



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

## “RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA ESCOLARES”

AUTORÍA <b>JOSÉ MANUEL PORTELA PÉREZ</b>
TEMÁTICA <b>ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>
ETAPA <b>EI, EP, ESO...</b>

### Resumen

Hoy en día se tienen datos que confirman que los hábitos alimentarios repercuten en el estado de salud. Durante la etapa escolar, la alimentación juega un papel muy importante, ya que como docentes debemos enseñar a los alumnos/as, qué es lo que tienen que comer en cada momento, para lograr los nutrientes necesarios que aporten la energía que se requiere en la práctica de la actividad física diaria

### Palabras clave

Proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales.

### 1. ALIMENTACIÓN DEL ALUMNADO DE INFANTIL.

Las necesidades alimenticias variarán dependiendo de la edad, y del nivel de actividad física. La alimentación deberá ser equilibrada, manteniéndose una proporción correcta de los diversos tipos de alimentos. El aporte energético debe distribuirse según el ritmo de actividad física, por lo que es fundamental que desayunen abundantemente, que eviten las comidas copiosas, que hagan una merienda equilibrada, y que no cenem demasiado. Así conseguirán un aporte diario completo y variado.

Debemos eliminar la grasa visible de las carnes, y limitar el consumo de embutidos y fiambres. También hemos de cocinar usando aceite de oliva, y evitar la manteca, la margarina, la mantequilla y la nata.

En cuanto a los hidratos de carbono, deberán consumir los complejos como: legumbres, cereales (pan, pasta, arroz y maíz), frutas frescas, verduras, hortalizas crudas o cocidas, tubérculos, y en menor proporción: zumos no naturales y refrescos.

Tras la primera infancia, el niño/a pasa a un periodo en el que la velocidad de crecimiento es más lenta y regular. Este tipo de crecimiento se mantiene hasta que dan el estirón en la pubertad.

De 3 a 6 años (edad preescolar), presentan una maduración en la capacidad de relacionarse con el medio ambiente. Siguen desarrollando los hábitos alimentarios y van adquiriendo unas costumbres de



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

gran importancia para su vida futura. Durante esta época existe un periodo de “anarquía”, por parte del niño/a, en cuanto a los horarios de las comidas y en la elección de los alimentos. Es muy importante que en estas edades, les enseñemos a que adquieran unas preferencias por los alimentos saludables.

Algunas recomendaciones para instaurar unos hábitos alimenticios sanos serían:

- Enseñarles a comer a unas horas determinadas.
- También a que elijan los alimentos.
- Los criterios de selección de los alimentos serán la textura, el color y el aspecto.
- La leche y el yogurt serán necesarios, pero no sustituirán a las frutas.
- Las legumbres se tomarán 3 o 4 veces a la semana.
- Ofrecerles diariamente frutas y verduras, para que aprendan a aceptarlas.
- Comer preferentemente la fruta entera, y reducir el consumo de zumos.
- Enseñarle a desayunar, y que tome cereales.
- No abusar de chucherías, dulces y bollos.
- Enseñarle a tomar bebidas naturales.
- Y jugar con ellos/as, para que no se habitúen a una vida sedentaria.

En resumen, para que empiecen a condicionar sus hábitos alimenticios, tendremos que tener muy en cuenta el aspecto, la textura y los colores de los alimentos. Deberemos crear hábitos correctos y de aceptación a los alimentos saludables. Además, en estas edades debemos iniciarles en el aprendizaje de un desayuno sano y lo más completo posible. Y es muy importante que no abusen del consumo de caramelos, dulces y refrescos.

## **2. ALIMENTACIÓN DEL ALUMNADO DE PRIMARIA.**

En estas edades comienzan a adquirir poco a poco más autonomía con respecto a la etapa de infantil. Tanto en su ambiente familiar, como en la escuela, deben continuar adquiriendo hábitos y conocimientos de alimentación saludables. Debemos evitar que consuman alimentos ricos en grasas, ya que para ellos son muy atractivos y repercuten negativamente en sus hábitos alimenticios. También debemos reforzar el hábito del desayuno, ya que se ha demostrado que la ausencia del mismo, aumenta las probabilidades de padecer sobrepeso y obesidad.

Hay que tener presente que durante la edad escolar, los snacks van adquiriendo importancia en el aporte energético total, y llegan a veces a un 30% del aporte calórico. El hecho de que los padres les den dinero a sus hijos, propicia que éstos consuman alimentos de comida rápida y bebidas azucaradas, lo que conlleva un serio problema para conseguir una dieta equilibrada. Además, en estas edades son



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

muy sensibles a los mensajes publicitarios, y en la actualidad un importante número de ellos están dirigidos a niños/as y adolescentes, lo que ha provocado la instauración del código de autorregulación de la publicidad de alimentos dirigidos a menores de edad.

