

# ¿Cómo debe ser la dieta de niños y adolescentes?

Los niños y adolescentes realizan múltiples tareas durante el día. Conseguir que su dieta sea sana y saludable con todos los nutrientes necesarios para cubrir estas actividades es fundamental. Por ello, la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** ha lanzado un decálogo de alimentación saludable como guía para padres y colegios con el objetivo de concienciar de la importancia de una dieta sana

## Decálogo de la alimentación saludable



- 1**

Desayuna siempre antes de ir al colegio o al instituto. Bebe leche, pan o cereales y fruta; te sentirás con energía para jugar y estudiar!
- 2**

El tentempié de media mañana, en el patio, te ayudará a mantener la energía que necesitas. Bocado de pan con aceite, una pieza de fruta fresca o un puñado de frutos secos... serán bienvenidos.
- 3**

Almuerzo: Es importante comer variado, y aprovechar los alimentos frescos, de temporada y de proximidad.
- 4**

La merienda es importante y ha de ser divertida. Escoge leche, yogur o queso fresco, cereales o derivados y fruta (de temporada) o frutos secos.
- 5**

Consume 3 lácteos al día, como leche yogur o queso, necesario para que tus huesos crezcan sanos y fuertes!
- 6**

Come fruta todos los días, te ayudará a mantener un peso saludable para jugar y correr todo lo que quieras!
- 7**

Come 3 frutas de distintos colores durante el día. Cada color indica diferentes vitaminas y minerales, las que mantendrán sano tu cuerpo!
- 8**

Incluye pan en tus comidas. Si es integral aún mejor. Agrégale aceite de oliva a tu pan. El aceite de oliva ayuda a que tu corazón esté sano y fuerte!
- 9**

El agua es una bebida vital. No olvides tomarla tanto en las comidas como entre horas.
- 10**

Las comidas en familia son momentos para compartir, no sólo los alimentos sino también para hablar de las cosas que nos han pasado durante el día. ¡Aprovecháte!

ACCESO A LA PIRÁMIDE NAOS DE HÁBITOS SALUDABLES AECOSAN

**Bibliografía recomendada:**

1. Dornhorst, C., Rössler, C., Poppo, M., et al., The effect of breakfast consumption and energy content on children's cognitive and academic performance: systematic review. *Am J Clin Nutr* 2014; 99(2): 205-20.
2. Wilton, G. J., Williams, G. M., Jones, L., et al., Children who spend at least 10 min each day eating calcium-rich foods and their bone health. *Am J Clin Nutr* 2012; 95(3): 675-80.
3. Gidding, M. S., Aggar, A. L., Schur, F., et al., Weight and body mass index in preschool children. *Arch Dis Child* 2016; 91(10): 865-6.
4. Bazzano, T. A., Sirtori, C. R., et al., Health risk behavior surveillance - United States, 2011. *MMWR Surveill Summ* 2012; 61(A): 1-12.
5. Wharton, M. B., Zippori, S. A., Fruit, juice in children, adolescents, and adults: scientific review. *Am J Clin Nutr* 2011; 93(2): 265-74.
6. Lynch, C. A., Robinson, T. A., et al., Fruit and vegetable consumption in a sample of 10-year-old children in South America: results from the PRO-COPEL cross-sectional survey. *Public Health Nutr* 2014; 17(1): 203-14.
7. Instituto Nacional de Estadística, Encuesta de hábitos de alimentación. *Boletín de Estadística* 2013; 19(2): 1-20.
8. Agencia de Salud Pública de Cataluña, "El alimento saludable y la dieta escolar". Barcelona: Edita por l'Agència de Salut Pública de Catalunya; 2012.
9. Anapolina, T., Corral, F., García, M., et al., *Guía de alimentación saludable para la infancia y la adolescencia*.

La [obesidad infantil](#) es un problema grave de salud pública. Según la [Organización Mundial de la Salud](#)(OMS) en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

La [Fundación Española del Aparato Digestivo](#) (FEAD) indica como causa principal de la obesidad un desequilibrio energético entre las calorías consumidas y las gastadas. Esto se debe principalmente al consumo excesivo de alimentos con un elevado aporte calórico ricos en grasa, entre otros motivos.

La lucha contra la obesidad pasa por conseguir unos hábitos alimentarios saludables y luchar contra el sedentarismo.

Con el objetivo de concienciar a las familias, instituciones y colegios, la FEAD ha lanzado un decálogo de alimentación saludable en el que se incluyen algunas recomendaciones para conseguir una dieta sana.

- Siempre hay que desayunar antes de ir a la escuela. Lo ideal es consumir alimentos que aporten la energía necesaria para poder cubrir todas las actividades que los niños y adolescentes llevan a cabo durante el día (sobre todo para estudiar). Leche, pan o cereales y fruta constituyen un buen desayuno.
- A media mañana es saludable tomar un tentempié durante el recreo para mantener la energía necesaria. La FEAD recomienda un bocadillo, una pieza de fruta o frutos secos.
- Es recomendable durante el almuerzo aprovechar los alimentos de temporada y frescos para que los niños y adolescentes puedan conseguir todos los nutrientes que estos les aportan.
- Una comida que no hay que olvidar es la merienda. Un yogur, queso tierno, fruta, cereales o frutos secos son buenas opciones para merendar.

Otro consejo que proponen desde la Fundación Española del Aparato Digestivo es consumir tres lácteos al día para que los huesos crezcan sanos. Las alternativas pasan por consumir yogures, queso o vasos de leche.

La fruta aporta fibra, ayuda a mantener un peso saludable para que los niños puedan jugar y desarrollar las tareas diarias, por lo que es muy recomendable incluirla en la **dieta** diaria. Las comidas en familia son también una buena manera de relacionarse y compartir alimentos.

Por último, incluir el pan en las diferentes comidas (si es integral mejor) es necesario para una alimentación sana y equilibrada para los niños. El pan con aceite de oliva ayuda a mantener el corazón sano y fuerte.