



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

“LA OBESIDAD EN LA EDAD INFANTIL”

AUTORIA EMILIA BUSTOS CAPARROS
TEMÁTICA METODOLOGICA
ETAPA EI, EP

Resumen

La obesidad en la edad infantil se ha convertido en un importante problema de salud pública en el mundo desarrollado, debido fundamentalmente al cambio en las conductas alimentarias y al abandono del deporte.

La escuela, en colaboración con la familia, debe tomar un papel activo para concienciar a la población infantil sobre la importancia de una alimentación y un estilo de vida saludable.

Palabras clave

Alimentación sana, ejercicio físico, recomendaciones a la familia, concienciación desde la escuela.

1. LA NUTRICIÓN.

La Nutrición aparece en el siglo XIX y con ella comienzan a estudiarse las funciones que desempeñan los alimentos en el organismo, las cantidades recomendables de cada uno de ellos, las sustancias nutritivas que estos alimentos poseen...La humanidad empieza a conocer los fundamentos científicos y la trascendencia de un hecho que se repite tres o cuatro veces al día, la comida.

Pero es en el siglo XX cuando esta ciencia alcanza el mayor esplendor. El hecho de poder analizar con todo detalle los componentes de los alimentos, la experimentación en animales de laboratorio de los efectos de determinadas sustancias nutritivas sobre las funciones de crecimiento, reproducción, salud, etc...y la obtención de esas sustancias nutritivas en laboratorio, constituyen la base de lo que ha venido a llamarse, ciencia de la nutrición.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

1.1. Sustancias nutritivas.

Los alimentos tienen las sustancias nutritivas, en diferentes proporciones. Las sustancias nutritivas pueden reducirse a seis: agua, hidratos de carbono, grasas, proteínas, minerales y vitaminas.

- El Agua es el líquido donde van disueltas o en suspensión el resto de las sustancias nutritivas y es indispensable para la vida.
- Los Glúcidos o hidratos de carbono son compuestos químicos cuyos elementos de constitución son el hidrógeno, oxígeno y el carbono. Se dividen atendiendo a su composición química en monosacáridos, disacáridos y polisacáridos.
- Los Lípidos o grasas, aunque los elementos que las componen son los mismos que en el caso de los hidratos de carbono, debido a la distinta manera que se asocian presentan características muy diversas. Pueden ser de origen animal o de origen vegetal.
- Las Proteínas están compuestas de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Las proteínas constituyen moléculas de complejísima estructura química, formadas por largas cadenas de un sencillo compuesto: los aminoácidos.
- Los Minerales y Vitaminas son compuestos diversos que tienen una función muy destacada en la alimentación. Entre los minerales destacan:
 - El calcio: es el elemento base de la constitución del sistema óseo. independientemente de esta función plástica tiene también una misión reguladora.
 - El hierro: es un mineral indispensable para la vida. Gracias a él se forma la hemoglobina de los glóbulos rojos. La carencia de hierro en la dieta puede producir diferentes tipos de anemia.
 - El yodo: influye en la formación del tiroides. Sus hormona intervienen en el crecimiento, en la actividad del sistema nervioso y en las funciones intelectuales.

Las Vitaminas son esencialmente factores reguladores. Algunas como la vitamina D, tiene un papel muy definido en el metabolismo del calcio; otras intervienen en diversos procesos metabólicos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

1.2. Tipos de nutrientes.

De acuerdo con las familias que tienen los nutrientes, se pueden clasificar los alimentos en:

- Energéticos, que proporcionan calorías. Se trata de alimentos ricos en hidratos de carbono y grasas. Los alimentos energéticos actúan de combustible para el cuerpo. Gracias a ellos el organismo mantiene una temperatura constante y realiza sus actividades. Son alimentos energéticos el aceite, el azúcar, el pan, el arroz, las legumbres, etc.
- Plásticos o formadores: pertenecen a este grupo aquellos alimentos cuyas sustancias nutritivas más destacadas son las proteínas. Su misión es la constitución de los músculos y reparación de los tejidos. Los alimentos plásticos por excelencia son la leche, el queso, las carnes, los huevos, el pescado, etc.
- Reguladores: pertenecen a este grupo aquellos alimentos ricos en minerales y vitaminas. Su principal función es la de actuar de catalizadores, activar y controlar las otras funciones sin intervenir directamente en ellas; es decir, realizan una función de control. Los alimentos más destacados son las verduras y las frutas.

Al estructurar una dieta, conjunto de menús que se toman a lo largo de un día, hay que considerar los siete grupos de alimentos para que ninguno de ellos quede excluido. De esta forma se consigue que la alimentación sea equilibrada. Lo más recomendable sería distribuir las comidas a lo largo del día de una manera equilibrada: 30% en el desayuno, 35% en la comida, 15% en la merienda y 20% en la cena.

