

La Catedral de la Catedral La Catedral de la Catedral

Hoy vamos a continuar con este tema. Vamos a tratar en concreto de cuál sería la alimentación más adecuada en el periodo de edad comprendido entre los 6 y los 16 años. ¡Muy bien! ¡Quiero comer chocolate y mi coche pastel el borracho de postre y monflat! ¡De postre y monflat! ¡De postre y monflat! ¡De postre y monflat! ¡Miam, miam, miam! ¡Comer, comer! ¡Comer, comer! ¡Es lo mejor para poder crecer! ¡Comer, comer! Lo cierto es que se suelen cometer bastantes errores alimenticios durante estas edades y se suelen dar algunos malos hábitos que sería necesario evitar en una etapa de la vida tan decisiva para el crecimiento y desarrollo de la vida.

organismo. Y de todo ello vamos a hablar ahora con la ayuda de Pedro Rodríguez Miñón, profesor del curso de nivelación de ATS de aquí de la UNED, encargado del programa de hoy. Él es quien nos introduce en el tema que nos ocupa y con él hablará nuestro invitado de hoy al programa. Desde hace ya varios años está demostrado que en niños que nacen con tallas y pesos normales crecen con absoluta normalidad hasta el fin de la lactancia, ya sea esta natural o artificial. Pero es a partir del momento en que se pasa de esta alimentación a una alimentación más sólida cuando pueden surgir retrasos en el desarrollo como consecuencia de una alimentación inadecuada. El retraso adquirido al comenzar el periodo escolar se mantiene invariable hasta la adolescencia sin poder recuperar lo perdido. Por otra parte, recientemente la Cátedra de Antropología de la Facultad de Biología de la Universidad Complutense ha publicado un trabajo en el que, entre otras cuestiones, se ha desarrollado un proyecto que se llama la Cátedra de Antropología de la Facultad de Biología de la Universidad de la UNED. En las dos cosas se hace una valoración nutricional comparativa en

...entre el medio rural y el medio urbano... ...dentro de la provincia de Madrid... ...encontrándose diferencias significativas entre ambos medios... ...así se encuentra que en el periodo comprendido... ...entre los 9 y los 13 años... ...las niñas urbanas tienen mayor estatura... ...más peso y más porcentaje de grasa corporal... ...aunque las dos muestras, la rural y la urbana... ...presentan un estado de nutrición correcto y adecuado... ...según la edad y el sexo... ...los porcentajes de obesidad y sobrepeso... ...son mayores en el medio urbano que en el medio rural... ...una de las conclusiones de este trabajo... ...es la necesidad de fomentar... ...una educación dietética... ...que corrija la alimentación abusiva... ...en el consumo de algunos alimentos... ...como los dulces y golosinas... ...así como modificar otros hábitos erróneos... ...como son el horario de las comidas... ...y la distribución del aporte calórico... ...según las comidas... ...el cual debería ser más racional. ...

Es lo mejor para poder crecer Comer, comer, comer, comer Y la merece el gran Jesús, a él Para tratar estos temas tenemos con nosotros a Miguel Ángel Morán, que es psicólogo y educador de las guarderías El Tren, dependiente del Ministerio de Obras Públicas y Urbanismos. Buenas noches, Miguel Ángel. Sí, buenas noches, Pedro. Tú, como entendido en temas de alimentación y nutrición, que te formaste dentro del programa Edalno, me gustaría que primero, antes de empezar a charlar sobre estos temas, nos definieras un poco los conceptos de alimentación y nutrición, las diferencias que hay. Bueno, pues, básicamente, alimentación es un conjunto de procesos que van desde el momento en que alguien decide comprar un alimento, las sustancias naturales que venden en el mercado,

