

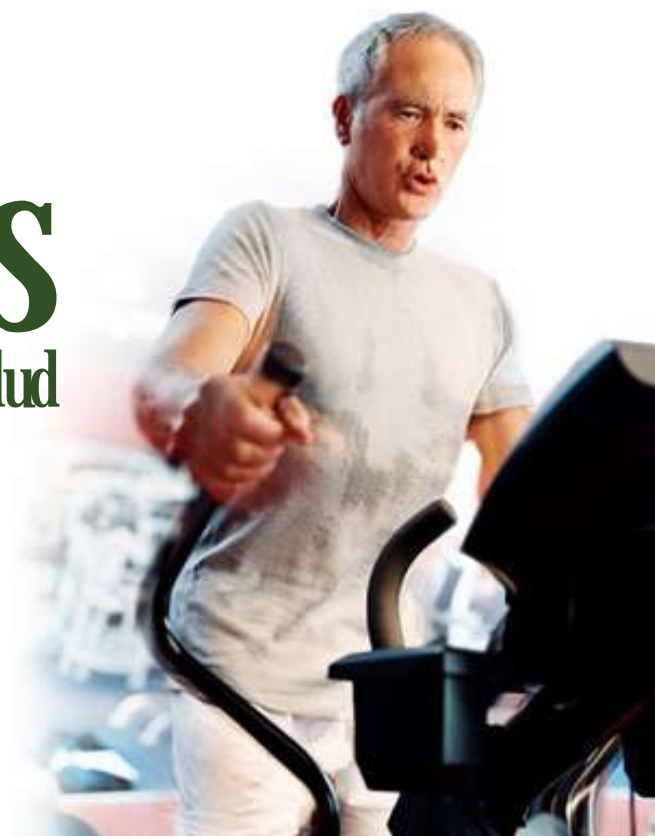
Módulo formativo

# Dietética & Nutrición

## Unidad 4

# Actividades

preventivas y de promoción de la salud



## UNIDAD 4: ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

### 4.1.- Dieta y Control del Peso Corporal

4.1.1.- Definición de Peso Corporal, Sobrepeso y Obesidad.

4.1.2.- Dieta y Control de Peso Corporal.

4.1.3.- Consejos para el Control de Peso Corporal.

4.1.4.- Alimentos Aconsejados.

4.1.5.- Alimentos Permitidos.

4.1.6.- Alimentos Limitados.

### 4.2.- Alimentación y Caries Dental.

4.2.1.- ¿Cómo se forma la Caries?

4.2.2.- ¿Cómo sospechamos la Caries?

4.2.3.- ¿Qué hacer si notamos estos síntomas? Tratamiento.

4.2.4.- Prevención.

### 4.3.- Desayuno Escolar.

4.3.1.- Importancia del Desayuno.

4.3.2.- Importancia del Desayuno en la Edad Escolar.

4.3.3.- Ventajas de un buen desayuno.

4.3.4.- El desayuno: Los Elementos Imprescindibles.

### 4.4.- Dietas Importadas. Fast Food.

4.4.1.- Importancia.

4.4.2.- ¿Qué Alimentos nos ofertan?

4.4.3.- Los Peligros Nutricionales de los Fast Food.

4.4.4.- Últimas Tendencias.

### 4.5.- Educación Nutricional.

4.5.1.- Edad Escolar y Preescolar.

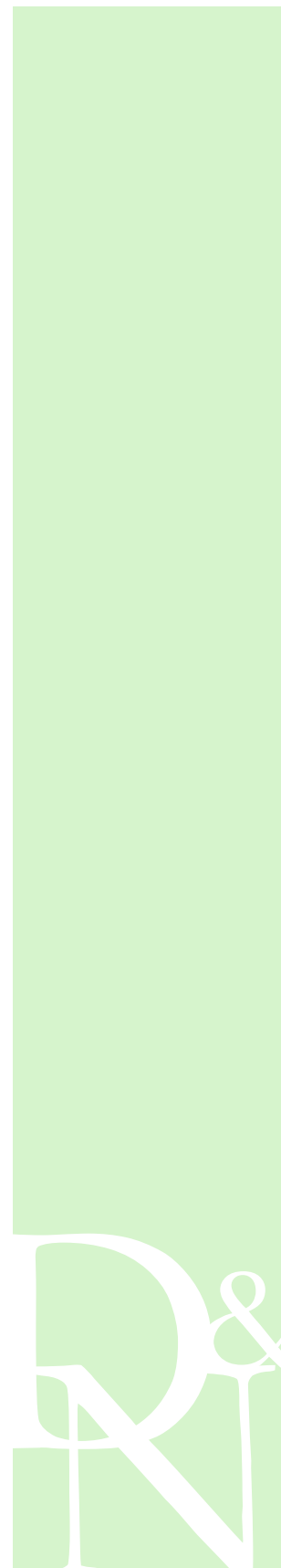
4.5.2.- Adolescentes. Consejos para una Vida Saludable.

4.5.3.- Alimentación y Prevención de Enfermedades.

4.5.4.- Prevención de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

4.5.5.- Nutrición y Mensajes Publicitarios.

4.5.6.- Higiene y Manipulación de los Alimentos: Las Reglas de Oro.



### UNIDAD 4: ACTIVIDADES PREVENTIVAS Y DE PROMOCION DE LA SALUD.

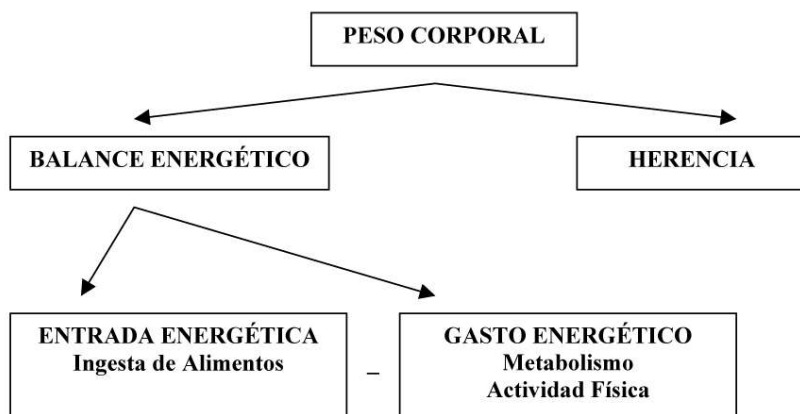
#### 4.1.- Dieta y control del peso corporal.

La obesidad no sólo es un problema estético y de imagen corporal, sino que constituye un verdadero problema nutricional. Sabemos que un exceso de grasa corporal se asocia a un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, artrosis, cáncer, etc. además de las graves repercusiones que conlleva a nivel psicológico y social.

Actualmente, la gran influencia del cine, la televisión, la publicidad y la moda han establecido como ideal estético "la delgadez", haciendo que surja un deseo de asemejarse a este modelo estético y aumentando:

- La tendencia al padecimiento de anorexia o alguna alteración importante del comportamiento alimentario.
- El consumo de productos light.
- La proliferación de dietas de adelgazamiento sin base científica y sin eficacia demostrada.
- Los riesgos para la salud.
- Las repercusiones psicológicas graves.

El intentar reducir el peso es tanto deseable como conveniente en las que personas que presentan un sobrepeso o una obesidad, y, por tanto, no se puede considerar como un objetivo a fin de presentar una figura idealizada. Con ello sólo podremos conseguir caer en algún trastorno del comportamiento alimentario (principalmente anorexia y/o bulimia) con los riesgos que ello supone tanto físicos como psíquicos.

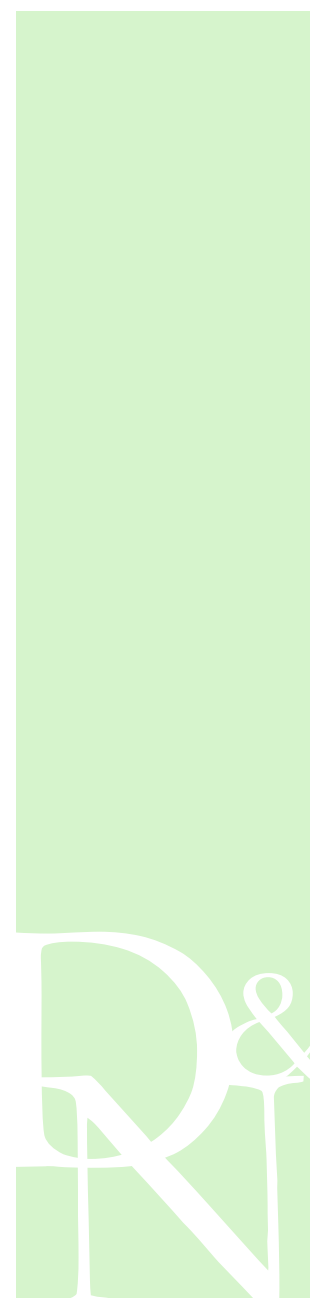


#### 4.1.1. Definición de Peso Corporal, Sobrepeso y Obesidad.

El peso corporal es el resultado del balance energético (cantidad de calorías ingeridas en relación a la cantidad gastada) y de factores de tipo hereditario.

Así, el balance energético podrá ser:

- Positivo: se tenderá al aumento de peso.
- Negativo: se tenderá a perderlo.



- Igual a cero: tenderá a mantenerse estable.

El peso ideal no debe ser considerado como un número exacto que viene determinado en una tabla donde se tienen en cuenta las variables peso y talla, sino que debería ser definido como el peso que permite a una persona estar sana, sentirse bien y tener la máxima esperanza y calidad de vida. De ahí que sean admisibles ciertas variaciones de peso con respecto al ideal. Sin embargo, sí es cierto que, cuando el peso se eleva en exceso se entra en el sobrepeso y, posteriormente en la obesidad.

El término sobrepeso es un indicador de que una persona tiene más peso que el que le corresponde a su talla: típicamente se refiere a un peso 10 % superior al peso corporal esperado según su estatura.

Cuando el peso es un 20% o más del peso esperado hablamos de obesidad, siendo la causa del aumento de peso un exceso de grasa general o localizada.

Aunque la fórmula más frecuentemente utilizada como parámetro indicador de sobrepeso y obesidad es la del Índice de Masa Corporal (IMC) calculada según la fórmula: (Consultar tabla 9)

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Talla}^2$$

Sin embargo, no todo aumento del peso corporal puede ser considerado como sobrepeso u obesidad. Dos ejemplos para comprenderlo mejor:

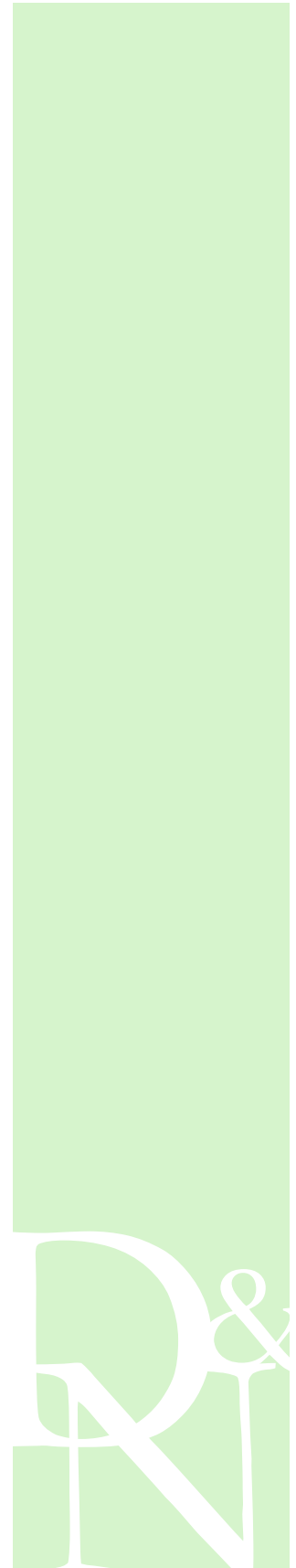
- Algunos deportistas podrían ser considerados como obesos si no tuviéramos en cuenta que el aumento de su peso es por desarrollo de su masa muscular.
- En algunas enfermedades como la insuficiencia renal, hepática o cardiaca también se podría considerar un falso sobrepeso la retención de agua que presentan.