1.3. El menú adecuado para la infancia.

La leche es el alimento idóneo para el recién nacido y el lactante durante los primeros meses de vida. A partir de los 5 meses, puede empezarse a diversificar los alimentos introduciendo la alimentación complementaria. En todo este proceso la leche ingerida no debe ser inferior a 500cc al día. La regla básica será introducir de forma lenta cada nuevo alimento y con disposición a retirarlo si se detecta la más mínima intolerancia o rechazo. Una pauta adecuada podría ser la siguiente:

- A los 5 meses sustituir una de las tomas por una papilla de harina sin gluten.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2009

- Transcurridos 15 días, si no ha tolerado bien el cambio, sustituir la toma de la tarde por una papilla de frutas.
- La incorporación de nuevos alimentos se hará cada 15 días y seguirá este orden:
- Se empieza con un puré de verduras sustituyendo el biberón de mediodía. Al principio serán de patata y zanahoria exclusivamente; la verdura de hoja verde hay que posponerla a lo 8 /9 meses.
- Mas tarde se añadirá al puré la carne cocida triturada (ternera, pollo) o pescado blanco (30 o 40 gr).
- Posteriormente se sustituirá el biberón de la noche por una papilla de harina, (cereales, maicena, arroz o tapioca). A ella hay que añadirle pescado o yema de huevo cocido.

A partir del año la cantidad de leche diaria seguirá siendo de 500cc, una parte se tomará en forma de yogur o queso blanco. No se dará leche descremada, pues la grasa láctea es un excelente vehículo de vitaminas liposolubles.

Las legumbres enteras se introducirán pasados los dos años, aunque antes pueden darse en forma de puré.

Los huevos tienen un alto contenido en colesterol y la clara es bastante alergénica, por lo que no debe darse huevo mas de tres veces por semana y nunca crudo.

A partir de los tres años la alimentación del niño será similar a la de un adulto, evitando las especies, colorantes y excitantes. La planificación de los menús incluirá el consumo de alimentos pertenecientes a los diferentes grupos. A modo de ejemplo se proponen los siguientes modelos de comida:

- a) El Desayuno deberá estar compuesto por:
Leche; galletas, pastas, cereales o pan con mantequilla y una cucharada de azúcar.
- b) A media mañana se tomará:
Un zumo de fruta o una pieza de fruta.
- c) La Comida del Almuerzo combinará:
Carne, pescado o huevo; legumbres cocidas, potaje, sopas, arroz, pastas o patatas; fruta natural; aceite (1 cucharada), y pan.
- d) La Merienda alternará:
Leche o equivalente (yogur, queso fresco); cereales, galletas, pan; azúcar (una cucharada en los productos lácteos); fruta.
- e) La Cena estará compuesta por:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

Verduras, sopas; arroz, pasta o sémola; tortilla francesa o de jamón de york; postre lácteo; y fruta natural.

La ingestión total de alimentos en un día, independientemente de su distribución en diferentes comidas, debe responder a los requerimientos del organismo.

2. EL PROBLEMA DE LA OBESIDAD INFANTIL.

El Ministerio de Sanidad y Consumo está llevando a cabo en los últimos meses diversas iniciativas que tienen como objetivo precisamente luchar contra este problema entre la población, que ya es visto en los países ricos como “La Epidemia del siglo XXI”.

España es un ejemplo de esta situación ya que uno de cada dos adultos tiene exceso de peso y en las dos últimas décadas se ha pasado de un 5% de niños obesos a un 16,1%.

El sobrepeso tiene riesgos a largo plazo. Se sabe que los niños que empiezan a tener sobrepeso entre los 6 meses y los 7 años de vida tienen un 40% de probabilidad de seguir siendo obesos en la edad adulta, con el correspondiente riesgo de padecer problemas cardiacos, respiratorios, hipertensión, hipercolesterolemia y problemas ortopédicos.

2.1. Causas de la Obesidad Infantil.

Entre las diversas causas de la obesidad infantil, se pueden destacar entre otras, como mas importantes las siguientes:

1. La alimentación de los niños y adultos se ha ido alejando paulatinamente de las llamada “Dieta Mediterránea” para pasar a un consumo abusivo de carnes, grasas, productos de bollería industrial, bebidas carbonatadas; mientras que cada vez se toma menos pescado, fruta, verduras o cereales.
2. Otra de las causas es la vida sedentaria. Hoy día las actividades lúdicas y de ocio son mucho más sedentarias. Los niños cada vez parecen menos interesados en practicar deporte, mientras que pasan muchas horas sentados ante el televisor o la pantalla del ordenador, actividades que habitualmente se realizan consumiendo productos calóricos (patatas, chocolates, etc..). También se ha perdido algo muy común desde hace años como es el jugar en la calle. De esta manera los niños consumen mas calorías de las necesarias y no realizan la actividad física suficiente para quemar ese exceso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

3. La publicidad de productos altos en calorías que muchas veces son engañosas porque intentan vender productos aparentemente sanos cuando en realidad llevan grasas saturadas y que consumidas habitualmente no son aptas para la salud. Por ejemplo, se sabe que el aceite de palma y coco produce colesterol.
4. El hecho generalizado de que muchos niños y adolescentes se saltan el desayuno, una de las comidas más importantes del día, directamente implicado con la regulación del cuerpo.
5. El ejemplo de los adultos. Muchos adultos han visto cambiar su perfil alimentario por comidas rápidas fáciles de preparar y rápidas de consumir; además un gran porcentaje de adultos realizan actividades sedentarias en su tiempo libre.
6. La falsa idea de que un niño gordo es un niño sano.

