



Alimentació saludable, clau per al benestar físic i emocional dels infants i els adolescents

Infants i adolescents necessiten una alimentació variada i equilibrada que inclogui tots els grups d'aliments per cobrir totes les necessitats del seu procés de creixement i evitar les conseqüències d'uns hàbits dietètics desequilibrats, com són el sobrepès o l'obesitat

*TEXT: Marta González Caballero, diplomada en dietètica i nutrició humana i formadora ocupacional.
<http://alimentacionsaludable-marta.blogspot.com/> / dietamarta@yahoo.es - FOTO: Sebastian Danon*

Una alimentació variada i equilibrada és necessària en totes les etapes de la vida, i especialment en aquelles en què hi ha un important creixement i desenvolupament com en la infància i adolescència.

Dels 6 als 12 anys, els infants es troben en una etapa anterior a la pubertat o adolescència. És un moment en què el petit augmenta la seva activitat física, i el seu creixement és relativament lent en comparació amb les anteriors etapes.

Les necessitats nutricionals durant aquests anys varien d'un infant a un altre en funció del seu ritme de creixement,

grau de maduració, gènere, activitat física i capacitat de l'organisme d'aprofitar els diferents nutrients (greixos, proteïnes, sucres, vitamines i minerals).

Generalment els nens són més alts que les nenes, aproximadament 1 cm de mitja. A mesura que s'apropa la pubertat aquesta diferència desapareix, fins i tot moltes nenes són més altes perquè comencen abans la fase de desenvolupament.

És una fase en què els nens rebutgen certs aliments com les verdures, fruites o peix, i en ocasions apareixen com a conseqüència carències d'algunes vitamines com la A i C, proteïnes de bona qualitat i

fibra dietètica que poden arribar a posar en perill el correcte creixement.

Com els nens en aquesta edat es preocupen molt per la seva alçada, els progenitors poden aprofitar aquesta preocupació per educar els seus fills en temes alimentaris amb la finalitat que puguin conèixer el valor nutritiu dels diferents aliments i les conseqüències de portar uns hàbits dietètics desequilibrats (sobrepès, obesitat, aterosclerosi, hipertensió arterial, diabetis, etc.). Les costums que no adoptin de petits no les adoptaran ja quan siguin grans.

La OMS fixa els límits de adolescència entre els 10 i 20 anys i la defineix com el "període de la vida en el qual l'individu adquireix la capacitat reproductiva, transita els patrons psicològics de la infància a l'edat adulta i consolida la independència socioeconòmica". Es tracta d'una etapa caracteritzada pels grans canvis, tant pel que fa a la personalitat com a l'aparença física. Suposa un període de transició de la infància cap a l'edat adulta, on hi ha un augment significatiu i ràpid de la mida corporal (tant pes com alçada), es desenvolupa la maduració sexual (exemple: menarquia o primera menstruació en les nenes), s'evoluciona des del punt de vista psicològic i social, etc.

Tots aquests canvis físics i psicològics afecten, tant en nois com noies, a la seva conducta i a les seves necessitats



És recomanable distribuir la ingesta d'aliments en quatre o cinc àpats al dia per afavorir l'assimilació de nutrients

alimentàries. Els seus requeriments energètics i de nutrients s'incrementen, encara que de diferent manera segons el gènere. Durant aquesta etapa de la vida, una alimentació equilibrada té com objectiu afavorir la consolidació del creixement i desenvolupament, i evitar l'aparició de desequilibris alimentaris que augmentin el risc d'obesitat o, pel contrari, d'un aprimament poc saludable. En aquesta edat la imatge corporal adquireix una transcendència que no existia fins aleshores i aquesta guarda una estreta relació amb l'autoestima. És important tenir en compte que l'adolescent és fàcilment influenciable pels amics i els mitjans de comunicació, augmentant el risc de trastorns alimentaris com l'anorèxia i la bulímia nerviosa.

Durant l'adolescència hi ha un important increment de les necessitats energètiques. Els nois d'11 a 14 anys requereixen al dia aproximadament 55 kcal. per quilo de pes corporal (equival a 2500-2800 kcal. diàries) i les noies al voltant de 47 kcal. per quilo de pes corporal (equival a 2300-2500 kcal. diàries).

