



SUPERVISIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EN LA POBLACIÓN INFANTO-JUVENIL

A. Recomendaciones generales

Las visitas médicas de seguimiento de la salud en población infantil sana tienen entre sus objetivos la realización de actividades de promoción de la salud y prevención de enfermedades, aunque sobre algunas de ellas no existen en la actualidad pruebas que indiquen que tales intervenciones sean eficaces para mejorar la salud. Esto no siempre significa ausencia de efectividad, pues puede deberse a que no haya instrumentos adecuados para valorar las evidencias. El consejo nutricional es una de ellas. No debe olvidarse que algunos patrones de consumo alimentario son un factor de riesgo común a varios padecimientos crónicos, por lo que pueden ser abordados de forma simultánea.

Conviene tener en cuenta que la lactancia materna ha demostrado ser un factor protector frente a varios factores de riesgo (obesidad, riesgo cardiovascular, diabetes, cáncer) por lo que su promoción activa es uno de los pilares de la prevención. La leche humana es una fuente adecuada de nutrientes para menores, no solo durante su primer año de vida, sino también en edades posteriores.

Las personas destinatarias de las actividades de prevención de las enfermedades futuras relacionadas con la alimentación deberán ser los padres y madres para que adapten el entorno del hogar a las modificaciones de la dieta recomendadas (acceso a alimentos, menús, conductas alimentarias, actividad física, estímulos y refuerzos educativos...), pero a medida que niñas y niños van madurando, se puede ofrecer información adaptada a sus capacidades. En la adolescencia conviene que se proporcione no solo información sino también otros instrumentos para estimular el aprendizaje y la adquisición de habilidades.

Los alimentos presentes en el hogar y las costumbres familiares van a condicionar los consumos y hábitos infantiles, por ello las familias deben ser estimuladas a que promuevan la adopción de conductas y dietas adecuadas desde los primeros años, pues está demostrada la tendencia a la persistencia de los hábitos de consumo alimentario.

Pueden ser recomendaciones adecuadas: (Nivel de evidencia III)

- Una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos es más probable que sea adecuada, tanto desde el punto de la energía total como de los micronutrientes.
- Asegurarse de que los niños y las niñas tengan acceso a alimentos y bebidas nutritivos y de alto contenido en fibra, tanto a las horas de comer como entre horas.
- Limitar el acceso a alimentos y bebidas de alto contenido calórico y bajo en nutrientes.
- Aplicar los principios anteriores, tanto cuando se come en casa, como cuando se come fuera del hogar.
- Evitar las restricciones excesivas de alimentos.
- Evitar el uso de la comida o alimentos concretos como recompensa.
- Estimular que se tome el desayuno a diario.

- El consejo sobre la actividad física debe ser inseparable de consejo nutricional, por tanto conviene proporcionar a los menores oportunidades para realizar actividad física y limitar el tiempo dedicado a la TV y a entretenimientos sedentarios.

Estas recomendaciones exigen que se adopten algunas modificaciones en el entorno doméstico: cantidad y tipos de alimentos que se adquieren y almacenan, número y localización en el domicilio de aparatos de televisión, etc. Tampoco debe olvidarse que los cambios que se proponen deben ser adoptados por toda la familia y a largo plazo.

B. Recomendaciones específicas

Grasas

La American Dietetic Association recomienda que las grasas aporten el 40% de la energía de la dieta en niños y niñas de entre 1 y 3 años de edad y después, entre los 4 y 18 años sea entre el 25 y el 35%. Con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular y de obesidad se recomienda lo siguiente:

Tabla 1.- Recomendaciones específicas sobre el consumo de grasas.

Tipo de grasas	Alimentos que las contienen	El consumo se deberá ...	Nivel recomendado (máximo) de consumo en relación a la energía total de la dieta	Nivel de evidencia
Saturadas	<i>Carnes grasas Aves (la piel y las de carne oscura) Embutidos Leche entera y sus derivados Nata, mantequilla. Helados Aceites de coco y palma Manteca</i>	↓	7%	II-2
Monoinsaturadas	<i>Oliva</i>	↑	10%	II-2
Poliinsaturadas	<i>Aceite de oliva Pescados grasos</i>	↑	13%	II-2
Saturadas trans (derivan de PUFA por hidrogenación) (*)	<i>Margarinas Cereales de desayuno chocolateados Galletas Snacks Bollería Platos preparados Fritos envasados Salsas</i>	↓	<1% (**)	I
Colesterol	<i>Yema de huevo Carnes grasas Lácteos</i>	↓	≤ 300 mg/día en personas normales ≤ 200 mg/día en personas con hiperlipidemia	I

Fuerza de recomendación A

(*) Se recomienda leer el etiquetado para conocer contenido en grasas *trans* de los productos elaborados.

(**) Las fuentes consultadas no indican cifras, solo que sea “la mínima cantidad posible”

Si se restringen alimentos de origen animal por su alto contenido en grasa saturada, se debe recomendar un mayor consumo de legumbres para asegurar el aporte suficiente de proteínas.

Precauciones.- Una dieta muy baja en grasas tiene algunos riesgos, como el déficit de algunos nutrientes (minerales, vitaminas liposolubles, riboflavina, piridoxina, calcio, zinc, hierro, yodo y magnesio) que puede dar lugar a déficit del crecimiento.

Los dos primeros años de vida no se debe restringir la energía en la dieta infantil para asegurar el máximo desarrollo y crecimiento. A partir de los 2-3 años se debe disminuir gradualmente la energía de forma que la prevención de riesgos cardiovasculares no comprometa el crecimiento infantil.

Azúcares

Con el objetivo de disminuir la incidencia de caries, obesidad y diabetes mellitus tipo 2 se recomienda:

Tabla 2: Recomendaciones sobre el consumo de azúcares.

Recomendación	Nivel de Evidencia
Limitar la cantidad de sacarosa en la dieta infantil	III
Limitar el consumo de zumos envasados y refrescos a menos de una ración al día	II-2

Fuerza de recomendación A

Leche y lácteos

Con el objetivo de asegurar un desarrollo óseo adecuado y disminuir el riesgo de osteoporosis en edad avanzada se recomienda:

Tabla 3: Recomendaciones sobre el consumo de leche y lácteos.

Recomendación	Nivel de Evidencia
Ingerir 2-4 porciones de lácteos al día	III
Si se asocian factores de riesgo cardiovascular u obesidad, optar por productos de bajo contenido en grasa	II-2

Fuerza de recomendación B

Precauciones.- Tener en cuenta la prevalencia de intolerancia a la lactosa en las distintas razas y optar por productos fermentados.

Fibra dietética

Para asegurar una ingesta adecuada de fibra dietética, necesaria para la prevención de la obesidad y sus comorbilidades así como de algunos tipos de cáncer, es aconsejable:

Tabla 4: Recomendaciones sobre el consumo de fibra.

Recomendación	Nivel de Evidencia
Consumir varias veces al día alimentos vegetales (frutas, hortalizas, verduras, legumbres.), preferiblemente en todas las comidas	II-2

Fuerza de recomendación A

Precauciones.- Es más beneficioso consumir los alimentos de alto contenido en fibra completos que la fibra aislada. Se debe recomendar consumir fruta en lugar de zumo, cereales integrales mejor que cereales y harinas refinados.

Ana Martínez Rubio
Grupo PrevInfad / PAPPS