2.2. Acciones para llevar a cabo en la escuela.

El Ministerio de Salud y Consumo ha desarrollado una campaña informática para fomentar pautas de alimentación adecuadas y la practica de ejercicio físico.

Incluir en la formación docente material didáctico y orientaciones sobre alimentación, nutrición y sobre la práctica regular de actividad física.

Entre las acciones ha llevar a cabo se destacan las siguientes:

- Incluir en la programación de aula conocimientos sobre alimentación, nutrición y actividades.
- Realizar talleres o actividades escolares o incluso extraescolares que inicien a los niños en el consumo de alimentos saludables. Por ejemplo: un día al año coincidiendo con alguna fiesta local se puede ofrecer pan y jamón y un zumo de naranja natural.
- Dedicar más tiempo del horario al ejercicio físico.
- Dedicar algún tiempo del horario a recuperar cuentos infantiles de calle y de patio como: "El corre, corre", "El pañuelo", así como bailes y danzas populares.
- Organizar por parte del centro un menú en el comedor escolar perfectamente equilibrado, evitando exceso de frituras y fomentando el consumo de alimentos saludables. Asimismo,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

el menú se hará llegar a las familias para que sepan lo que han comido sus hijos y así prever las cenas.

- Organizar desde el aula un menú de desayunos para el cole, es decir, cada día el niño tendrá que llevar un determinado desayuno. Por ejemplo:
 - Lunes: fruta.
 - Martes: lácteo.
 - Miércoles: bocadillo.
 - Jueves: zumo.
 - Viernes: día libre, aunque se evitará el consumo de bollería industrial y chucherías).
- Educar por medio de un taller en el análisis de los anuncios de televisión para que comprendan que muchos de los alimentos de los que nos anuncian no son buenos para la salud, en cambio hay muchos alimentos que no se anuncian y son los que necesitan para crecer fuertes y sanos.

2.3. Recomendaciones a la familia.

La familia es un agente muy importante y por supuesto directo en la alimentación del niño. Desde la escuela, se podrán entre otras ofrecer las siguientes recomendaciones:

- El alumnado debe llevar una dieta equilibrada compuesta por: 60% hidratos de carbono, 15% proteínas y 25% de grasas. Asimismo, la dieta deberá estar compuesta por los 5 grupos de alimentos básicos que se incluye en la pirámide alimentaria: carne, lácteos, verdura, fruta y pescado. La distribución de las comidas también es fundamental, no se debe de comer menos de 4 o 5 veces al día.
- Que los niños realicen actividades físicas, de intensidad moderada al menos una hora al día. Por ejemplo: tenis, baloncesto, fútbol, natación, etc.
- El tiempo de juego de los niños debe estar acompañado de actividad y además debemos tener en cuenta que no son positivas algunos elementos de juego que no permiten que el niño se mueva. Por ejemplo: los coches o motos a motor.
- Los padres deben ver la televisión y los anuncios publicitarios con sus hijos y analizar la publicidad que presentan productos calóricos.
- Dar ejemplo con su conducta alimentándose adecuadamente de forma cotidiana alguna actividad física.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2009

3. CONCLUSION.

La implantación de hábitos saludables en la infancia es absolutamente necesaria ya que no hay que olvidar que muchos de los hábitos que se adquieren en la infancia tienden a consolidarse en la adolescencia y puede llegar a convertirse en una rutina en la vida adulta.

El enseñar a los niños a comer bien desde el principio les ayuda a crecer, les proporciona la energía necesaria para disfrutar de sus actividades y les ayuda a mantener la salud.

4. BIBLIOGRAFIA.

- CRESPO, M.T.: Tu hijo es muy importante. Editorial Escuela Española. Madrid, 1997.
- MERIEN, D: La combinación de los alimentos. Guía de las compatibilidades para una dieta saludable. Editorial RBA. Col. Manuales Integral. Barcelona, 1998.
- PRAT, y OTROS: Guía completa de la salud para toda la familia. Editorial Blume. Barcelona, 1993.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Emilia Rosalía Bustos Caparrós.
- Centro, localidad, provincia: Córdoba.
- E-MAIL: ailimerl@hotmail.com.