todos los procesos que llevan a la elaboración de ese alimento, hasta el momento en que se ingiere por la boca. A partir de la ingestión empieza la nutrición. Entonces todos los procesos antes del momento de ingerir el alimento corresponden a todo el tema alimentación y a partir de entonces se estima que empieza la nutrición. De acuerdo. Una de tus tareas en la guardería es la elaboración de los menús. ¿Tú conocerás por tanto algunos de los errores más frecuentes que suelen ocurrir o que suelen traerse en la familia respecto a la alimentación de los niños? Pues sí, en el periodo escolar hay varios errores que son muy frecuentes y que no se acaban de subsanar y sí conviene volver otra vez un poco a machacar sobre ellos para ver si cambiamos un poco los hábitos alimenticios. El mar fundamental que hay en España y que sigue persistiendo es el problema del desayuno que es un problema que se ha visto en la historia de los niños. ¿Qué es el problema del desayuno?

convendría que lo tratáramos un poco ampliamente porque es bastante importante. En general el problema estriba en que el niño en la edad escolar tiene que desarrollar a lo largo de la mañana un esfuerzo intelectual grande y entonces los desayunos no suelen estar de acorde con ese esfuerzo que el chaval va a tener. Entonces, bueno, pues generalmente el niño se levanta justo a la hora en que se tiene que ir al colegio y entonces no hay la tranquilidad adecuada para hacer un buen desayuno y se le suele dar algo muy ligero, un vaso de leche con cacao. Y entonces en general suele ser un desayuno pobre y esto tiene influencias después porque a lo largo de la mañana se ha comprobado que muchos de los problemas de atención que tienen los chavales en las escuelas vienen derivados únicamente de que no tienen el suficiente aporte energético por la mañana. Y bueno, pues para...

A paliar eso, en general, los padres a veces les dan un bocadillo, un bollo, para que se tomen a media mañana, cosa que tampoco es solución porque lo que ocurre es que el bollo lo que acaba haciendo es quitar un poco el hambre que viene después de la comida para comer mejor. Y por otra parte, hay veces que incluso el chaval no se toma ni siquiera ese bollo o ese bocadillo. Estás hablando también de lo que es la comida entre horas, ¿no? Sí, claro. Entonces, en el caso de que esta tuviera que hacerse, tuviera que realizarse, ¿cuál sería la alternativa? Pues hay, vamos a ver, la solución real es dar un buen desayuno a un niño por la mañana, para que, bueno, pues tenga la energía suficiente para el esfuerzo que va a realizar. Pero si acaso eso no se puede hacer, pues una de las alternativas es que en vez de llevarse un bollo, lleve una o dos piezas de fruta para que se tome a media mañana, y que completa mucho mejor el desayuno que se debe tomar. Pero ahora... Vamos, en principio...

lo que conviene hacer es un desayuno fuerte. ¿Tú crees que la distribución de cantidades en las cuatro comidas diarias es adecuada? Pues la distribución de cantidades desde el principio está viciada por esto que comentamos, es decir, el desayuno debería ser más fuerte y bueno, dependiendo de un poco de las edades que se esté tratando, pues en general las otras tres comidas, tanto la comida como la merienda como la cena, deberían ser medias más o menos y teniendo en cuenta que la cena no fuera muy pesada para que se pudiera hacer una digestión más fácil. Pero vamos, el problema básicamente está en el desayuno. En la introducción yo he mencionado una de las conclusiones del trabajo que presentó el Departamento de Antropología de la Facultad de Ciencias Biológicas, en el cual una de las conclusiones es distribuir también un horario adecuado de

comidas. ¿Cuál debe ser entonces ese horario? El horario adecuado de comidas. El horario adecuado de comidas.