Otro hecho de gran importancia es el aumento progresivo del número de niños/as que utilizan el servicio del comedor escolar. Es necesaria la implicación de padres, madres, docentes, y pediatras para mejorar que el alumnado pueda adquirir satisfactoriamente los hábitos alimentarios adecuados.

En la mayoría de encuestas dirigidas a población escolar, lo primero que siempre se destaca es la elevada ingesta de grasas en detrimento de una disminución de los hidratos de carbono.

El segundo dato a destacar es la distribución de la energía. Un alto porcentaje de escolares no desayuna. A este respecto las recomendaciones serían: desayunar todos los días; que el aporte calórico en esta comida (junto con el tentempié de media mañana) sea cercano al 25% de la energía total diaria; y que se tomen en el desayuno, leche o productos lácteos, fruta y cereales. Para evitar situaciones de hambre, el número total de comidas no debería ser inferior a 4 al día.

Las necesidades nutritivas de los alumnos/as en edad escolar se deben distribuir a lo largo del día de la siguiente manera:

- Desayuno: 25%.
- Comida: 35%.
- Merienda: 10%.
- Cena: 30%.

Otro error en la alimentación de los escolares es la errónea selección de los menús. Es sabido que no hay alimentos malos ni buenos, sino un consumo adecuado o inadecuado en cuanto a cantidades y frecuencias de los mismos. Uno de los principales errores es el incremento en cantidad y frecuencia con que se ingiere carne y derivados cárnicos, a expensas del pescado; la escasa ingesta de verduras, hortalizas, frutas, y legumbres; el excesivo consumo de bollería y dulces, así como de refrescos; y en general, un aumento de la densidad calórica de la dieta.

Nos encontramos ante una sociedad, en la que se ha llegado a la situación de comer sin tener realmente hambre, y beber sin tener sed, y llevar unos horarios irregulares en cuanto a la alimentación. Además, se han incrementado progresivamente el tamaño de las raciones, por lo que es fundamental enseñarles a las familias de los niños/as que se atengan a las raciones recomendadas. Para ello deben recibir información sobre los alimentos de un bajo valor calórico, como infusiones, zumos de tomate y zanahoria, caldos vegetales, frutas de todo tipo, hortalizas, cereales integrales, etc.; y también los de un alto aporte energético, como frutos secos, palomitas de maíz, patatas fritas, etc.

A continuación expongo aquellos aspectos que hay que tener en cuenta para prevenir el sobrepeso y la obesidad, en la etapa escolar:

- Variar los alimentos de cada grupo, para así evitar la monotonía y mejorar la calidad nutricional del menú.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

- Cuidar la presentación de los alimentos.
- Elegir preferentemente alimentos ricos en fibra (como legumbres, verduras, hortalizas y frutas), ya que llenan más el estómago.
- Cuando se cocine pasta, arroz o legumbres, deberán servirse como plato único.
- Cuando se cocinen las legumbres, se hará sólo con verduras o patatas, evitando las grasas y los embutidos.
- Consumir no más de tres veces a la semana carnes magras, quitándoles la grasa visible.
- Consumir esporádicamente embutidos y bollería industrial.
- Consumir pescado, dos o tres veces a la semana, como mínimo.
- En el almuerzo y la cena, tomar sopas, purés o ensaladas, debido a su baja densidad calórica.
- Disminuir el tamaño de las raciones que se sirven, procurando servir las raciones justas, evitando que se repita y que no sobre.
- Utilizar caldos de verduras sin grasa, como base de las sopas, salsas y purés.
- Tomar una cantidad aproximada de 40 gramos de pan, en las comidas (la mitad de un pan).
- Reducir el consumo de frituras, empanados, rebozados, estofados y rehogados.
- Cocinar con técnicas culinarias que aportan menos grasa, como: guisado, escalfado, al vapor, a la plancha y al horno.
- Emplear condimentos bajos en calorías, como: el perejil, el ajo, la nuez moscada, la pimienta, la albahaca, etc.
- Evitar las pastillas de caldo y las sopas preparadas.
- Controlar el consumo de aceite, sal y azúcar.
- Utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como en las ensaladas.
- Emplear los aceites de girasol, maíz y soja, para preparar las mahonesas.
- Repartir las comidas en 5 tomas.
- En el almuerzo y en la merienda, consumir frutas y productos lácteos.
- En los segundos platos, tomar ensaladas o verduras.
- Limitar el consumo de embutidos, dulces, refrescos, y snacks.
- Beber agua en vez de bebidas azucaradas.
- Y realizar ejercicio físico con regularidad.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

### 3. ALIMENTACIÓN DEL ALUMNADO DE SECUNDARIA.

La adolescencia es una etapa de la vida, durante la cual el joven sufre grandes cambios cognitivos, fisiológicos, sociales y biológicos. Es difícil establecer una edad exacta y su duración, sin embargo se puede decir que abarca desde los 10 o 12 años hasta los 18 años.