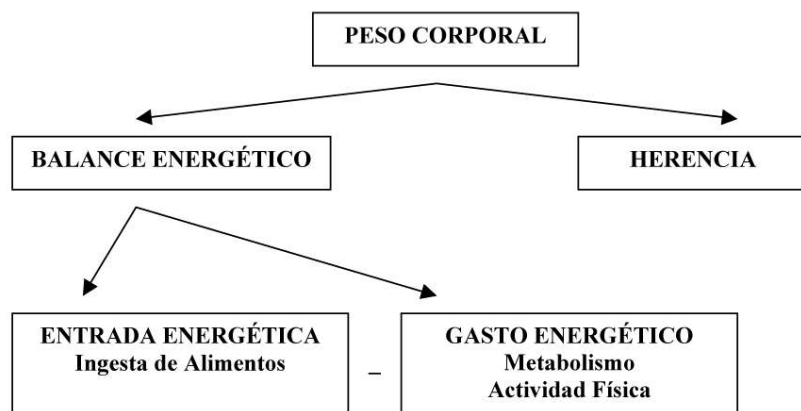
#### 4.1.2. Dieta y Control del Peso Corporal.

No sólo es importante para controlar el peso corporal es seguir una dieta equilibrada. Existen distintos factores que influyen de distinta manera en el control del peso. Algunos de los más importantes son:

- Factores genéticos: de padres obesos, el riesgo de sufrir obesidad para un niño es 10 veces superior a lo normal. Los obesos pueden heredar tener un gasto energético en reposo inferior al de una persona de peso normal.
- Trastornos endocrino metabólicos, obesidad ligada al consumo de medicamentos como los corticoides.
- Hábitos alimentarios como tomar comidas copiosas y ricas en grasas, evitar verduras y frutas frescas, etc.
- Practicar algún tipo de ejercicio físico de forma regular y constante para quemar grasas.
- Trastornos psicológicos: el estrés, la ansiedad o la depresión normalmente van unidos a trastornos alimentarios.
- Las modas: las dietas milagro, de fácil acceso, suponen un verdadero peligro al alcance de cualquiera que pueden poner en peligro hasta la vida de una persona.

Podemos resumir todos estos factores recordando el esquema:





Así, las dos principales causas de obesidad serán:

1. Mayor ingesta de calorías que las que el cuerpo gasta.
2. Menor actividad física que la que el cuerpo precisa.

De forma que las principales causas que llevan al sobrepeso y a la obesidad son dos:

- Escaso gasto energético: normalmente por llevar una vida sedentaria sin practicar ejercicio y, además, presentar un metabolismo basal bajo.
- Alta ingesta energética: las calorías ingeridas superan a las gastadas. Se puede comer en exceso por problemas fisiológicos (escasa sensación de saciedad) y por problemas psicológicos (estrés, ausencia de motivaciones, etc.).

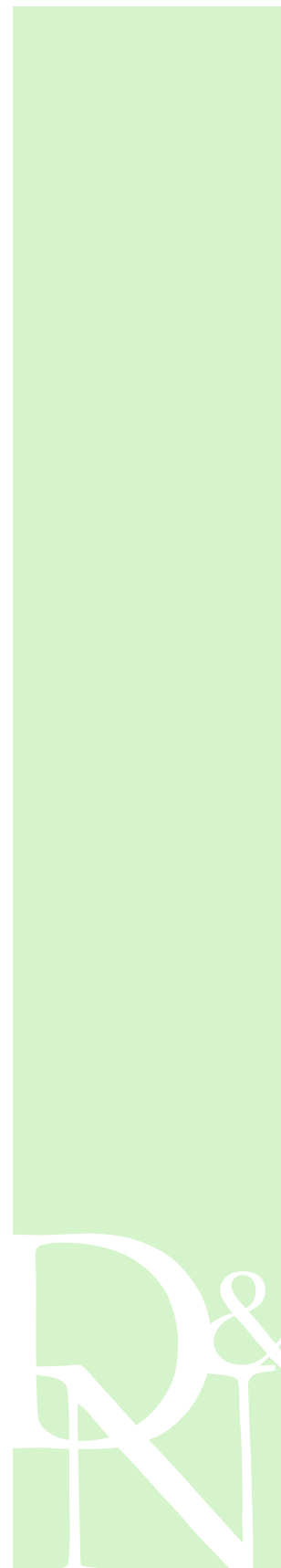
Así planteado, la solución al problema parece sencilla, ¿verdad?. Parece lógico: si disminuimos la ingesta energética perderemos peso. Es cierto, de hecho, la mayoría de las dietas se basan en una restricción calórica, más o menos severa dependiendo del grado de sobrepeso u obesidad. Sin embargo, se sabe que, con el paso del tiempo, el cuerpo tiene mecanismos para conservar la energía, de ahí que sea necesario disminuir cada vez más la ingesta para seguir perdiendo peso y que, se tienda a ganar el peso perdido tras abandonar la dieta.

Sería aconsejable atajar la otra causa de la obesidad, es decir, aumentar el gasto energético realizando algún ejercicio físico.

De todos modos no existe un tratamiento único para la obesidad, lo que refleja la dificultad que entraña la resolución de este problema. Se sabe que no todas las personas responden de igual forma a un tratamiento y que cada individuo puede responder de forma distinta a un mismo tratamiento realizado en diferentes momentos de su vida.

Así, cualquier actuación terapéutica deberá ser multidisciplinar:

- Dieta hipocalórica que representará el eje del tratamiento. La dieta debe ser individualizada, variada y equilibrada.
- Ejercicio físico a fin de aumentar el gasto energético. La actividad física que se realiza en la vida cotidiana, no es suficiente para poner y mantener nuestro cuerpo en forma. Pensar en el ejercicio que se practica habitualmente y tratar de aumentarlo. Intentar caminar al menos 30 minutos al día o más.

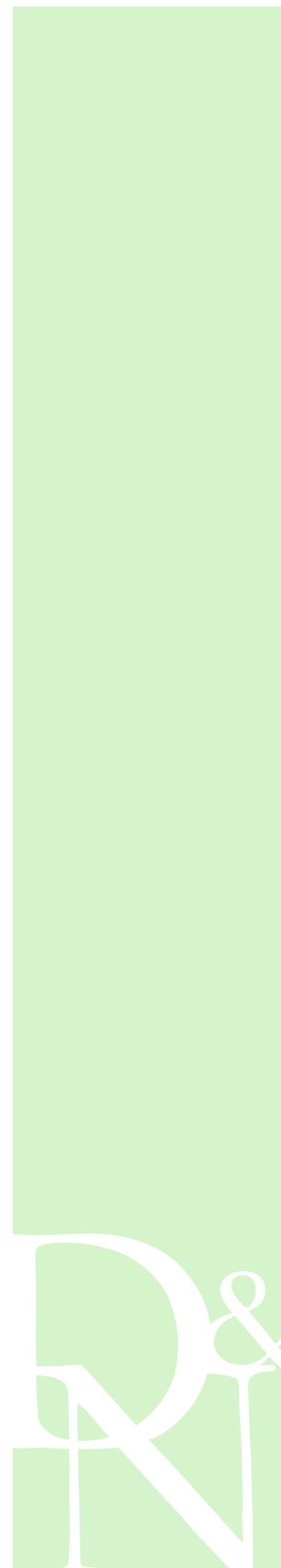


- Psicoterapia para mantener las pautas fijadas sin desvíos y sin caer en anorexia.
- Tratamiento farmacológico, que puede actuar a dos niveles, por una parte disminuyendo la sensación de hambre y, por otra, consiguiendo un efecto saciante. Eso sí, debemos resaltar que los medicamentos no constituyen una panacea que resuelven el problema por sí solos, son, como mucho, una ayuda y siempre que estén prescritos por un especialista. La mayor parte de los fármacos utilizados generan problemas secundarios que, en ocasiones llegan a ser graves. Insistimos en que los fármacos sólo deberán ser utilizados salvo prescripción médica y con el consiguiente seguimiento por parte del médico. Los grupos farmacológicos más usados son:
  - Anorexígenos: son eficaces para suprimir el apetito, pero, a su vez estimulan al sistema nervioso central. Son peligrosos, de hecho, el Ministerio de Sanidad ha prohibido, desde hace unos años, la venta y comercialización de este tipo de sustancias por sus graves efectos colaterales. Existen otros medicamentos llamados agonistas serotoninérgicos que producen sensación de saciedad, pero, pueden producir depresión si no se administran adecuadamente. Sólo se pueden comprar con receta médica.
  - Diuréticos: no están justificados en un tratamiento dietético a no ser que la persona retenga líquidos y siempre que su tensión arterial sea adecuada. Tomados de forma indiscriminada pueden llegar a alterar los electrolitos y producir serias complicaciones.
  - Laxantes: sólo estarían indicados en las personas que sufren estreñimiento crónico o, en aquellas que se estríen al iniciar una dieta.
- Por último en casos muy graves en los que corra peligro la vida de la persona se puede indicar la cirugía para tratar los casos más severos de obesidad.

#### 4.1.3.- Consejos para el Control del Peso Corporal.

- Un elemento importante en el control del peso corporal es el agua. El agua no tiene calorías y beberla abundantemente mejora la hidratación corporal, facilita la eliminación de residuos y, además, disminuye la sensación de hambre. El aporte de agua recomendado durante la realización de una dieta es de 1,5 a 2 litros al día.
- Adecuar la distribución de la ingesta energética a lo largo del día: conviene repartir los alimentos en 4 – 5 comidas al día y evitar suprimir alguna o los ayunos prolongados, que sólo conseguirían activar los mecanismos encaminados a almacenar grasa. Carecen de sentido las dietas a base de comer sólo 1 o 2 veces al día.
- Comer lentamente permite que entren en funcionamiento las señales de saciedad y, por tanto, que se ingiera menor cantidad de alimentos.
- En caso de iniciar una dieta, sólo hacerlo cuando se esté plenamente motivado y dispuesto a seguir las pautas de nuestro especialista, procurando pérdidas de peso de forma gradual y mantenida.
- En caso de iniciar esta dieta, que sea equilibrada y variada, incluyendo alimentos de todos los grupos, agradables al paladar y que no se salgan de los hábitos alimentarios del paciente.
- No picar entre comidas es uno de los propósitos que hay que plantearse.
- Restringir al máximo el consumo de alcohol, porque proporciona calorías y no es un componente necesario en la dieta.