Pues, vamos a ver. Empecemos por señalar cuál es el horario erróneo. Bueno, no se trata tanto de que haya un horario erróneo como de que en el caso de los niños no debe, lo que se debe evitar un poco es el típico caso de los niños que están comiendo entre horas, ¿no? Porque eso lo que hace es complicar el problema de las comidas a las horas en que debe comer el chaval, ¿no? Es decir, además los niños necesitan que sea muy ritmado, es decir, que haya un ritmo muy fuerte de horarios, ¿no?, para regularse. Y por otra parte, pues eso, el no estar comiendo cada... el estar comiendo entre horas lo que hace es quitar las ganas. ¿Qué alimentos crees que se deben evitar en la alimentación de los niños? Bueno, pues vamos a ver. Por una parte, en principio se trata de que los alimentos, los alimentos sean lo más naturales posibles porque el periodo que estamos tratando es el periodo del crecimiento.

de la formación del cuerpo, de la formación de las neuronas. Y entonces los alimentos deben ser lo más naturales posibles. Una cosa que se debería evitar es durante esta etapa al menos todo tipo de conservantes, o sea, de alimentos que vayan demasiado envasados o que tengan demasiados conservantes o edulcorantes o sustancias artificiales. Y entonces si eres directamente a por alimentos naturales o a por alimentos congelados, pero que nos aseguremos un poco, también en principio los alimentos congelados no tienen problema siempre y cuando el proceso de descongelación se haga bien y se sigan un poco las instrucciones. No tienen problemas, te refieres a que tienen el mismo aporte de nutrientes que el fresco. Sí, incluso hay muchas veces que realmente tienen más, en cuanto a nutrientes tienen más. De acuerdo, vamos a dejar de momento. El tema este de los errores y vamos a pasar por tanto.

a fomentar los hábitos adecuados. ¿Qué sería, qué es en tu opinión una alimentación adecuada? Bueno, pues una alimentación adecuada, vamos a ver, tendría varias características. Por una parte debe ser equilibrada, es decir, el ser humano y el chaval en este caso, pues necesita, dependiendo de la edad, del ritmo de crecimiento que tiene su cuerpo en particular, de la actividad que está realizando, que en este caso es el periodo escolar, del peso y de la talla que tiene, necesita un aporte de nutrientes determinado, X. Entonces, ese aporte de nutrientes, bueno, pues con arreglo a los seis principios inmediatos, pues hay una serie de tablas y tal que regulan la ingesta que se suele recomendar. Entonces, una alimentación equilibrada sería la que tuviera las sustancias nutritivas adecuadas en calidad y en cantidad a eso, a esas funciones. Bueno, quizás para entender bien lo que es una alimentación equilibrada, convendría estudiar...

describir cuáles son las funciones de la alimentación. Estas funciones reguladoras, energéticas, plásticas, y más o menos en qué consisten. Claro, desde el punto de vista de la calidad, es decir, el tipo de nutrientes que deben entrar, bueno, pues ahí hay seis principios básicos. Por una parte están los hidratos de carbono y las grasas. Nos aportarían la energía que necesita el cuerpo para desarrollar las actividades, para crecer, para el metabolismo basal, etcétera, una serie de procesos. Entonces eso aportan fundamentalmente los hidratos de carbono y las grasas. Las proteínas es otro principio inmediato que por una parte aporta también energía, pero su fundamental misión es la de formar tejido. O sea, tiene una función plástica, más bien, ¿no? Principalmente es plástica, aunque al margen tiene también una aportación energética. Y

después las vitaminas y los minerales, pues, ejercen una función de formación de tejido. Es una función reguladora, ¿no?, dentro del proceso.

pues el agua es otro principio que está en el cuerpo en bastante cantidad. Y respecto a la distribución de cantidades, ¿cómo es la alimentación equilibrada? Pues en cuanto a cantidades, sí, vamos a ver, ahí el problema está en que varía en función de lo que hemos hablado antes, es decir, las variables que intervienen son el peso, la talla, la edad que tiene el chaval, el ritmo del crecimiento que es apropiado para cada uno, que es diferente para cada uno, y entonces en función de eso hay unas tablas, y bueno, pues más o menos las cantidades varían un poco en función de todas esas cosas. Entonces podemos decir que en el periodo escolar hay, bueno, pues a lo largo, hay dos grandes ciclos, ¿no? Se podrían hacer dos grandes ciclos, uno desde el primer año, es decir, el primer año de edad va un poco aparte, tiene unas características diferentes. Pero vamos, de uno a diez años, y de diez años hasta los diez años.

