



### Jaime Dalmau

Pediatra. Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital La Fe de Valencia

Es fundamental concienciar a los padres sobre la relevancia de los lácteos en los niños como fuente de energía para el correcto rendimiento físico durante la jornada escolar y en las actividades extraescolares

# Rutina escolar, la oportunidad para la correcta alimentación

**E**n cada hogar y escuela, padres, madres y educadores son los responsables directos de la correcta alimentación de los niños y, como prescriptores de alimentos, son quienes ayudan a generar rutinas alimentarias. La normalización y asimilación de comportamientos saludables resultan clave en la educación nutricional, cuya base se asienta durante los primeros años de vida, en los cuales los niños aprenden mediante procesos de repetición e imitación.

La dieta diaria debe cubrir las necesidades nutricionales y así fomentar el adecuado crecimiento de los niños en las primeras etapas de la vida. Algo que parece absolutamente obvio contrasta con los alarmantes datos: el 40 por ciento de los niños españoles no consume la cantidad de lácteos recomendada y, por tanto, no cuenta con los nutrientes necesarios para desarrollar una masa ósea adecuada.

Los lácteos son la principal fuente de calcio y aportan más del 25 por ciento de la vitamina A, B12, riboflavina y fósforo, además de proteínas de alto valor biológico -caseína y proteínas séricas-. Son alimentos difícilmente sustituibles en la

dieta de niños y adolescentes. Es en este punto donde los adultos deben asentar conscientemente estos productos dentro las rutinas diarias de sus hijos.

Por lo tanto, la responsabilidad de padres, madres y educadores reside, en primer lugar, en conocer, y en muchos casos aprender, qué nutrientes contiene cada alimento y cuáles deben estar incluidos en una dieta saludable. ¿Saben que los niños de entre 1 y 3 años necesitan unos 500 mg de calcio al día? ¿Y que entre los 4 y 8 años asciende a 800 mg diarios? O incluso hasta 1300 mg/día para los niños y adolescentes entre 9 y 18 años. Para todos ellos, ¿saben que la leche y sus derivados proporcionan entre el 65 por ciento y 75 por ciento de esta cantidad diaria recomendada? Las guías alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomiendan el consumo de 2-3 raciones diarias de leche, queso o yogur en niños.

En segundo lugar, aprovechar la repetición para generar hábitos. Así, la rutina escolar, por ejemplo, fija unos horarios que los niños y jóvenes asumen durante la mayor parte del año. Los adultos cuentan con la perfecta oportunidad para

sensibilizarles de la importancia de incluir distintas alternativas lácteas en el desayuno, por su trascendencia para comenzar la jornada, y la merienda. Asimismo, es fundamental concienciar sobre la relevancia de los lácteos como fuente de energía para el correcto rendimiento físico durante la jornada escolar y las actividades extraescolares.

Asimismo, y en tercer lugar, está demostrado que los niños que consumen mayor cantidad de calcio tienen un menor índice de masa corporal (IMC). Sus proteínas contribuyen a aumentar la sensación de saciedad, reduciendo así la ingesta de otros alimentos, y su alto contenido en calcio dificulta la acumulación de grasa. Además, los lácteos bajos en determinados ácidos grasos saturados pueden ayudarles a mantener la salud y prevenir algunas enfermedades como la osteoporosis, y a más largo plazo ciertos factores de riesgo cardiovascular como la diabetes tipo II y la hipertensión.

Dadas las graves consecuencias vinculadas a una incorrecta alimentación, debemos asumir la labor divulgativa y didáctica focalizada no solo en los niños, sino también en sus educadores. Diferentes institucionales han lanzado campañas en este sentido, como por ejemplo el Plan de Nutrición y Comunicación *Productos Lácteos Insustituibles*, impulsado por FeNIL, junto al Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y con el soporte de la Unión Europea. A través del mismo, se proponen actividades lúdico-didácticas para el colegio y el hogar. Enseñar jugando es una alternativa válida para establecer patrones de consumo saludables que

favorezcan la ingesta recomendada en todas las etapas de crecimiento: entre 2 y 3 raciones en niños y entre 3 y 4 raciones al día en los adolescentes. Pero debemos seguir invirtiendo esfuerzos hacia un objetivo común y claro: mejorar la salud de niños y adolescentes a través de la correcta alimentación.

Por otro lado, este tipo de iniciativas nos permiten romper con tendencias y falsos mitos a partir de datos objetivos y contrastados. El consumo de leche se ha reducido en los últimos años a causa de las corrientes que aconsejan limitar o eliminar la ingesta de estos productos al avanzar la edad del niño. Debemos ser conscientes de que esto pone en riesgo la salud de los ciudadanos y que es necesario continuar con la labor de formación e información, siempre con el mayor rigor científico. Eliminar los lácteos de la alimentación expone a los más pequeños a diversos perjuicios nutricionales y sanitarios que afectan directamente a su organismo.

Casi el 90 por ciento de los pediatras coincidimos en que, debido al alto valor nutricional de los diferentes productos lácteos, prescindir de ellos en las dietas infantiles podría influir negativamente en el crecimiento y en el desarrollo de niños y jóvenes. Existe una relación estrecha entre la salud y la alimentación que no podemos obviar, que podemos abarcar a partir de rutinas de alimentación de calidad, ayudando a los niños a consolidar buenos hábitos. Su salud depende, en gran medida, de que los adultos seamos capaces de potenciar una dieta saludable en la que no falten los lácteos.

## Jaime Dalmau

Pediatra. Unidad de Nutrición y Metabolopatías del Hospital La Fe de Valencia

Hay que romper tendencias y falsos mitos. El consumo de leche se ha reducido en los últimos años a causa de las corrientes que aconsejan limitar o eliminar la ingesta de estos productos al avanzar la edad del niño