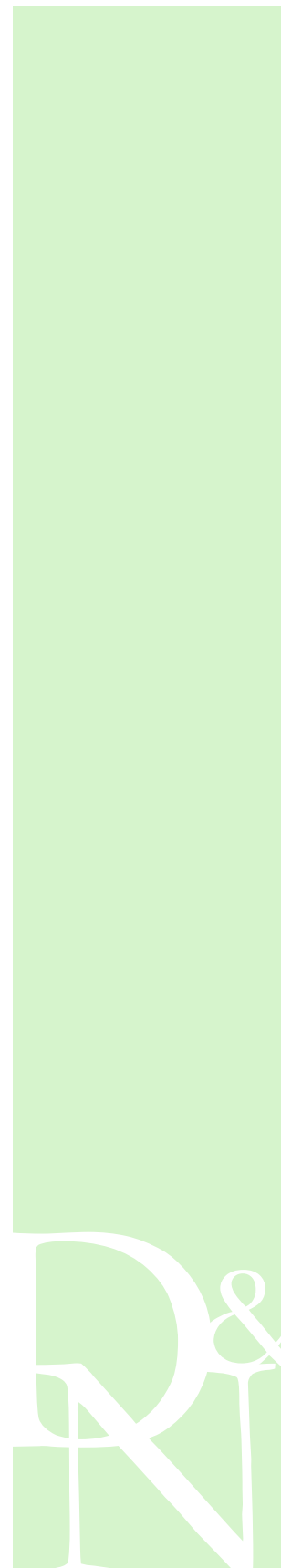
**Fig. 5. Rueda de Alimentos por Funciones.**



- Lo mismo podemos decir de los dulces y productos de bollería.
- Recordar los alimentos aconsejados sin restricciones, los alimentos permitidos de forma moderada u ocasional y los alimentos que sólo se deben consumir de forma esporádicas en pequeñas cantidades. (los veremos más adelante).
- Es importante la motivación para obtener buenos resultados. Las restricciones que nos hemos impuesto deben ser gratificadas de alguna manera. En nuestro caso podría ir animándonos esas pérdidas de peso que vamos alcanzando, el ir viendo que la ropa se nos queda más ancha, en fin, inventarnos la fórmula para no ir, día a día, perdiendo la motivación inicial.
- Control periódico del peso, semanal o quincenal, sin establecer objetivos que puedan ser inalcanzables y, teniendo en cuenta que el ritmo de pérdida de peso varía de un apersona a otra, evitando, por tanto, comparaciones con otros.
- Elegir las técnicas culinarias que menos grasa aportan a los alimentos: al agua - cocido o hervido, vapor, escalfado-, rehogado, plancha, horno.
- Utilizar sólo moderadamente los fritos, rebozados, empanados, guisos y estofados (desgrasar en frío mejora tanto su conservación con la calidad nutricional).
- Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos: Ácidos como el vinagre y el limón. Aliáceos como el ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro, según tolerancia. Hierbas aromáticas: Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana. Evitar las especias fuertes: Pimienta (negra, blanca, cayena y verde), pimentón, guindilla.
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.
- Para endulzar postres pueden emplearse edulcorantes no calóricos y canela y/o vainilla.

#### 4.1.4.- Alimentos Aconsejados.

- Del grupo leche y lácteos: la leche semi o desnatada, los yogures y otros derivados lácteos poco grasos.
- Carne, pescado, huevos y derivados: preferibles son las carnes poco grasas y se le debe eliminar la piel y la grasa visible antes de su cocinado. El pescado es bueno, tanto el blanco como el azul, pero evitando tomarlo frito. Los huevos tampoco se deben freír, se aconseja que se tomen hervidos (huevos duros) o en tortilla. Al jamón serrano conviene quitarle el tocino, y el jamón cocido (jamón york) ya podemos encontrarlo bajo en grasa. Se recomiendan también los fiambres de pavo y pollo por su bajo contenido en calorías.
- Cereales y patatas: Combinar con verduras la patata (fécula), el arroz, las pastas alimenticias y en cuanto a otros cereales, preferir los integrales (pan, cereales y galletas integrales sin azúcar...) a los refinados.
- Legumbres: lentejas, garbanzos, alubias, habas, guisantes... Se recomienda combinar sólo con patata o arroz y verduras.
- Verduras y Hortalizas: Todas, preferiblemente una ración diaria en crudo (ensalada).
- Frutas: Frescas a ser posible con piel y bien lavadas, batidas, cocidas y al horno sin azúcar, salvo las indicadas en "alimentos limitados".



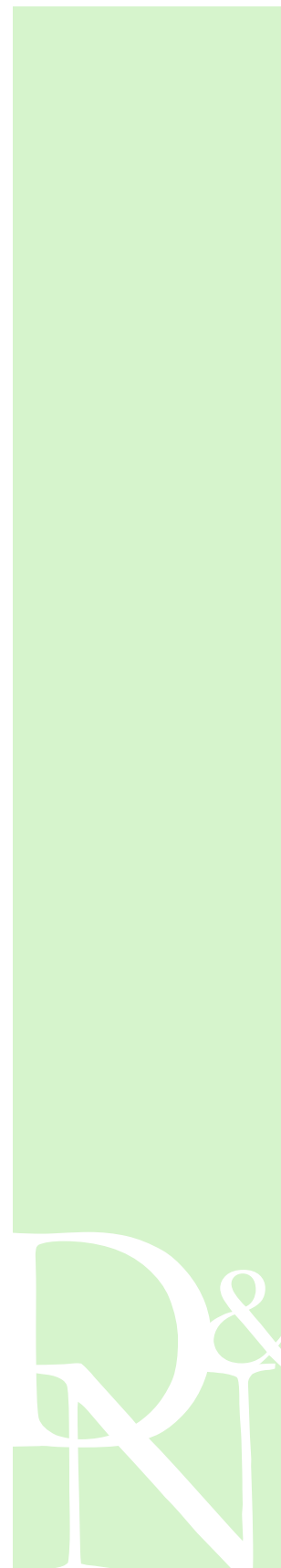
- Bebidas: Agua, caldos desgrasados, infusiones, zumos naturales y licuados de frutas sin azucarar.
- Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla, margarinas vegetales o mejor aún, equivalentes menos calóricos como la margarina light y la mayonesa extra ligera.

#### 4.1.5.- Alimentos Permitidos. (Consumo Moderado y Ocasional).

- Del grupo leche y lácteos: Quesos poco maduros o fermentados, cuajada, mousse de yogur, petit suisse desnatados.
- Carnes: semigrasas, hígado de cerdo o ternera.
- Cereales: Pan blanco y galletas tipo maría u otras integrales sencillas (con poca grasa), cereales de desayuno no azucarados o con fibra.
- Bebidas: Zumos comerciales sin azucarar, café, descafeinado, leche con malta o achicoria, bebidas light.
- Otros productos: Mermeladas con edulcorante no nutritivo, bollería suave (la que en su composición más se parece al pan (bollo suizo, bizcochos de soletilla) y bechamel ligera (elaborada con leche desnatada y poco aceite o mantequilla), en cantidades moderadas.

#### 4.1.6.- Alimentos Limitados. (Consumir De Forma Esporádica O En Pequeñas Cantidades)

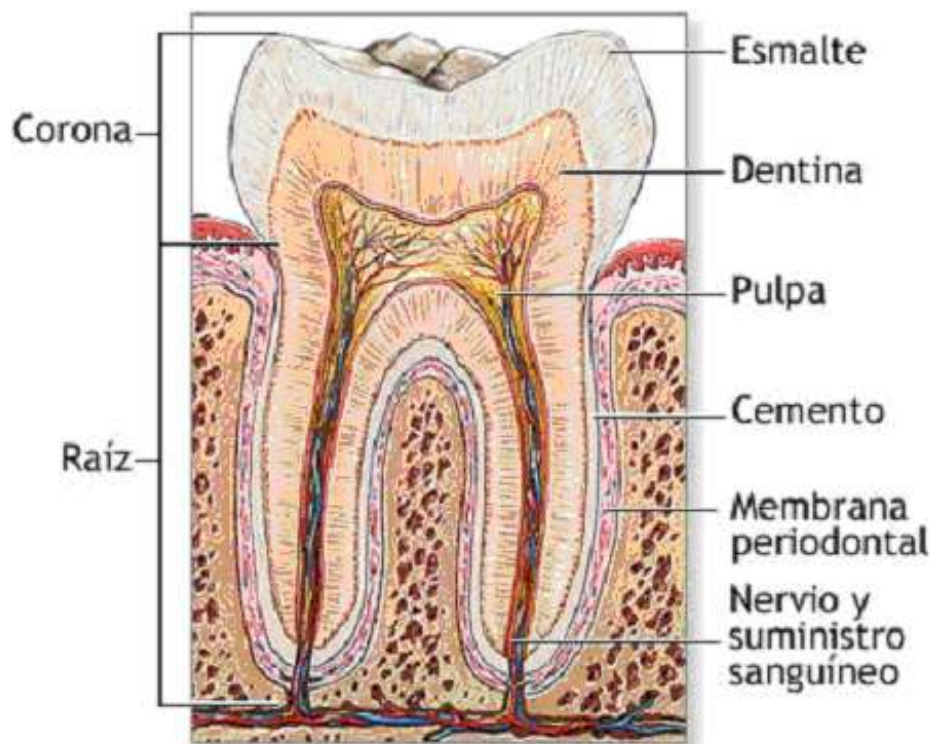
- Del grupo leche y lácteos: Postres caseros elaborados con edulcorantes sin calorías que resistan la cocción como el sorbitol, que se extrae del maíz (los hay en polvo, granulado o líquido). Limitar los más grasos y evitar todos aquellos que llevan azúcar, mermeladas, etc. y los que están enriquecidos con nata o que llevan nata.
- Carnes: grasas, productos de charcutería y vísceras, pescados en conserva, salazón o ahumados.
- Cereales: Galletería, pastelería y bollería convencionales.
- Legumbres: Aquellas que se cocinan con ingredientes grasos de origen animal (chorizo, morcilla, tocino, etc.).
- Frutas: Fruta en almíbar, frutas secas, frutas confitadas y escarchadas.
- Bebidas: Zumos azucarados, bebidas refrescantes con azúcar (cola, tónica, bitter), batidos lácteos azucarados y bebidas alcohólicas.
- Grasas: Nata, manteca, tocino y sebos.
- Otros productos: Chocolate y chocolate en polvo, miel, mermeladas convencionales, gelatinas de frutas, mayonesa y bechamel normales.
- Edulcorantes: Evitar azúcar común o sacarosa o limitar su cantidad a dos sobres de los de café diarios.



#### 4.2.- Alimentación y Caries Dental

Existe una relación no menos que curiosa entre el estado nutricional de un individuo y la buena conservación de su dentadura, porque, si bien es cierto que una dieta inadecuada favorece el riesgo de padecer caries, igualmente, el presentar estas caries, que puede provocar hasta pérdida de dientes, perjudicará el estado nutritivo al hacer que la persona no pueda consumir algunos alimentos.

Conviene repasar la estructura del diente:



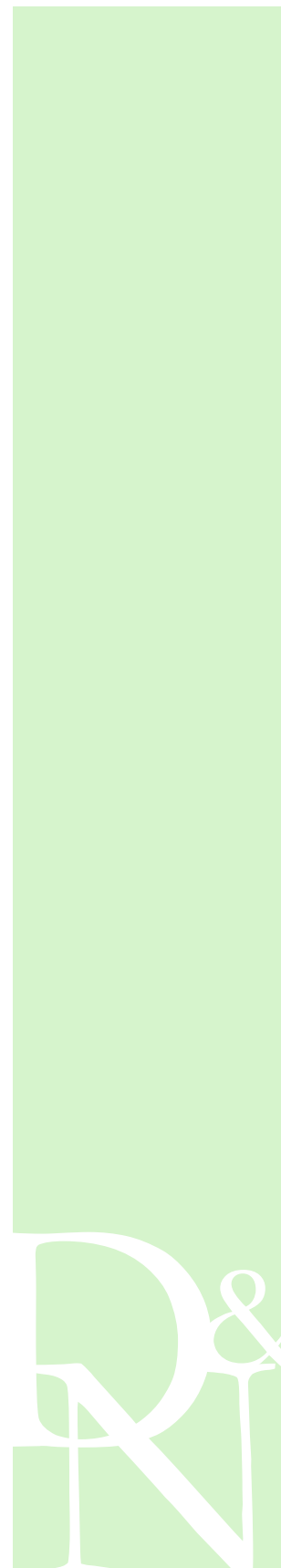
La caries es una enfermedad infecciosa de los dientes que se caracteriza por la destrucción gradual de las capas de los dientes esmalte y dentina. Si se afectara la pulpa, podría llegar a provocar la pérdida de la pieza dentaria. La dieta también es otro factor importante para el padecimiento de esta enfermedad.