18 son dos grandes periodos, ¿no? Y la diferencia estriba un poco en que a partir de los 10 el peso corporal de las niñas difiere del de los niños, ¿no? Entonces hasta ese momento más o menos lo que se recomienda para las dos edades es lo mismo. Sin embargo, a partir de ese momento las niñas el menor peso pues conlleva que la cantidad sea menor, ¿no? Exceptuando en algunas cosas. Por ejemplo, las niñas, bueno, pues cuando viene la menstruación el aporte de hierro debe ser mayor, ¿no? ¡Mmm, yum, yum!

Vamos a centrarnos ahora en la etapa preescolar. Coméntanos algo sobre esta idea que tienen algunos padres en general de querer que sus niños sean gorditos, rellenitos. Sí, eso es un problema que hay que cuidar también desde el principio. Bueno, en general se sigue todavía, yo creo que ya está empezando a cambiar, pero bueno, en algunos medios se sigue todavía considerando, identificando la imagen de un niño gordo con un niño sano. Entonces eso hay que dejarlo muy claro que no es así, más bien es al revés. Es decir, el problema de dar de comer demasiado a los niños cuando son pequeños, pues lo que conlleva es que se haga un estómago grande que cada vez pide más. Y entonces como el cuerpo está en formación, se forma.

un niño que va a ser obeso. Entonces todo eso va a dar lugar a los problemas posteriores cuando sea adulto, bueno, incluso en la infancia de un niño obeso, problemas en principio psicológicos en el colegio de ser señalado. Y eso lleva a una discriminación determinada que al niño le lleva al más a colmar, es un círculo vicioso. Es decir, a medida que se arrincona un niño por eso, pues se le crea una discriminación. En esa medida el niño, de las pocas satisfacciones que tiene, vuelve a ser otra vez el volver a comer y se refuerza un círculo vicioso. Y luego de mayor, pues todos los problemas de la obesidad que se crean, de problemas cardiovasculares y de artrosis y de hipertensión. Bueno, a nosotros, los que somos padres, a lo mejor nos gustaría saber qué criterios utilizas tú para elaborar el menú de la guardería y poder imitarte, ¿no? Para elaborar el menú de nuestros hijos.

¿Darías los criterios que sigues? Nosotros seguimos en la guardería, seguimos más o menos el programa propuesto por el Ministerio de Educación, que a su vez está basado en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de la FAO, que son los organismos que normalmente regulan esto. Y entonces, bueno, pues se trata de hacer una,

en principio, en función de las edades que tenemos, pues se trata, allí tenemos tres, dividido el menú en tres tipos diferentes, ¿no? Uno es el primer año de vida, otro es el periodo mixto, que es durante el segundo año de vida, y otro es el tercer periodo, ya es a partir de entonces, más o menos, el menú es igual en todos los niños, ¿no? El segundo periodo, pues sirve un poco, hacemos que sea un paso intermedio entre la lactancia única y los alimentos ya sólidos. Y después, por otra parte, bueno, pues se procura que sea una dieta equilibrada, es decir, que entre en...