Durante este periodo se manifiestan una serie de factores como:

- Aceleración del ritmo de crecimiento.
- Aumento de la masa corporal.
- Cambios en la composición del organismo, influyendo directamente sobre el equilibrio nutricional.

La ingesta de alimentos en estas edades, no se relaciona con la edad cronológica, sino con el índice de crecimiento. La dieta no debe solamente proporcionar los nutrientes fundamentales para dar energía, sino que también interactúa con hormonas como la del crecimiento y gonadotropinas.

Las necesidades nutricionales de los niños y niñas de la misma edad son muy similares durante la infancia, pero se diferencian cuando surge el brote de crecimiento. Tras la pubertad, las diferencias en las necesidades nutricionales se siguen manteniendo. La principal razón de que existan estas diferencias sexuales, en cuanto a las recomendaciones alimentarias, es que las mujeres maduran más tempranamente.

Las necesidades energéticas a estas edades son superiores a las de cualquier otra edad, ya que se encuentran relacionadas con la velocidad de crecimiento, la actividad física, la edad y el peso corporal. En esta etapa de la vida es muy importante realizar ejercicio físico, debido a que contribuye a incrementar el gasto energético, permitiendo conseguir un aporte adecuado de nutrientes sin restringir la ingesta de calorías.

Por otra parte, el rápido crecimiento de la masa libre de grasa durante el estirón puberal, condiciona la necesidad de consumir una elevada cantidad de proteínas, para poder realizar la síntesis de nuevos tejidos y estructuras orgánicas.

El aporte de grasas es importante ya que sirven como vehículo de los ácidos grasos esenciales y de las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Deben suponer entre el 30 y el 35 % del valor calórico de la dieta, sin embargo en esta etapa se superan enormemente estas cifras, debido al consumo de comida rápida.

Los hidratos de carbono deben representar entre el 50 y el 55% de la energía consumida. Se debe consumir al día una cantidad superior a 25 gramos de fibra. Al contrario de lo que sucede con las grasas, los hidratos de carbono no se consumen en cantidades suficientes, y aportan menos del 50% de la energía en la dieta de los adolescentes.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 16 – MARZO DE 2009

En cuanto a las vitaminas, la necesidad de su consumo aumenta durante la adolescencia como consecuencia del rápido crecimiento y a un aumento de las necesidades de energía, condicionando una mayor demanda de algunas vitaminas hidrosolubles como la tiamina, la riboflavina y la niacina, debido a su intervención en el metabolismo energético y de los hidratos de carbono. En estas edades se aprecia una baja presencia de ácido fólico, debido a un bajo consumo de alimentos ricos en el mismo, como por ejemplo verduras.

Por otra parte, las necesidades de minerales aumentan también en esta etapa, destacando el calcio, el hierro y el cinc. La necesidad de aportar calcio al organismo produce un mejor crecimiento y una óptima mineralización ósea, ya que durante la adolescencia se produce el 30% del incremento total de la densidad mineral ósea. Durante este proceso los huesos se ensanchan y se alargan al experimentar grandes cambios internos y externos. Debemos tener cuidado con el grado de actividad física, y sobre todo con el tipo de deporte, ya que si es intenso, puede provocar que pierdan calcio a través de la orina. En cuanto al hierro, los adolescentes necesitan una mayor una mayor demanda debido a que aumenta la cantidad de hemoglobina como consecuencia de la expansión del volumen de sangre, y a un aumento de mioglobina debido al aumento de la masa muscular. Además, las chicas están más expuestas a sufrir déficits de hierro debido a la menstruación y a una dieta inadecuada, como por ejemplo reducir el consumo de carne creyendo que así bajarán de peso. El cinc es un mineral que forma de numerosas enzimas, lo que explica que durante la adolescencia deba estar presente en los alimentos.

El agua es el componente más abundante en nuestro cuerpo, constituyendo aproximadamente el 60% del cuerpo del adolescente. Esta proporción es mayor en los adolescentes ya que cuanto más joven sea el sujeto, más agua tendrá. Las principales funciones del agua son: formar las estructuras celulares y regular la temperatura, entre otras.