La caries es una enfermedad infecciosa de los dientes que se caracteriza por la destrucción gradual de las capas de los dientes esmalte y dentina. Si se afectara la pulpa, podría llegar a provocar la pérdida de la pieza dentaria. La dieta también es otro factor importante para el padecimiento de esta enfermedad.

Hay que empezar por decir que normalmente en la boca hay bacterias. Las bacterias convierten la comida en ácidos, especialmente los almidones y azúcares.

La combinación de ácidos, bacterias, saliva y restos alimentarios forman una sustancia pegajosa, llamada placa bacteriana, que se adhiere a los dientes principalmente los molares. La placa cuando no se remueve periódicamente se calcifica y forma cálculos dentales. La asociación de placa y cálculo conduce a inflamación de la encía produciendo gingivitis.

Los ácidos presentes en la placa diluyen poco a poco el esmalte del diente (este proceso se inicia 20 minutos después de comer), creando verdaderas perforaciones.



## EVOLUCIÓN DE LA CARIES

*Diente sano**1.- La caries va atacando al esmalte.**2.- Si la caries sigue profundizando en el esmalte aparecerá una reacción inflamatoria en la pulpa dentaria.**3.- La caries termina ocasionando una úlcera en la pulpa.*

Estas cavitaciones formadas por efecto de los ácidos usualmente no son dolorosas en su inicio, hasta que alcanzan la pulpa del diente (pulpitis), donde están los vasos sanguíneos y los nervios.

#### 4.2.2.- ¿Cómo Sospechamos la Caries?

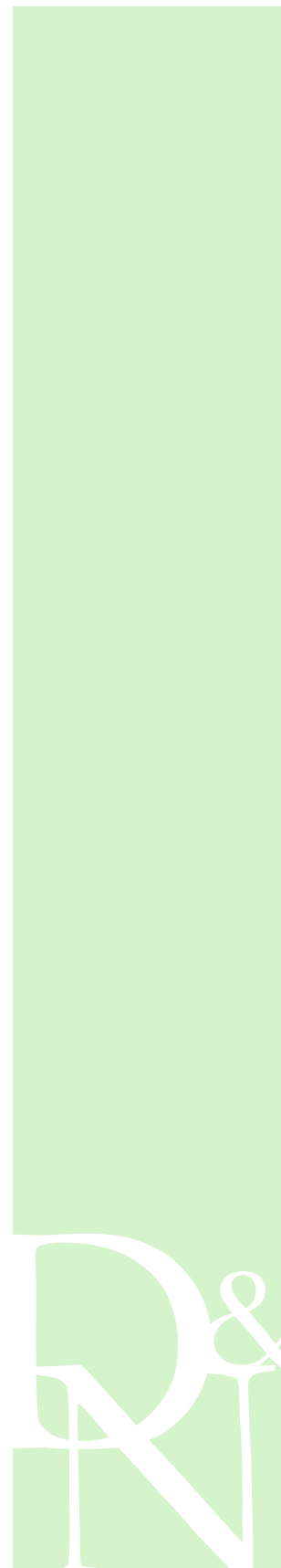
Inicialmente la caries pasa desapercibida por el paciente. Una exploración detallada detectará manchas o puntos de color blanco tiza (por corresponder a zonas donde no hay esmalte) o bien en tonos marrones o parduscos. En esta fase puede notarse cierta sensibilidad a algunos alimentos, sobre todo dulces, y a las bebidas frías o calientes, pero no suele existir dolor franco. Cuando la caries avanza y se afecta la pulpa o nervio aparecerá generalmente dolor aunque si la afectación es muy lenta puede llegar a destruir gran parte del nervio indoloramente.

La caries puede afectar tejidos blandos provocando irritación, enrojecimiento y edema de la encía. Cuando la afectación es profunda se producen abscesos o colecciones de pus y material dentario destruido que darán lugar a un importante edema conocido habitualmente como flemón.

Así, el principal síntoma de la caries es el dolor, que con frecuencia se desencadena o se hace más intenso con el contacto de sustancias dulces o ácidas, con el frío o con la masticación.

#### 4.2.3.- ¿Qué Hacer Si Notamos Estos Síntomas?. Tratamiento.

Ante la aparición de cualquiera de estos síntomas hay que pensar en la posible existencia de una caries, a veces oculta por encontrarse en la cara interdental de la



pieza. Se debe acudir al odontólogo cuanto antes para evitar la extensión de la lesión.

El dentista examinará atentamente la dentadura y tal vez haga una radiografía. Si descubre una caries, la reparará primero eliminando la parte picada del diente con un torno, que es un taladrador médico que utilizan los dentistas. Después rellenará el hueco del diente con un material especial. Esto se denomina empaste.

Para evitar que esta intervención duela el dentista puede poner anestesia. Es un tipo de medicamento que "duerme", o deja insensible, el área que rodea al diente afectado por la caries para que lo pueda empastar sin que se experimente dolor.

#### 4.2.4.- Prevención.

La prevención de la caries se basa fundamentalmente en 4 aspectos:

- Mantener una correcta higiene bucal.
- Aumentar la resistencia del diente, usando fluoruros..
- Una buena alimentación.
- Visitas periódicas al odontólogo.

##### *Consejos sobre higiene bucal.*

La técnica principal para la prevención de la caries es el cepillado de los dientes. Pero, la pregunta es obvia: ¿sabemos realmente cepillarnos los dientes? Aunque existen diversas técnicas de cepillado, no hay ninguna absolutamente eficaz para todas las personas. El dentista es quien debe asesorarte sobre la forma de cepillado más adecuada a las características de tu boca, ofreciendo un adiestramiento personalizado.

Iniciaremos el cepillado en seco, usando el cepillo sin agua y sin dentífrico. Con esta acción intentaremos eliminar las bacterias adheridas a la superficie de los dientes. El cepillado ha de realizarse con suavidad, para no producir traumatismos en las encías, pero minucioso, llegando a todos los rincones y realizando varias pasadas. El movimiento idóneo es el vibratorio (elíptico o circular) pero sin que el cepillo varíe de posición.

Para cepillar la zona más profunda de la boca hay que cerrarla, ya que si la mantenemos abierta se dificulta el acceso del cepillo a las últimas muelas. Debe prestarse especial atención al surco existente entre la encía y el diente ya que las bacterias tienden a quedarse retenidas allí.

Es conveniente cepillar la lengua ligeramente al finalizar el cepillado, ya que allí se esconden un gran número de bacterias.

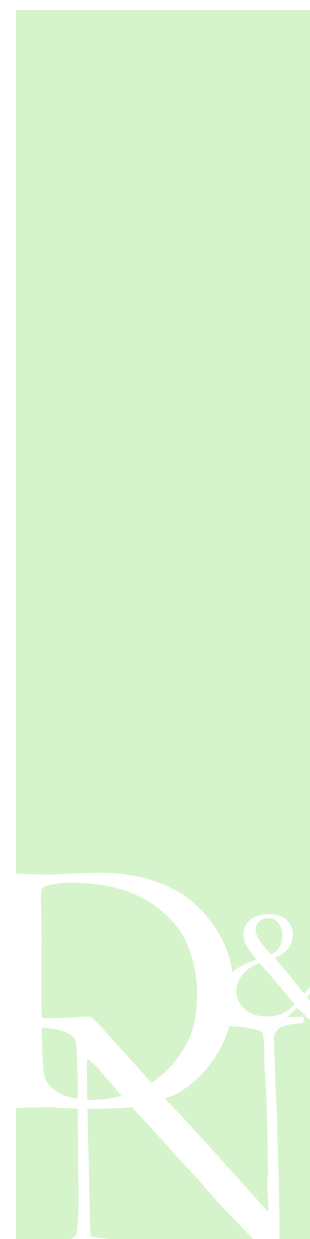
Conviene recordar que el cepillado debe hacerse dos veces al día, por la mañana y por la noche antes de acostarnos.

##### *Aumentar la resistencia del diente.*

El flúor aumenta la resistencia del esmalte a los ácidos que producen las bacterias de la placa bacteriana. Se puede aplicar de dos formas:

- Forma sistémica: ingerido en el agua fluorada.
- Forma tópica: aplicado directamente sobre la superficie del diente. La mayoría de las pastas dentífricas que se venden ya están fluoradas.

Se ha visto que el empleo adecuado del flúor puede disminuir en un 20-50% la aparición de caries.



### *Alimentación y salud dental.*

El azúcar y los dulces han sido considerados durante mucho tiempo los principales causantes de la caries, pero realmente no son los únicos responsables. Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (almidón) son los que causan el mayor deterioro, ya que se adhieren a los dientes y los ácidos que forman permanecen mayor tiempo en contacto con el esmalte en lugar de ser eliminados por la saliva. Con la fruta seca, rica en azúcares simples, ocurre lo mismo que con los alimentos ricos en almidón. Los zumos ácidos, como el de naranja, pomelo y otros, también contribuyen al deterioro dental, debido a sus niveles de acidez y alto contenido en azúcares simples. Sin embargo, no por ello debemos evitar estos alimentos; lo realmente importante es no tomarlos entre horas y no descuidar nuestra higiene bucal. En general, las recomendaciones que ayudan a la prevención de la caries son:

- Reducir el consumo total de azúcares sencillos de la alimentación diaria.
- Evitar comer entre horas.
- Asegurar un aporte mínimo de flúor (en ciertas localidades, habrá que contribuir a la fluoración del agua potable con preparados farmacéuticos, enjuagues o uso de dentífricos con flúor).
- Incluir en cantidades adecuadas los siguientes nutrientes esenciales: calcio, fósforo, magnesio y vitaminas C y D; lo que se consigue llevando a cabo una alimentación equilibrada y saludable.

### *Visitas periódicas al dentista.*

Semestralmente o cuanto menos una vez al año es preciso acudir al dentista para descartar la existencia de caries y placas bacterianas. Las limpiezas bucales anuales permitirán detectar y tratar la placa bacteriana.

Se estima que entre el 10 y el 15 por ciento de la población experimenta ansiedad cuando tiene que acudir al dentista, lo que puede inducirle a cancelar o posponer su cita con el especialista y tiene efectos negativos sobre su salud bucodental.

Es importante crear un ambiente familiar en el que se fomentan las visitas regulares al dentista y una actitud positiva hacia los cuidados dentales para evitar que en los más pequeños aparezca la fobia al dentista.



### 4.3.- Desayuno Escolar

Una alimentación correcta durante la edad escolar va a permitir al niño crecer con salud y mantener sus exigencias escolares. Para conseguir alimentarnos de forma saludable debemos cuidar que nuestros hábitos alimentarios sean los correctos. Tan importante es proporcionar a nuestro organismo los nutrientes que necesita, como hacerlo de la manera apropiada. Sólo así se consigue mantener un óptimo estado de salud y obtener un máximo rendimiento físico e intelectual. Sin duda, un objetivo prioritario para padres y educadores.

La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos. Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar, y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar.

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas. A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida.

Niños mal alimentados estarán en peores condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual. Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica, etc., estudio de idiomas, informática, etc. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio.

Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta. Sin embargo, la consulta periódica con el pediatra es necesaria, previene posibles problemas en ésta y otras áreas, y trae tranquilidad a los padres.

#### 4.3.1.- Importancia del Desayuno.

Hay diversos estudios que revelan que casi la mitad de la población de niños y jóvenes españoles desconoce la importancia del desayuno y su relación con el óptimo crecimiento y desarrollo intelectual.