en función de todos los nutrientes adecuados, con todo lo que supone para lo que hemos estado hablando antes, funciones energéticas, de formación plástica de tejidos y tal, y las vitaminas y minerales. Entonces, en las cantidades un poco, en función de las tablas y tal, pues se hace... Los padres deberían conocer, por tanto, cuál es el menú de la escuela o de la guardería para completar ellos en su casa la alimentación. ¿Tú crees que esa es una costumbre que está implantada? Bueno, pues no sé, la verdad es que debería... Eso depende un poco de los colegios. Allí en la escuela sí, eso debería hacerse. No sé si está implantado o no, pero debería hacerse. Entonces, en principio, nosotros allí sí, el menú de la escuela se le entrega a los padres y es importante que lo conozcan porque lo que se trata es que ellos suplan el tipo de cosas, es decir, que conozcan qué cosas han tomado en el desayuno y en la comida para que después varíen el menú o lo completen. Y bueno, en el periodo escolar es muy importante, y en el caso de que estamos hablando de guarderías,

hacer hincapié un poco en el tema de la leche, es decir, en el crecimiento, es muy importante que gran parte de las proteínas vengan de la leche por el tema del calcio, que se suele dar el problema en los chavales de que hay algunos que no quieren tomarla y tal. Entonces sí es muy conveniente que se tome entre alrededor de tres cuartos de litro de leche, sería lo más adecuado, y como mínimo medio litro, por el aporte de calcio que lleva. Bien. La alimentación tiene además otros aspectos, aspectos sociales, aspectos psicológicos, aspectos religiosos, etc. Vamos a hablar, aunque sea brevemente, de estos aspectos psicológicos. ¿Qué nos puedes decir? Sí, pues yo creo que lo más importante es hacer hincapié que una buena alimentación empieza desde la base, es decir, en realidad se debe educar al niño desde muy pequeño a comer de todo y en las cantidades más o menos adecuadas. ¿No se debe caer? Sí, se debe caer mucho. El niño utiliza muchas veces las comidas como una batalla.

y no debemos caer en esa trampa. Entonces la educación realmente, una buena alimentación, empieza con una educación de base en el chaval. Yo creo que eso es lo más importante y tener en cuenta además que el niño es un ser muy afectivo y muy sensorial, entonces conviene preparar comidas que sean desde el punto de vista sensorial atractivas, es decir, el color, la forma, el olor y variadas. Todas estas cosas hay que tener en cuenta que influyen mucho en el niño. Entonces conviene tenerlas muy en cuenta. Y también, pues que es un tema muy afectivo, entonces las primeras veces que se da un alimento a un niño, alimento del tipo que sea, conviene hacer más hincapié en que el momento sea agradable y que, bueno, pues esté en una buena relación con el niño, más que como una cantidad determinada, porque eso va a venir después. Las primeras veces es muy importante que los padres entiendan esto, que las primeras veces que se da un alimento conviene mejor, lo que conviene es que haya muy buena relación con el chaval en ese momento. Puede haber niños que comen muy bien en la escuela, y muy mal en casa.

¿A qué se debe? Bueno, pues se puede ver a muchas causas. En general, lo que comprobamos en la escuela es que los niños, digamos que en el lenguaje popular, tomean más a los padres. Es decir, se entabla una batalla en la que los padres a veces, un poco porque tienen otra relación más afectiva y más fuerte, pues caen en ella y entonces se dejan vencer un poco por el chaval que está midiendo un poco sus límites. Bueno, muy bien. Esto siempre se nos ha acabado. Es un tema que da mucho de sí y ojalá podamos volver a ello en otro momento. Muchas gracias y buenas noches. Vale, buenas noches. Esto fue todo por parte de Vida y Salud, que se ocupó hoy de la alimentación en la etapa escolar. Nos acompañaron esta noche en el programa por... ...parte de la UNED, Pedro Rodríguez de Miñón, profesor del curso...

de nivelación de ATS y como especialista invitado Miguel Ángel Morán, psicólogo y educador. Seguiremos hablando de salud escolar el martes que viene. Os esperamos entonces a todos los interesados por este tema dentro de siete días, en este mismo espacio, hacia las diez menos cuarto de la noche. Y antes de continuar con el próximo espacio, Psicología Hoy, vamos a dar paso a nuestro segundo boletín de noticias de la UNED.