Dels 15 als 18 anys, els nois requereixen diàriament al voltant de 46 kcal. per quilo de pes corporal (equival a 2800-3000 kcal. diàries) i les noies 40 kcal. per quilo de pes corporal (al voltant de 2200-2300 kcal. diàries).

Els requeriments de proteïnes també es troben en augment, ja que són imprescindibles per poder sintetitzar nous teixits i estructures de l'organisme. El mateix passa amb les vitamines (A, grup B, C, D, E i K) i minerals, substàncies essencials per a dur a terme tots el processos metabòlics implicats en el creixement i que només es poden aportar a través dels aliments.

Entre els minerals més destacables en aquesta etapa es troben el calci, amb

un augment fins a 1200-1300 mg (necessari pel creixement dels ossos), el ferro (sobretot en noies) i el cinc (està implicat en el procés de creixement i maduració sexual).

¿Quins aliments són bàsics en els infants i adolescents?

1-Grup de les verdures: 3 racions al dia, almenys una amanida crua. Aporten fibra dietètica, multitud de vitamines i minerals.

2-Grup de les fruites: 2 racions al dia, almenys un cítric. Hidraten i són una font incalculable de fitonutrients amb activitat antioxidant.

3-Grup dels aliments plàstics (carn, peix, marisc i ous): 2 racions al dia, evitant l'excés de carns amb greix (com els embotits) i augmentant el consum de peix (també el blau). Aporten proteïnes de bona qualitat, és a dir, amb els aminoàcids essencials per a la síntesis i manteniment de tots els teixits de l'organisme.

4-Grup dels farinacis (arròs, pasta, pa, galetes maria, cereals d'esmorzar, llegums, patata i els seus derivats): 4-6 racions al dia, procurant incloure cereals integrals i un mínim de 2 llegums setmanals. Aporten energia necessària per a dur a terme l'activitat física i mental de tot el dia.

5-Grup dels làctics (llet, iogurt i formatge): 3 racions al dia, sense abusar dels derivats amb sucre o cacau com els batuts i postres làctics. Aporten proteïnes i calci de fàcil absorció per part de l'organisme.

6-Grup dels greixos saludables: utilitzar oli d'oliva com a greix principal per cuinar i amanir. Es pot alternar amb altres olis vegetals de llavors com el de gira-sol o blat de moro. Aporten àcids grassos essencials.

7-Grup dels fruits secs: un grapat

o 25 grams és un aperitiu nutritiu que aporta greixos cardioprotectors.

¿Com repartir els aliments durant tot el dia?

Una alimentació equilibrada ha de cobrir el nombre de racions recomanades dels diferents grups d'aliments. Aquests s'han de distribuir durant tot el dia en quatre o cinc àpats: esmorzar, dinar i sopar, a més de dos petites ingestes a mig matí i mitja tarda (berenar).

Fragmentar les calories del dia en diversos àpats afavoreix l'assimilació de nutrients, evita *picar* entre hores i manté un millor control de la glucèmia en sang, en definitiva, assegura un bon estat de salut i de benestar físic i emocional.

L'esmorzar-mig matí ha d'aportar un 25-30% calòric respecte al total de l'alimentació diària, el dinar al voltant del 30-35%, el berenar un 10-15% i el sopar un 25-30%.

Exemple de menú equilibrat

Esmorzar/mig matí: una peça de fruita del temps o suc natural + pa o biscotes o galetes maria o brioxeria (excepcionalment) + pernil o embotits sense greix o formatge o melmelada i mantega + llet.

Dinar: arròs o pasta o llegum o patata + carn de pollastre o vedella o bou o porc, etc. (o peix) + guarnició vegetal + amanida crua, fruita fresca del temps o ambdues + postra làctic + pa.

Berenar: com l'esmorzar, una mica més lleuger per no treure la gana a l'hora de sopar.

Sopar: sopa o puré o verdura amb patata + peix o ou + guarnició vegetal + amanida crua, fruita fresca del temps o ambdues + postra làctic + pa.

Nota: oli d'oliva per tot el dia i aigua.