

## LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y JÓVENES EN EDAD ESCOLAR

### NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

---

#### Por qué los niños y jóvenes necesitan alimentarse bien



Las necesidades nutricionales son altas durante la adolescencia

Como los demás miembros de la familia, los niños en edad escolar y los jóvenes necesitan alimentarse de forma sana y equilibrada. Es de especial importancia que las niñas coman bien, de tal forma que cuando sean mujeres, estén bien nutridas y puedan tener hijos sanos.

El Anexo 2, Tabla 4, presenta las necesidades nutricionales de los niños. Observe que:

- ▶ las necesidades de la mayoría de los nutrientes aumentan a medida que las niñas y niños alcanzan la pubertad, pues en esa etapa crecen rápidamente. En la adolescencia (entre los 10 y los 18 años) su peso suele aumentar en un 50 por ciento del peso que tendrán en la edad adulta. Los niños y adolescentes tienen grandes necesidades energéticas, y es normal que tengan buen apetito y coman mucho;
- ▶ las necesidades de hierro de las niñas se duplican cuando comienzan a menstruar. Posteriormente, y hasta la menopausia, las niñas y mujeres requieren mucho más hierro que los niños y los hombres (ver Tema 5, página 62);
- ▶ si una adolescente queda embarazada, sus necesidades nutricionales aumentan aún más. Para satisfacerlas es necesario que consuma una mayor cantidad de alimentos en cada comida o coma más veces durante el día, y debe seleccionar aquellos alimentos más ricos en nutrientes, e incluir variados alimentos en las comidas (leche, carnes sin grasa, frutas, verduras, legumbres y cereales). En una adolescente, la combinación de embarazo y crecimiento aumenta las necesidades de hierro a niveles tan altos que siempre necesitan suplementos.



**Todos los niños, y en especial las niñas, necesitan consumir alimentos ricos en hierro**

## Qué sucede si los niños no están bien alimentados



**Los niños mal alimentados no pueden estudiar bien**

Los niños mayores que padecen hambre o que reciben una alimentación de mala calidad tienen más probabilidades de:

- ▶ crecer más lentamente o menos de lo debido;
- ▶ tener poca energía para jugar, estudiar o hacer cualquier tipo de actividad física;
- ▶ tener anemia y/o deficiencia de vitamina A o yodo (ver Apartado C de la Introducción, página 11 y Tema 11, página 109).

Los niños con hambre no pueden mantener la atención durante las clases y su rendimiento escolar se resiente.

El sobrepeso y la obesidad en los niños en edad escolar y los adolescentes se están convirtiendo en graves problemas en algunas regiones, especialmente en las áreas urbanas. Los niños, como los adultos, tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad si realizan poca actividad física y comen demasiado, sobre todo alimentos que aportan muchas calorías (p.ej. alimentos ricos en grasas y azúcar) o toman muchas bebidas o refrescos con azúcar.



**Todos los niños necesitan tres comidas más una o dos colaciones extra al día**

## La alimentación de niños y adolescentes

Usted puede ayudar a los niños y adolescentes de su localidad a alimentarse bien, aconsejando a los padres que les proporcionen tres comidas diarias y, si el niño es muy activo o tiene bajo peso, agreguen algunas colaciones extras cada día. A los niños se les debe dar:

- ▶ desayuno. Es siempre muy importante, en especial en los casos en que los niños deben caminar una gran distancia para llegar a la escuela o al trabajo y no tienen la posibilidad de comer adecuadamente al mediodía. Un ejemplo de un buen desayuno es una taza de leche, acompañada de avena u otro cereal con leche, tortillas, arepas o pan con aguacate (o palta), queso y una fruta;

- ▶ almuerzo (ver Figura 11). Si llevan comida a la escuela o al trabajo, los padres deben tratar de dar a los niños alimentos variados y nutritivos (p.ej. pan, huevo y fruta). Si los niños compran los alimentos en los puestos de venta callejeros o en los kioscos de las escuelas, deberían saber qué alimentos elegir para aprovechar mejor su dinero (ver Tema 2, página 38). Si las escuelas proporcionan comidas o colaciones a los niños, tal vez sea necesario solicitar a los padres que conversen con los responsables de la escuela para saber si sus hijos están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario buscar alternativas para mejorarla, por ejemplo, que se incluyan más verduras y frutas; si las escuelas tienen un huerto, tal vez sea posible hacer sugerencias para aumentar y mejorar la variedad de hortalizas que se cultivan;
- ▶ cena (o comida al final de la tarde). Esta puede ser la comida más abundante del día para muchos niños y adolescentes y por ello debiera proporcionar una buena variedad de alimentos (ver Tema 3). Es muy importante que los padres comprendan que es normal para los niños que están en la etapa de crecimiento rápido tener un gran apetito y comer mucho.



