

La Alimentación en la Infancia y la Adolescencia

La alimentación es uno de los aspectos más importantes para el crecimiento y buen desarrollo del niñ@ y del adolescente.

Además, los hábitos alimenticios que se aprenden en la infancia y durante la adolescencia son también un factor determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán en la edad adulta. Por eso, **las etapas de la infancia y adolescencia son muy importantes para adquirir los hábitos de vida más saludables.**

Una alimentación adecuada debe tenerse en cuenta desde el mismo momento del nacimiento. A través de la leche materna, el bebé se dota de la mejor y más completa nutrición, ya que con su contenido se cubren todas las necesidades alimenticias del lactante. En esta etapa de la vida, existe una elevada demanda de determinados nutrientes que le aporta la leche materna.

Pasados los primeros meses de vida, **el objetivo de la alimentación del niñ@ de uno a tres años debe ser satisfacer sus demandas nutricionales y a la vez favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo.** Durante estos años, el niñ@ realiza ya actividad física y por tanto, el gasto de energía varía de unos a otros.

La edad escolar es una etapa de gran importancia para potenciar la adquisición de habilidades, conocimientos y hábitos relacionados con una alimentación equilibrada.

Cuando el niño@ se convierte en adolescente, el grupo de amigos y el ambiente social juegan un importante papel en los hábitos alimenticios. **El adolescente suele preocuparse notablemente de su imagen corporal**, lo que junto con los prototipos impuestos por la sociedad, **puede llevarle a dietas restrictivas y desequilibradas** desde el punto de vista de la nutrición.

Algunos consejos

- Consumo diario de entre medio y un litro de leche, u otros **productos lácteos** como queso, yogures o postres lácteos.
- Incluir en la dieta de los niñ@s **frutas y verduras** (5 ó más raciones diarias).
- **Desayunos completos** (fruta, cereales, leche, aceite de oliva virgen...).



Algunos hábitos saludables para la familia

- Dieta variada.
- Rica en frutas, verduras, cereales y legumbres.
- Rica en leche y lácteos, preferiblemente semidesnatados o desnatados.
- Que las grasas no superen el 30-35% de las calorías totales.
- Uso del aceite de oliva virgen, tanto en crudo como en la cocina.
- Que las grasas saturadas no superen nunca el 10% del total de las grasas.
- Consumo moderado de proteínas.
- Aumento del consumo de pescado.
- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.
- Consumo moderado de bebidas alcohólicas (en adultos) y sal.
- Realizar diariamente alguna actividad física.

Para saber más

FUSTER, V. (2010): **Monstruos supersanos. Hábitos saludables para toda la vida.** Ed. Planeta.

Guía de hábitos saludables para adolescentes y jóvenes. Pamplona. Ed. Instituto navarro de deporte y salud. www.navarra.es

Hábitos saludables. Una interesante web que ofrece información sobre hábitos para mejorar la salud y la calidad de vida. www.alimentacionyvida.org

Los niños y la comida. Orientaciones para familias sobre la educación alimentaria. ntic.educacion.es