A continuación expongo una serie de recomendaciones que hay que tener en cuenta, en cuanto a la alimentación y la actividad física en la etapa de secundaria:

- Debemos vigilar los excesos para no caer en situaciones de sobrepeso u obesidad.
- Las familias deben supervisar el tipo de dietas que siguen sus hijos/as, para así evitar que hagan combinaciones de alimentos absurdas o monótonas con el fin de adelgazar, lo que puede provocar importantes déficits de nutrientes o llegar a enfermedades como la anorexia.
- Debemos estimularles dando ejemplo para que lleven una vida más activa, y empleen su tiempo de ocio en realizar ejercicio físico o practicar algún deporte.
- Se debe evitar que la hora de la comida se convierta en un lugar de discusiones y conflicto, ya que debe ser el momento del día para fomentar las relaciones afectivas entre la familia.
- Los adolescentes deben ser informados sobre el significado que tiene una correcta nutrición y su importancia tanto para la salud, como para la estética y en definitiva para alcanzar un bienestar general.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Las familias deben controlar la dieta de sus hijos/as, con el objetivo de que no alcancen ni un peso excesivo ni inferior al normal para estas edades. El sobrepeso en la adolescencia se puede convertir en una incomodidad personal, y en un motivo para ser excluido de las pandillas, además de ser un factor de riesgo para padecer enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.

Por otra parte un complemento ideal para llevar una dieta saludable es el ejercicio físico, ya que así promoverán la salud y a la vez estarán previniendo posibles enfermedades.

Para iniciarles en la práctica de algún deporte debemos partir de sus aficiones, de sus habilidades motrices y de sus capacidades personales, sin embargo no se trata de que se hagan auténticos deportistas, sino que se eduquen en una vida activa, en la que practiquen con asiduidad movimientos cotidianos como andar, pasear, subir las escaleras, etc. En definitiva se trata de que incorporen el ejercicio físico a sus ratos libres, evitando así el exceso de sedentarismo, como ver demasiado la televisión o estar horas frente al ordenador.

Las causas que provocan la aparición de problemas nutricionales en la adolescencia son diversas, y pueden ser agrupadas en tres tipos:

- Elevados requerimientos nutricionales.
- Hábitos inadecuados de alimentación.
- Y trastornos de la conducta alimentaria.

En cuanto a los elevados requerimientos nutricionales, puede deberse a circunstancias concretas, como por ejemplo el aumento de la actividad física, que puede llegar a ser intensa y diaria en el caso de los adolescentes que están federados y practican con regularidad algún deporte; o también en el caso de aquellas chicas adolescentes que están embarazadas o en el periodo de lactancia materna.

En lo que respecta a los hábitos inadecuados de alimentación, un gran número de estudios señalan que una parte de la población adolescente no desayuna o si lo hace es de manera insuficiente, lo que provocan un bajo rendimiento escolar. En estas edades abusan demasiado de la comida rápida, llegando a ser parte de su estilo de vida. Pero estos alimentos son productos de un alto valor calórico y un bajo contenido de algunos nutrientes, por lo que si se hace un abuso excesivo pueden provocar bajos niveles de calcio, hierro y vitamina A, y por el contrario, aportar en exceso energía, sodio y azúcares refinados. Otro factor que provoca unos hábitos de alimentación inadecuados, llegando a cambiar el patrón alimentario es la gran preocupación que tienen los adolescentes por su imagen corporal y por el deseo de que sean aceptados por sus compañeros/as.

Y para finalizar con las causas que provocan la aparición de problemas nutricionales en la adolescencia, hablaremos de los trastornos del comportamiento alimentario. Cada vez tienen más importancia por su impacto social, sanitario y por su gravedad en la salud. Hoy en día los valores que están más presentes en nuestra sociedad son el culto al cuerpo y tener una imagen determinada, marginando a aquellas personas que no cumplen con estos cánones de belleza, como por ejemplo las personas obesas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 – MARZO DE 2009

Los principales trastornos del comportamiento alimentario presentes en los adolescentes, y más concretamente en las chicas son: la anorexia nerviosa y la bulimia.

#### 4. BIBLIOGRAFÍA

Serra Majem Ll., Román Viñas B., Aranceta Bartrina J. (2006). *Actividad física y salud*. Barcelona: Masson.

Devís, J. y Peiró, C. (2002). *Actividad motriz y salud en la escuela*. Barcelona: Inde.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria. (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención del obesidad (NAOS)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.

Devís, J. y Peiró, C. (2002). *Actividad motriz y salud en la escuela*. Barcelona: Inde.

Ortega, R.M. y Requejo, A.M. (1992). *Hábitos de desayuno en escolares. Nutrición hoy*. Barcelona: Kellogg Company.

Serra Majem, Ll., Aranceta Bartrina, J. (2004). *Obesidad infantil y juvenil (Estudio enKid)*. Barcelona: Masson.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: José Manuel Portela Pérez
- Localidad: Santa Cruz de Tenerife
- E-mail: [toscal4@hotmail.com](mailto:toscal4@hotmail.com)