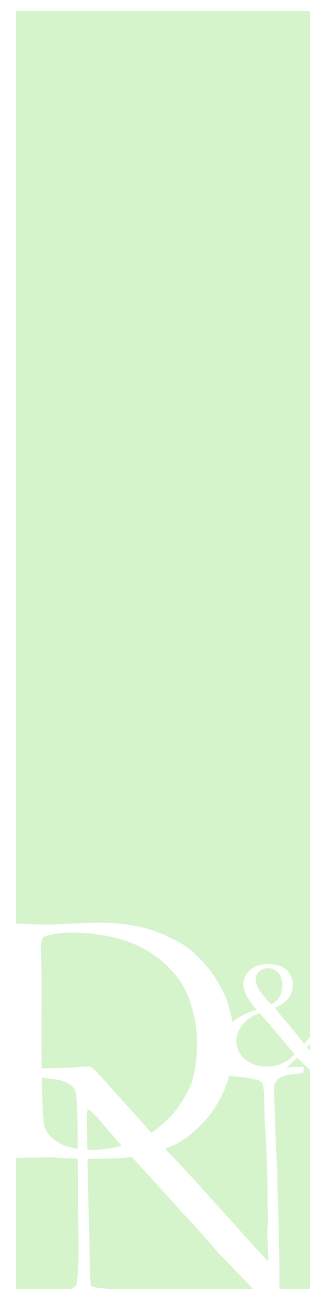
El desayuno es de suma importancia para nuestro organismo. Después del ayuno nocturno, la falta de nutrientes contenidos en los alimentos (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) podría ocasionar importantes trastornos en nuestro organismo, trastornos que se harían más serios conforme se prolongara el periodo de ayuno.

El desayuno es el combustible inicial y debe asegurarnos el aporte de nutrientes a través de los alimentos para proporcionarnos la energía necesaria para afrontar bien el día.

#### 4.3.2.- Importancia del Desayuno en la Edad Escolar.

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. Un buen desayuno es fundamental para el sano crecimiento de los niños, puesto que en la escuela, deben afrontar actividades que les significan una gran pérdida de energía.

Para los niños que están en edad escolar, es posiblemente el menú más importante del día. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos. Y es que después de ocho horas de sueños, esta comida es la única que puede otorgar la provisión de energía necesaria para que los niños puedan aprender y jugar sin dificultades.



Por otra parte, son varios los estudios que indican que la omisión del desayuno (o el consumo de un desayuno inadecuado) afecta en el rendimiento escolar, ya que las insuficiencias producidas raramente se compensan con otros menús del día, sobre todo en la actualidad, donde la mayor parte de los niños llevan una dieta alimenticia inadecuada.

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo. Este gesto, que parece sin importancia, no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida.

#### 4.3.3.- Ventajas de un Buen Desayuno.

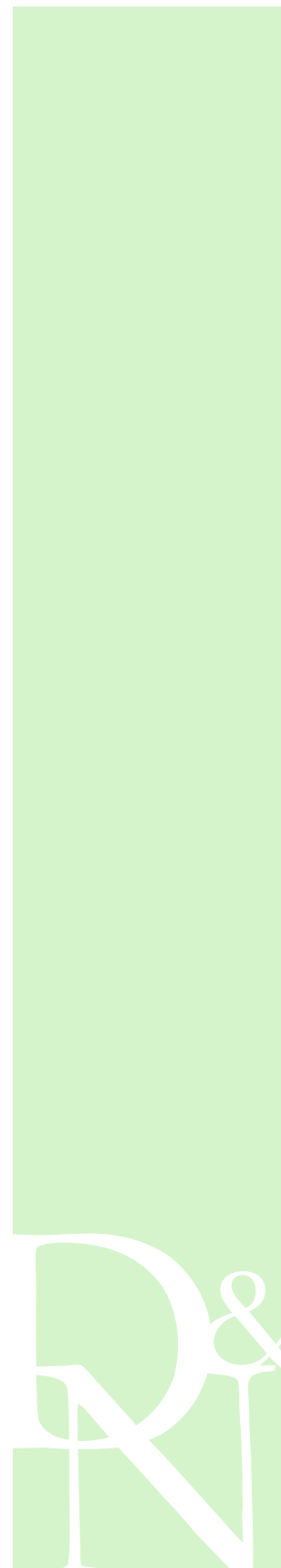
- Mejora su estado nutritivo. Un buen desayuno ayuda a tener ingestas más altas de la mayor parte de los nutrientes que el organismo precisa a lo largo del día. Los niños y jóvenes que no desayunan suelen tener una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen adecuadamente, suelen hacer una dieta menos grasa, más rica en hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales...
- Controla mejor su peso. Curiosamente, la costumbre de no desayunar, o el hecho de realizar un desayuno deficiente, favorece la aparición de obesidad, y no la combate como piensa la inmensa mayoría de la gente. Estudios científicos han demostrado que la grasa corporal disminuye en ambos sexos al aumentar el porcentaje de calorías en el desayuno.
- Reduce el riesgo de que aumente el colesterol. Un desayuno adecuado evita el picar entre horas, algo muy importante a la hora de controlar el peso, y reduce el riesgo de un aumento de colesterol y de déficit de vitaminas y minerales.
- Mejora el rendimiento escolar, físico e intelectual. Si no se desayuna, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos (descenso de la insulina y aumento de cortisol, catecolaminas...) para mantener los niveles de glucosa en sangre. Estos cambios hormonales pueden alterar o condicionar la conducta e influir negativamente en el rendimiento físico y escolar.
- Otro de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados "alimentos basura": las golosinas, bollería industrial y la comida rápida. Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están sustentados por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar vedados para los niños, lo que se sugiere es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria.

#### 4.3.4.- El Desayuno: Los Elementos Imprescindibles.

Aquí le mostramos que ingredientes no deberían faltar en el desayuno de los niños en edad escolar.

1. Cereales preparados. Se pueden combinar cinco o seis variedades, algo que a ellos les gustará mucho.
2. Leche, yogur u otros productos lácteos.
3. Jugos de frutas, que pueden estar congelados o disecados. De cualquier forma, las frutas enteras tienen una fibra adicional.
4. Productos de grano: panes integrales, panecillos, tortillas y tostadas con poca grasa.

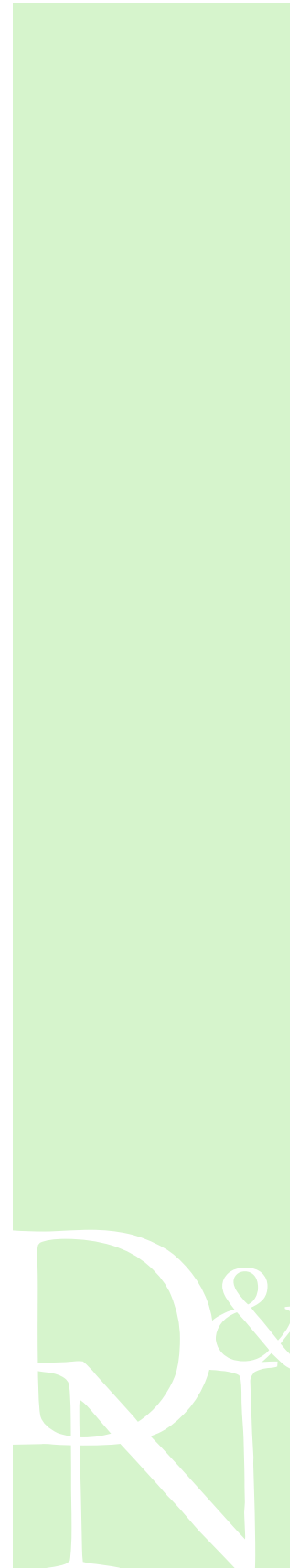
Sin carbohidratos y proteínas, los cuerpos de los niños no pueden obtener la energía necesaria para mantenerse con ganas y buen humor para aprender y practicar actividad



# Dietética & Nutrición

física. Los chicos necesitan, antes de entrar a la escuela, un desayuno que proporcione también una buena fuente de minerales, incluyendo el cinc, el hierro y el calcio.

Por último, será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos, de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia.



#### 4.4.- Dietas Importadas. Fast Food.

Durante la adolescencia se suceden continuos y rápidos cambios físicos y psicológicos que requieren una especial atención desde un punto de vista nutricional. El rápido desarrollo y la mayor actividad física e intelectual que se lleva a cabo en esta etapa hacen imprescindible una alimentación adecuada.

El consumo frecuente de "snaks" y platos de comida rápida es un aspecto característico de la alimentación de los adolescentes. Estos productos, en general, se caracterizan por tener alto contenido en grasa, azúcar, sal, etc., lo que les dota de un alto valor calórico y muy bajo contenido en nutrientes.

Las patatas fritas, fritos, galletas saladas o demás "snaks" son platos preferidos por los adolescentes que por sí solos suelen proporcionar casi un tercio de sus necesidades de sus necesidades calóricas diarias.

Son productos difíciles de erradicar del consumo diario de los jóvenes, pero podrían sustituirse por otro tipo de "snacks" con mucho más valor nutritivo como frutas, lácteos, etc. Es sólo cuestión de hábitos en los que los padres podemos influir decisivamente.

Los adolescentes son también especialmente aficionados a la denominada comida rápida. Se estima que entre un 30% y un 40% de todas las comidas se realizan fuera del hogar y los "fast-food" representan el 20% de este mercado, quizás no tanto por la falta de tiempo sino porque representan una cultura que la juventud asume con facilidad. Los centros de comida rápida se han convertido en referentes donde los jóvenes pasan las tardes de muchos fines de semana.

Los adolescentes se identifican plenamente con el ambiente del "fast food": informal, poco convencional, alejado del esquema tradicional de la cocina familiar del que tanto huyen, y con precios accesibles para los jóvenes. Otra ventaja es la flexibilidad del horario. El plato base, la hamburguesa con patatas fritas, acompañada de diferentes bebidas (especialmente azucaradas), tiene gran aceptación entre este grupo de edad.

En general se consideran alimentos con un alto contenido energético, en grasa, azúcar, y sal y bajo contenido en fibra y otros nutrientes, pesar de que se ha llevado a cabo otros estudios que demuestran que en muchos casos pueden tener un nivel aceptable de nutrientes. Sin embargo, la poca variedad de su menús es motivo suficiente para intentar que los jóvenes amplíen sus expectativas culinarias.

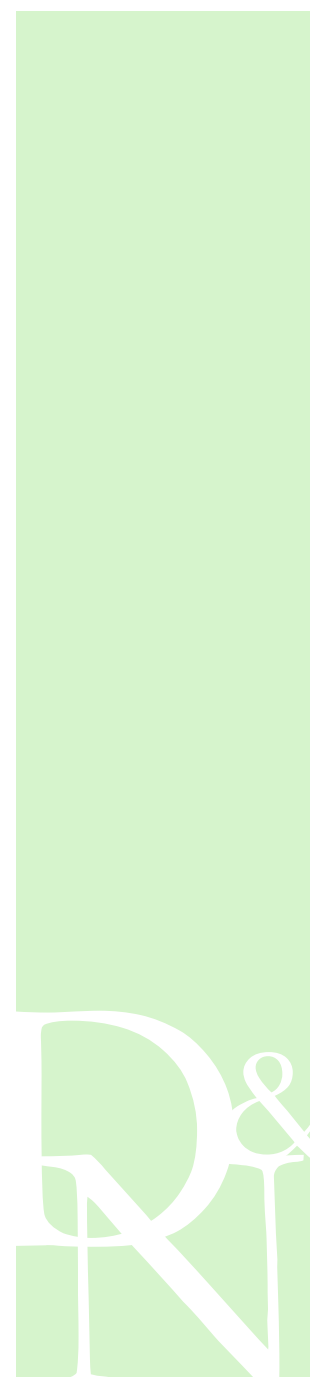
Siempre es importante destacar la influencia de la publicidad: El sector de la alimentación es el que más gasta en publicidad en televisión, y diversos estudios han demostrado que los niños y adolescentes consumen en mayor medida los productos que ven anunciados en la televisión. El problema es que muchos de estos productos no son los más adecuados desde un punto de vista nutricional.