### Desalentar el consumo de alimentos ricos en grasas, sal y azúcar

En el Tema 3, se presentan ejemplos de colaciones recomendables. Los niños deben saber que los dulces, caramelos, los tentempiés *ricos en grasas, azúcar o sal*, las bebidas o refrescos con azúcar:

- ▶ producen caries que estropean los dientes;
- ▶ al ser consumidos con frecuencia pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad;
- ▶ son caros con relación a su aporte nutritivo.

Los riesgos de desarrollar caries dentales son muy altos cuando se consumen con frecuencia alimentos con elevado contenido de azúcares, debido a que se pegan a los dientes (por ejemplo, dulces, chocolate), y cuando la higiene oral es deficiente (los niños se cepillan mal los dientes o se limpian con poca frecuencia).

Los bocadillos, refrigerios o tentempiés, como las papas fritas o masas fritas, envasadas o preparadas en los lugares de venta callejera, también significan malgastar el dinero, pues aportan pocos nutrientes y muchas calorías, grasas, sal o azúcar, y en ocasiones pueden ser preparados con productos de mala calidad (p. ej. tipos de grasas utilizados en las frituras o aceites reutilizados una y otra vez).

Algunos niños, especialmente las niñas adolescentes, deben saber que puede ser peligroso hacer una «dieta» para bajar de peso sin el asesoramiento de un profesional especializado. Es mejor mantenerse delgado y sano haciendo ejercicio y comiendo alimentos saludables.



**Figura 11. Los escolares necesitan colaciones saludables a media mañana**

## Otras formas de mejorar la nutrición de los niños y adolescentes

- ▶ En las zonas montañosas de algunos países de la región, donde es posible que los alimentos tengan un bajo contenido de yodo, sugerir a los padres obtener y usar sal yodada en la preparación de todas las comidas. Las personas que tienen un déficit de yodo ven disminuida su capacidad de trabajo y estudio. Las mujeres con deficiencia de yodo podrían llegar a tener hijos con daños mentales o físicos (ver Apartado C de la Introducción, página 11)
- ▶ Desparasitar con frecuencia a los niños, especialmente en aquellos lugares en los que las condiciones climáticas (calor y humedad), favorecen el desarrollo de parásitos, o donde las deficientes condiciones sanitarias faciliten la infección. Eliminar los parásitos favorece el crecimiento normal y previene la anemia en los niños.
- ▶ Asegurar que las niñas y adolescentes adquieran los conocimientos necesarios para prevenir embarazos no deseados (ver Tema 5) y evitar el contagio con VIH/SIDA (que generalmente conduce a la desnutrición). Si un niño o adolescente es VIH+, explicarle la importancia de una alimentación adecuada (ver Tema 10, página 102).
- ▶ Incorporar la educación en alimentación y nutrición en las escuelas y desarrollar actividades educativas sobre estos temas en los clubes y otros lugares de reunión de la comunidad.

## CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

---

Antes de compartir esta información con los niños y sus familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Qué alimentos consumen normalmente los niños en edad escolar y los adolescentes. Qué alimentos y tentempiés proporcionan las escuelas, empleadores y vendedores. Con qué frecuencia comen los niños. Qué comen en el desayuno. Cuántos niños no desayunan. Cuáles son los principales impedimentos para alimentar adecuadamente a los niños en edad escolar (dinero, conocimientos, tiempo, costumbres). Cuáles son los problemas nutricionales de los niños en edad escolar y adolescentes. Qué conocimientos sobre alimentación y nutrición tienen los escolares y qué desearían aprender.

- 2 **Priorizar.** Decidir qué información es más importante transmitir a los padres, otras personas a cargo de los niños y los propios niños.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: madres, padres, otras personas a cargo del cuidado de los niños, escolares y adolescentes, personal de la escuela y de clubes de jóvenes.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: conversaciones, debates, concursos y demostraciones de alternativas de comidas, colaciones y tentempiés saludables, en reuniones comunitarias y con padres y profesores, en reuniones en la escuela y en clubes de jóvenes.

### Ejemplos de preguntas para iniciar una conversación o una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

¿Por qué necesitan comer bien los niños en edad escolar? ¿Qué ocurre cuando el niño no come bien?

¿Tienen las niñas y niños necesidades nutricionales diferentes a distintas edades?

¿Con cuánta frecuencia deben comer los niños en edad escolar?

¿Por qué es importante que los niños consuman un buen desayuno? ¿Todos los niños toman desayuno? ¿Qué comen? ¿Es posible mejorar el desayuno?

¿Reciben los niños alguna comida en la escuela? ¿Llevan los niños comida a la escuela? ¿Son estas comidas y colaciones sanas y variadas? ¿Es posible mejorar los alimentos que los niños consumen durante el día?

¿Reciben los niños una buena cena al final de la tarde? ¿Deberían los padres mejorar estas comidas? Si es así, ¿cómo?

¿Qué alimentos, bebidas o tentempiés compran los niños a los vendedores? ¿Saben qué alimentos comprar para aprovechar bien el dinero?