanish/ages-stages/gradeschool/nutrition/paginas/making-healthy-food-choices.aspx>

** D. en C. Jenny Vilchis Gil, es nutrióloga, maestra en nutrición y epidemióloga; trabaja como investigador en la Unidad de Investigación Epidemiológica en Endocrinología y Nutrición del Hospital Infantil de México Federico Gómez.*