Por otro lado, también se ha observado que, a medida que aumentaba el número de horas que los adolescentes pasaban delante de la TV, aumentaba la tendencia a consumir alimentos con alta densidad calórica.

Como contrapartida, es cierto que también la publicidad favorece la difusión y el conocimiento de nuevos y muy buenos alimentos. Así ha ocurrido con el yogur, los cereales para el desayuno o determinadas verduras.

La publicidad identifica al alimento con aquel símbolo que el niño y adolescente más valora (bolos, cromos). La publicidad de los alimentos está ofreciendo al consumidor mucho más que un producto alimenticio.

Es importante que desde la infancia se facilite la información necesaria para que los adolescentes se conviertan en consumidores bien preparados y críticos que puedan tomar decisiones correctas.



#### 4.4.1.- Importancia.

Fast food o comida rápida no debe formar parte de la dieta habitual : La comida fast food posee una elevada densidad energética por su alto contenido en grasas e hidratos de carbono.

Según la Federación Española de Hoteles y Restaurantes, en España hay ya cerca de 3.000 locales dedicados a este tipo de comidas y su número sigue creciendo. Pero su éxito no sólo radica en la comodidad: la comida rápida ha captado, aunque nos pese, nuestros paladares, y a pesar de su mala fama nutricional todos hemos sucumbido en alguna ocasión ante una hamburguesa o una porción de pizza.

#### 4.4.2.- ¿Qué Alimentos Nos Ofertan?

Actualmente tenemos a nuestro alcance una gran diversidad de productos fast food, sin embargo, todos tienen una elevada densidad energética debido a su alto contenido en grasa e hidratos de carbono. Y si bien es cierto que aportan proteínas de calidad (huevos, carnes, pescados, quesos...), se quedan cortos de fibra, vitaminas y minerales, excepto en sodio (sal). Y no hay que olvidar que el número de calorías que ingerimos aumenta, y mucho, si la comida se acompaña de patatas fritas, bollería y refresco o bebida alcohólica.

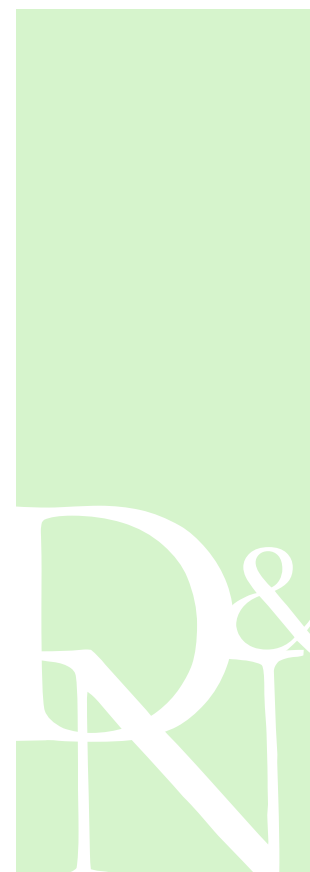
Es tan amplia la gama de productos fast food que podemos agruparlos en distintos grupos:

- Los de influencia y características anglosajonas, como hamburguesas, salchichas y patatas fritas acompañadas de salsas diversas (mayonesa, mostaza, ketchup...)
- Los de procedencia mediterránea, como pizzas, bocadillos, tapas y kebabs (pinchos de carne adobada de origen árabe envueltos en pan de pita y acompañados de vegetales y salsas de yogur).
- Los platos típicos de otros países que constituyen una novedosa forma de comida rápida, como los burritos mexicanos o la comida china, además de la amplia gama de productos precocinados (lasañas, canelones, paellas, empanadillas, croquetas...), cada vez más demandados por los consumidores.

#### 4.4.3.- Los Peligros Nutricionales de los Fast Food.

Debemos reseñar en primer lugar que, mientras que no se convierta en un hábito ni se sustituyan alimentos básicos, el consumo de este tipo de comidas no representa inconveniente alguno para la salud. Eso sí, es importante conocer los peligros nutricionales que conllevan:

1. Excesiva energía: Con tan sólo una comida fast food se ingiere más de la mitad de la energía diaria necesaria. Si a ello añadimos la energía aportada por el resto de comidas del día, el contenido energético de la ingesta total se dispara y se favorece el exceso de peso.
2. Demasiada grasa y colesterol: Las grasas saturadas -en exceso tienden a aumentar los niveles de colesterol en sangre- y el colesterol son abundantes en estos productos debido a las salsas a base de huevo, mantequilla, nata, manteca y otros ingredientes grasos que se emplean en su elaboración, y a los aceites de coco y palma que se usan en la fritura.



Raciones típicas de fast food y su valor calórico		
Raciones	Energía (Kcal.)	Grasas
Porción de pizza (180 g)	352	22,7
Hamburguesa doble con queso (190 g)	480	26,6
Alitas de pollo fritas (125 g)	280	11,4
Croquetas (150 g)	183	11
Bocadillo (120 g) de Frankfurt (90g)	520	18,8
Patatas fritas medianas (115 g)	353	17,5
Pastel de manzana (115 g)	320	14
Tarrina de helado mediano(115 g)	235	11,6
Refresco mediano (350 mL)	145	0
Zumo de fruta (225 mL)	101	0
Bolsita de ketchup (15 g)	15	0
Bolsita de mayonesa (12 g)	86	9,5
Pasta (2 cazos), salsa de tomate y carne picada (50 g)	331	7,1

**Tabla 14. Raciones de Fast Food y su valor Calórico.**

1. Digestiones difíciles: En la mayoría de las ocasiones los alimentos están fritos, empanados o rebozados, por lo que se enriquecen en grasa, que calentada resulta aún más indigesta.
2. Abundantes aditivos: En general, estos productos contienen más sal que los que se preparan en casa, en parte porque el sodio se utiliza como conservante. Además, para conseguir el aspecto deseado en cuanto a color, olor, sabor y textura llevan añadidos conservantes, colorantes, antiapelmazantes, estabilizantes, etc. Estos platos suelen incluir condimentos fuertes o aditivos que potencian el sabor y que estimulan el apetito y, con el tiempo, alteran la percepción del sentido del gusto y crean hábito.

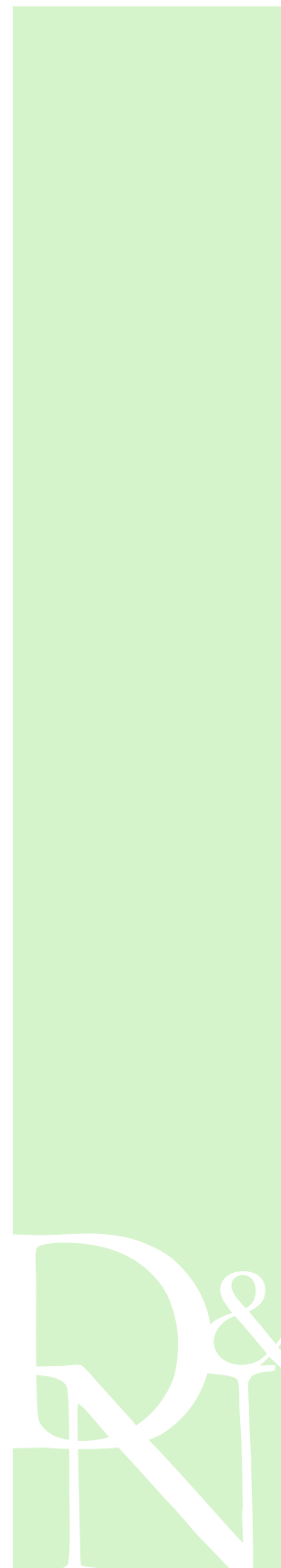
#### 4.4.4.- Últimas Tendencias.

Una nueva tendencia impera en el sector de la comida rápida. Mientras los establecimientos tradicionales, introducen en sus menús alimentos ligeros, aparecen nuevos establecimientos que basan su oferta en la comida rápida y saludable. Hay quien asegura que es sólo moda mientras otros sostienen que se trata de un nuevo concepto con óptimas expectativas de crecimiento.

España importó de Estados Unidos no sólo la comida rápida, sino también los términos fast food o junk food (comida basura). Esta vez, será el gigante norteamericano el que tenga que acuñar un nuevo término: Mediterranean fast food, es decir, comida rápida pero sana porque su base es la famosa dieta mediterránea, tan apreciada a nivel internacional.

Tanto ha sido la preocupación en el sector que las distintas firmas del sector de comida rápida han introducido en su oferta ensaladas, yogures, frutas y sandwiches bajos en calorías. "Las cadenas están viendo la necesidad de aportar nuevos productos para atraer más clientes", afirman los expertos en el sector. Además, sostienen que nos encontramos ante una nueva etapa en el sector de la comida rápida en España, donde este tipo de restauración sigue aumentando: la sociedad cada vez está más concienciada de la importancia de llevar una dieta sana y la oferta siempre se debe adaptar al consumidor.

Y, en la actualidad, también ha cobrado fuerza la idea en las bocaterías: hoy en día los bocadillos elevan los niveles de calidad del sector de la comida rápida, ya que son vistos como una comida ligera alternativa al exceso de grasas que contiene la hamburguesa. En la actualidad han introducido en su oferta una amplia gama de productos: además de bocadillos fríos, calientes, a la plancha o integrales, los menús se completan con una amplia variedad de ensaladas, ofreciendo a los clientes alimentos sanos y equilibrados a cualquier hora del día.



#### 4.5.-Educación Nutricional.

Entendemos por nutrición el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo recibe, utiliza y transforma unos compuestos denominados nutrientes y elimina los productos de desecho derivados de su metabolismo.

Estos nutrientes, que son los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas y los minerales, se encuentran formando parte de los alimentos.

*Los objetivos de la Nutrición son:*

- El aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.
- Suministrar los materiales necesarios para la formación y el mantenimiento de las estructuras del cuerpo, desde el nivel celular a los órganos y sistemas.
- Regular los procesos metabólicos para que todo se desarrolle de una manera armónica.

Ahora bien, el suministro de nutrientes debe realizarse en unas cantidades tales que se consigan las siguientes finalidades:

- Evitar la deficiencia de nutrientes.
- Evitar excesos de nutrientes.
- Mantener el peso adecuado.
- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición.

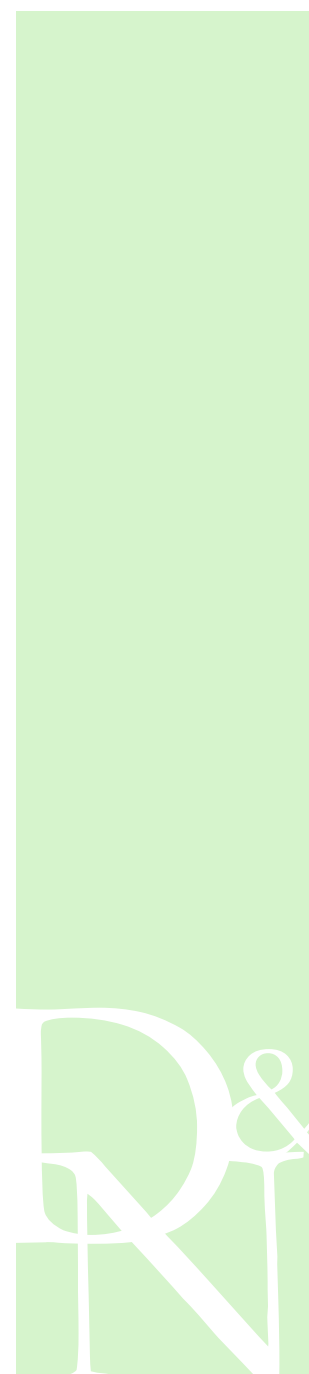
La educación nutricional intenta potenciar conductas dietéticas que sean realmente saludables. La adquisición de conocimientos sobre la correcta combinación de alimentos, la frecuencia de consumo de cada uno de ellos y la cantidad adecuada en función de las circunstancias personales, constituye un paso fundamental para crear una actitud responsable y comprometida hacia la forma de alimentarse.

La educación nutricional tiene la función de ser una herramienta de inestimable valor en la promoción de conductas dietéticas más saludables.

Educar en nutrición no es una tarea fácil, hay que luchar contra hábitos establecidos, concepciones religiosas, tradiciones culturales y, modificarlos no es siempre posible o requiere tiempo y en algunos casos recursos.

Las principales líneas de actuación desde el punto de vista de la información y educación nutricional serán:

1. Educación en la edad preescolar y escolar para inculcar buenos hábitos alimenticios a los más pequeños.
2. Los adolescentes requieren una mayor educación nutricional a fin de conocer los consejos para una vida saludable intentando disminuir la incidencia de obesidad infantil.
3. Prevención de enfermedades, algunas de ellas muy graves, y pautas de alimentación en las personas que presentan estas enfermedades.
4. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.
5. Aumentar la información para vencer la fuerza de los mensajes publicitarios.
6. Dar a conocer algunas pautas de higiene y manipulación de los alimentos.



#### 4.5.1.- Edad Escolar y Preescolar.

La edad preescolar y escolar se caracteriza por un descenso del ritmo de crecimiento, que pasa a ser sostenido, por lo que es normal que disminuya el apetito. Durante este periodo también se produce la maduración del lenguaje y se afianzan las interrelaciones familiares. Asimismo, empiezan a forjarse las preferencias y los gustos en materia de alimentación. En la aceptación de los alimentos influyen muchos factores, entre los que se encuentran la textura o la apariencia de los productos, aspectos culturales y sociales, así como la tendencia a imitar la manera de comer de los padres y amigos.

Entre los factores que condicionan el comportamiento alimentario de los niños actualmente cobran especial importancia los de tipo social: el hecho de que los padres trabajen fuera de casa hace que cada vez sea más difícil compartir el momento de la comida, por lo que disminuye la educación a nuestros hijos sobre nutrición.

El período preescolar y escolar ofrece una excelente oportunidad para inculcar buenos hábitos alimenticios a los más pequeños. La nutrición debe tener una función educadora, ya que la forma de aprender a comer condicionará el desarrollo psicológico y emocional del niño.

La dieta debe ser rica y variada, dando un especial protagonismo a los cereales y pastas (hidratos de carbono), los productos lácteos, las frutas y verduras. La dieta debe ser pobre en sal y al menos el 50 por ciento de la energía aportada por la alimentación debe provenir de los hidratos de carbono.

Ya en el niño en período escolar, en el que empiezan a despertar la curiosidad y el deseo de conocer lo extraño, podría ser útil introducir actividades extradocentes como: visitas a fábricas procesadoras de alimentos; a plantaciones agrícolas; haciendas ganaderas; restaurantes en general y vegetarianos en particular; mercados, para enseñar a comprar los alimentos, etc.

Es importante que no olvidemos algunos detalles:

1. Es recomendable que los niños colaboren en la compra y elaboración de los alimentos, así conocerán su importancia y adquirirán buenos hábitos alimenticios.
2. Procura realizar la comida o la cena en familia para afianzar los hábitos adquiridos. Aprovecha estos momentos para charlar y comentar los acontecimientos del día.
3. No olvides incorporar abundantes frutas y verduras, moderar las grasas y evitar las bebidas estimulantes, gaseosas y la comida rápida.
4. Las necesidades calóricas varían en virtud de la actividad física que realice el niño. Si come en el colegio, la cena debe complementar el menú escolar.

#### 4.5.2.-Adolescentes: Consejos para una Vida Saludable.

Mientras mayor es la edad de las personas a las que se quiere hacer llegar la información, más difícil resulta lograr el cambio; es por ello que el trabajo de educación nutricional con jóvenes y adolescentes resulta muy agradecido. Además ellos serán los padres en un futuro y cuando formen sus propias familias, serán capaces de transmitírsela a sus hijos, o serán más receptivos a los mensajes que en este sentido reciban.

La infancia es la etapa en la que se forman los hábitos alimentarios que duran toda la vida. Si son buenos, la alimentación será correcta durante la madurez. La responsabilidad de la educación nutricional es de los padres, de los pediatras y de los educadores, que deben preocuparse para que el menor aprenda a comer adecuadamente. Así se evitaría el alarmante ascenso de la obesidad infantil.

Los problemas derivados de la obesidad infantil no se solucionan con dietas, sino con una verdadera educación nutricional que incluya información contrastada y hábitos



saludables. Padres, educadores y pediatras deben ofrecer a los pequeños información y buen ejemplo para seguir estos hábitos.

En adolescentes la tendencia es grave considerando la discrepancia que existe entre lo que consideran como ingestas recomendadas y las verdaderas necesidades de consumo: prescindir como primera medida del pan o la drástica disminución de la toma de grasas, provoca, entre otras cosas, anemias.

Entre los factores que destacan para explicar los cambios alimentarios están el sedentarismo, las largas horas enfrente del televisor, las carencias en el desayuno, la colesterofobia y la excesiva preocupación por el peso.

Sería interesante que todos conociéramos y tuviéramos en cuenta unas sencillas reglas de oro para una vida saludable:

1. Equilibrio: Una buena alimentación, ejercicio físico y un modo de vida saludable previenen enfermedades y aseguran la calidad de vida.
2. Educación: La educación nutricional y el fomento del deporte deben iniciarse desde la infancia. Y esto debe ser una prioridad para nuestra sociedad.
3. Ejemplo: Los adultos deben dar buen ejemplo con hábitos alimentarios saludables a los niños y adolescentes.
4. Pautas saludables: Es responsabilidad de los educadores y de los padres establecer los hábitos de vida saludables sobre nutrición, fomentando a la vez la práctica deportiva y limitando las actividades ligadas al ocio sedentario, como un exceso de horas ante el televisor, el ordenador o los videojuegos.
5. Comer de todo es comer sano: Los alimentos no son "buenos" o "malos", lo que importa es el equilibrio y la proporción.
6. El ejercicio físico es más que salud: La situación nutricional de niños y jóvenes puede mejorarse diseñando una estrategia que incida sobre el conocimiento, la actitud y la conducta. La práctica deportiva es conveniente, más allá de sus beneficios físicos, por su contribución y la formación integral de la persona y al desarrollo psíquico necesario para alcanzar la madurez.
7. Más líquidos: En general, los jóvenes toman menos cantidad de líquido de lo aconsejado. Se debe aumentar el consumo de agua, zumos o bebidas hasta un mínimo de 2-2'5 litros al día.

En resumen: una alimentación variada y equilibrada, junto con un aumento de la actividad física, tienen una repercusión positiva en la salud y bienestar.

#### 4.5.3.-Alimentación y Prevención de Enfermedades.

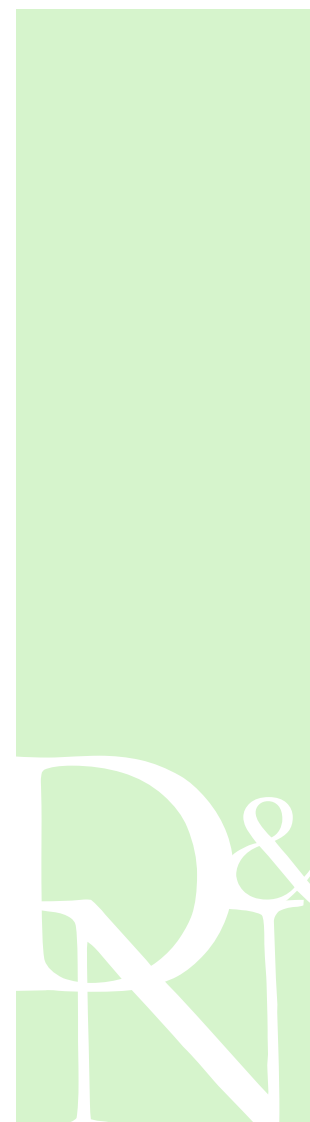
Además de los consejos anteriores para una dieta variada y equilibrada siempre debemos tener en cuenta una serie de recomendaciones encaminadas a la prevención de enfermedades.

*Regla 1: comer variedad de alimentos.*

Cada grupo de alimentos varía en la cantidad y tipo de nutrientes que contiene por eso cuando planee sus comidas, es importante que seleccione alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: granos y cereales, vegetales y frutas, Carnes, Lácteos, aceites y azúcares.

*Regla 2: elija alimentos bajos en grasa y colesterol*

El colesterol es una sustancia que se encuentra en algunos alimentos pero también se produce en el organismo. Es el principal componente de los depósitos grasos que se encuentran en las arterias coronarias cuando hay enfermedad coronaria. Para



disminuir los niveles de colesterol se debe revisar el tipo y cantidad de grasa en la dieta. Hay dos tipos de grasa:

- Grasas saturadas, que aumentan el nivel de colesterol; son aquellas grasas que tienden a volverse sólidas a temperatura ambiente, se encuentran en productos animales y en algunos vegetales: carne, yemas, mantequilla, helado, aceite de coco y de palma.
- Grasas no saturadas: son grasas que no tienen un efecto importante en la elevación de los niveles de colesterol. Generalmente son grasas que se encuentran en estado líquido a temperatura ambiente, como el aceite, y que son provenientes de vegetales o plantas. Se pueden usar en limitadas cantidades. Hay dos tipos de grasas no saturadas:
  - Poli-insaturadas: Aceites de maíz, girasol, sésamo, soya.
  - Mono-insaturadas: Aceites de oliva.

### *Regla 3: reducir la sal de la dieta*

Si se ingiere mucho sodio el organismo retiene líquidos y esto puede hacer que se aumente la presión sanguínea. Para bajar el consumo de sodio:

- Reducir el uso de sal de mesa y sales de condimentos.
- Sustituir la sal por combinaciones de hierbas y especias para dar sabor a las comidas.
- Consumir menos alimentos preparados porque contienen mayor cantidad de sal para preservarlos.
- Disminuir la ingesta de aperitivos salados tipo patatas chips.

### *Regla 4: mantenga el peso deseado*

El organismo recibe calorías cuando come y las utiliza cuando está activo. Si se consumen más calorías de las que se gastan, el exceso de calorías es almacenado principalmente en forma de grasa. Aun cuando se ingieran unas pocas calorías de más por un tiempo prolongado, puede llevar a un aumento gradual en el peso y a mayor peso, mayor trabajo para el corazón.

Para perder peso se necesita ingerir menos calorías de las que se utiliza y aumentar el gasto de energía mediante el ejercicio físico.

Cuidado con las dietas de moda: pueden hacer más daño que beneficio. Muchas personas que intentan estas dietas vuelven a recuperar esos kilos rápidamente una vez retornen a su alimentación normal.

El manejo del sobrepeso debe hacerse de manera permanente y gradual, estableciendo metas a corto y largo plazo. Al principio es muy difícil pero recuerda que tienes como motivación mejorar tu salud y bienestar general. Y siempre supervisado por un médico o dietista.

### *Regla 5: seguir un plan regular de ejercicios*

El corazón es un músculo, y así como los músculos de sus brazos y piernas, necesita ejercicio de manera regular para hacerlo más fuerte y que trabaje mejor. Para obtener mejores resultados, el ejercicio debe ser:

- Regular: al menos 3 veces a la semana.
- Que involucre un grupo grande de músculos y que sea repetitivo, como por ejemplo caminar, nadar, remar y ejercicios aeróbicos.



- Seguro: pregunte a tu médico el tipo y la cantidad de ejercicio indicado antes de comenzar el programa.

Los beneficios de un programa constante de ejercicio son: disminución de los niveles altos de colesterol, baja de peso, control de la diabetes, y manejo del estrés. Y, además, es una forma de recobrar un nivel de energía y vigor necesario para las actividades diarias.

#### *Regla 6: disminuir el azúcar*

Ingerir demasiada azúcar y alimentos dulces puede provocar caries y aumento de peso, y no debe ser consumida por enfermos diabéticos.

Una buena solución podría ser escoger alimentos de los otros principales grupos de alimentos, como frutas o verduras.

#### *Regla 7: comer más alimentos ricos en almidón y fibra*

Alimentos con contenido de almidón son también llamados carbohidratos complejos, son una gran fuente de energía y nutrientes. La mayoría de los almidones se encuentran en el grupo de los granos y cereales. Algunos alimentos como los granos enteros, salvado, frutas y vegetales, son ricos en fibra. Una dieta alta en fibra puede ayudar a reducir los niveles sanguíneos de colesterol, regular la función intestinal y evitar el estreñimiento.

#### 4.5.4.-Prevención de Trastornos de La Conducta Alimentaria.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), concretamente, la anorexia y bulimia nerviosas, han existido siempre, pero es en nuestros días, cuando hay una mayor preocupación debido a que cada vez son más frecuentes.

El modelo actual de belleza impone un cuerpo cada vez más delgado y la industria, en este sentido, es cada vez más exigente: publicaciones de dietas y productos milagro, técnicas para moldear la figura...

Estos problemas afectan mucho más a mujeres que a hombres (90% frente a un 10%), y sus repercusiones son muy graves. Hoy día, casi todos los medios de información hacen referencia a este tema; se describe su problemática y, así mismo, se pretende colaborar en la prevención de estos trastornos. Al mismo tiempo, se han ido creando grupos de autoayuda y asociaciones de familiares y/o personas afectadas dedicados a exigir, no sólo medidas de prevención, sino también mejoras asistenciales en la red sanitaria pública actual y medidas legislativas que regulen la publicidad enfocada única y exclusivamente a la posibilidad de alcanzar todo tipo de metas (a nivel personal, laboral, etc.) a través de conseguir un peso "X" y unas medidas corporales determinadas.

La anorexia nerviosa no sólo consiste en no comer por miedo a engordar, es no gustarse a uno mismo, no aceptarse como persona, querer ser él o la mejor. El grupo más vulnerable lo constituye el colectivo de adolescentes, aunque también hay casos en personas adultas.

#### *¿Cómo podemos ayudar en su prevención?*

Es preciso que intervengan conjuntamente la propia familia, los centros docentes, instituciones oficiales y los medios de información.

Con respecto a la población general, es fundamental tomar conciencia del relativismo de los cánones de belleza -la belleza no da la felicidad-, del peligro que entraña realizar dietas sin control profesional, de la obsesión por el peso y la figura (cada persona es diferente). De ahí la importancia de tener unos buenos valores humanos que son lo realmente importante, y así mismo, intentar mantener unos adecuados hábitos de alimentación en casa.



Desde el punto de vista dietético y nutricional, se explicará la importancia de llevar a cabo una alimentación variada y completa, tomando diariamente la cantidad suficiente de alimentos básicos, necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. En todo esto ya hemos venido insistiendo anteriormente.

#### 4.5.5.- Nutrición y Mensajes Publicitarios.

Las iniciativas de educación nutricional tienen que vencer la fuerza arrolladora de mensajes con la intención de vender los productos y no la de buscar la buena nutrición de la población. La radio, la televisión y en general la publicidad apoyan campañas de marketing que sustentan una parte importante del modelo alimentario del mundo actual. Cerca del cincuenta por ciento de la publicidad emitida por televisión hace referencia a productos de alimentación.

El marketing ha convertido la mayor parte de los productos alimentarios en compuestos complejos, atractivos, totalmente distintos a la base de las materias primas, transformándolos en un objeto que se compra y se consume por su color, la belleza de su etiquetado, el simbolismo, la moda o por su sabor artificioso. Muchos productos alimentarios no son lo que representan y pueden inducir o crear situaciones de desequilibrio nutricional.

La población en edad escolar es un codiciado segmento del mercado. A este influjo de los medios hay que sumar el entorno familiar y, ya en la adolescencia, la interacción con el grupo de amigos

La educación nutricional y la educación para el consumo son herramientas específicas que posibilitarán una mejor interpretación de la oferta, en favor de una elección racional de los elementos de la dieta para una alimentación agradable y adecuada.

#### 4.5.6.- Higiene y Manipulación de los Alimentos: Reglas De Oro.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) pone a disposición de los consumidores las denominadas diez reglas de oro para la preparación de los alimentos cuyo cumplimiento preserva la salud de la población.

##### 1. Elegir alimentos tratados con fines higiénicos

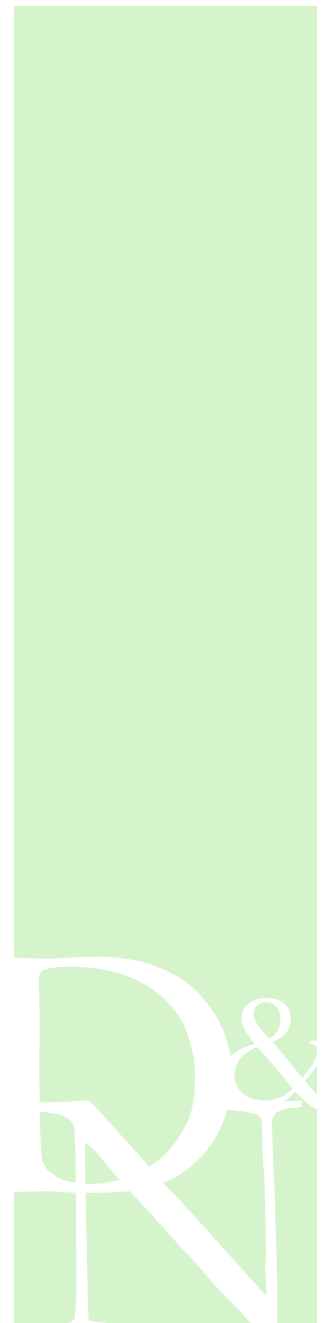
Si bien es verdad que muchos alimentos se encuentran mejor en estado natural (por ejemplo, las frutas y las hortalizas), otros sólo son seguros cuando están tratados. Por ejemplo, conviene siempre tomar la leche pasteurizada en vez de cruda y, si es posible, comprar pollos (frescos o congelados) que hayan sido tratados por irradiación ionizante. Al hacer las compras hay que tener presente que los alimentos no sólo se tratan para que se conserven mejor sino también para que resulten más seguros desde el punto de vista sanitario. Algunos de los que se comen crudos, como las lechugas, deben lavarse cuidadosamente.

##### 2. Cocinar bien los alimentos

Muchos alimentos crudos (en particular, los pollos, la carne y la leche no pasteurizada) están a menudo contaminados por agentes patógenos. Estos pueden eliminarse si se cocina bien el alimento. Ahora bien, no hay que olvidar que la temperatura aplicada debe llegar al menos a 70° C en toda la masa de este. Si el pollo asado se encuentra todavía crudo junto al hueso, habrá que meterlo de nuevo en el horno hasta que esté bien cocido. Los alimentos congelados (carne, pescado y pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarlos.

##### 3. Consumir inmediatamente los alimentos

Cuando los alimentos cocinados se enfrían a la temperatura ambiente, los microbios empiezan a proliferar. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo. Para no correr peligros inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.



#### *4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados*

Si se quiere tener en reserva alimentos cocinados o, simplemente, guardar las sobras, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor (cerca o por encima de 60° C) o de frío (cerca o por debajo de 10° C). Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de cuatro o cinco horas. En el caso de los alimentos para lactantes, lo mejor es no guardarlos ni poco ni mucho. Un error muy común al que se deben incontables casos de intoxicación alimentaria es meter en la nevera una cantidad excesiva de alimentos calientes. En una nevera abarrotada, los alimentos cocinados no se pueden enfriar por dentro tan de prisa como sería de desear. Si la parte central del alimento sigue estando caliente (a más de 10° C) demasiado tiempo, los microbios proliferan y alcanzan rápidamente una concentración susceptible de causar enfermedades.

#### *5. Recalentar bien los alimentos cocinados*

Esta regla es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento (un almacenamiento correcto retrasa la proliferación microbiana pero no destruye los gérmenes). También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes de alimento alcancen al menos una temperatura de 70° C.

#### *6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados*

Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tienen el más mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados. Pero también puede ser más sutil. Así, por ejemplo, no hay que preparar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla de trincar y el mismo cuchillo para cortar el ave cocida; de lo contrario, podrían reaparecer todos los posibles riesgos de proliferación microbiana y de enfermedad consiguiente que había antes de cocinar el pollo.

#### *7. Lavarse las manos a menudo*

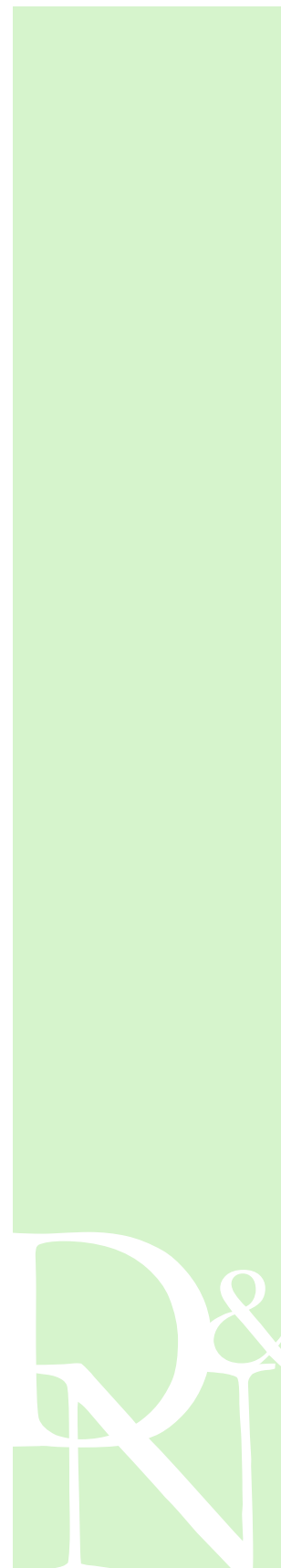
Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción (en particular, si se hace para cambiar al niño de pañales o para ir al retrete). Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como pescado, carne o pollo, habrá que lavarse de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios. En caso de infección de las manos, habrá que vendarlas o recubrirlas antes de entrar en contacto con alimentos. No hay que olvidar que ciertos animales de compañía (perros, pájaros, y, sobre todo, tortugas) albergan a menudo agentes patógenos peligrosos que pueden pasar a las manos de las personas y de éstas a los alimentos.

#### *8. Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de la cocina*

Como los alimentos se contaminan fácilmente, conviene mantener perfectamente limpias todas las superficies utilizadas para prepararlos. No hay que olvidar que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservorio de gérmenes. Los paños que entren en contacto con platos o utensilios se deben cambiar cada día y hervir antes de volver a usarlos. También deben lavarse con frecuencia las bayetas utilizadas para fregar los pisos.

#### *9. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.*

Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias. La mejor medida de protección es guardar los alimentos en recipientes bien cerrados.



# Dietética & Nutrición

## *10. Utilizar agua potable*

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hídrico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.

