



alimentación *infantil*



D

Desde la antigüedad se viene reconociendo el valor de la adecuación de la alimentación a las necesidades de los individuos y los grupos, como elemento básico para la subsistencia, y por constituir uno de los principales factores que determinan la salud.

En la etapa de la infancia, dado su peculiar relación con el crecimiento y la maduración física y mental, y la mayor vulnerabilidad ante la enfermedad, el cuidado de la alimentación de niños y niñas adquiere especial relevancia. Entre los condicionantes de adaptación de la dieta de los menores se podría destacar: el ritmo de crecimiento, la tolerancia a los alimentos, la capacidad digestiva, y el grado de autonomía y de habilidades.

El aspecto educacional también juega un papel relevante, ya que durante la infancia se van adquiriendo una serie de conductas y actitudes hacia distintas facetas de la vida altamente perdurables. La información que disponemos sobre la alimentación en la infancia, nos indica que en nuestra sociedad se está produciendo una desviación importante respecto de los modelos y hábitos alimentarios más saludables. Se está abandonando el modelo mediterráneo, basado en un mayor consumo de una amplia variedad de vegetales, aceite de oliva y pescado, a la vez que se incorpora una alimentación, en la que predominan las carnes y sus derivados, las mantequillas y margarinas, los alimentos servicio (hamburguesas, pizzas, salchichas...), la bollería y pastelería industrial, y una amplia gama de golosinas, fritos, refrescos y otros productos preelaborados, excesivamente azucarados, refinados y/o de alta densidad energética.

Nuevos comportamientos relacionados con los estilos de vida, por las nuevas condiciones laborales, económicas y sociales, están ocasionando una gran transformación en los hábitos alimentarios y en la actitud hacia la comida respecto de la población infantil: abstención y/o abandono prematuro de la lactancia materna, descontrol en los desayunos y meriendas, comida fuera del hogar, desajuste de horarios en las comidas, celebraciones a base de alimentos servicio y golosinas, influencia de los medios de comunicación, la publicidad y las modas...

Los errores alimentarios, sobre todo por excesos, pero también por defectos nutricionales, favorecen, principalmente, el sobrepeso y la obesidad, pero también, diversos trastornos metabólicos y estados carenciales. Tales situaciones influyen significativamente en el aumento de riesgo de enfermedad en la infancia (endocrino, cardiovascular, digestiva, esquelética, neurológica, psicológica...), que se trasfiere, en buena medida, a la edad adolescente y adulta.







PAUTAS ALIMENTARIAS POR EDADES



n la primera infancia (0 a 3 años), la alimentación, a cargo de los padres y cuidadores,

constituye un factor pri-

mordial de salud y una de las causas más influyente en la implantación temprana de obesidad y su posterior desarrollo. A pesar de que cada vez se está teniendo más en cuenta por las madres el consejo del pediatra, todavía persiste la tendencia a sobrealimentar a los niños en esta etapa.

Durante los primeros seis meses, la leche materna, dado su composición y propiedades, es el alimento que mejor se adecua a las necesidades nutricionales del bebé. Además, existe la evidencia científica sobre otros beneficios relacionados con el vínculo afectivo madre-hijo y los efectos protectores, para ambos, frente a enfermedades inmediatas y futuras. En base a ello, la lactancia materna viene recomendada, de forma exclusiva, durante los

primeros seis meses, y junto a comida complementaria, hasta al menos los dos años.

Los preparados para lactantes y los preparados de continuación, cuyo consumo, en el caso de estos últimos, se recomienda a partir de los seis meses, vienen a sustituir o a complementar la lactancia materna en estos primeros años de vida. Reconocido el éxito comercial que han alcanzado estos productos y la gran diversidad de preparados de este tipo que existen en el mercado, se hace imprescindible contar con las mejores garantías de calidad y seguridad alimentarias, tanto en lo referente al producto, como a la preparación y adecuación de las tomas.

A partir de los seis meses, la incorporación de alimentos complementarios deberá hacerse de forma paulatina. Es decir, de uno en uno, aunque después convenga combinarlos, dejando periodos suficientes de separación (1 a 2 semanas), y

¿Sabías que...?

En la segunda infancia, se desaconsejan las celebraciones y los premios a base de chucherías y comida basura.

- La leche materna, por composición y propiedades, es el alimento que mejor se adecua a las necesidades nutricionales del bebé.





aumentando progresivamente la cantidad, de tal forma, que se pueda detectar la posible presentación de alergias o intolerancias. La digestibilidad, el valor nutricional (carne, legumbres, cereales, frutas hortalizas) y la naturaleza alergénica de los alimentos (restricción de pescados, mariscos, huevos, miel y lácteos), así como la historia alérgica familiar, serán factores a considerar. En cualquier caso, debe tenerse en cuenta que se trata de alimentos complementarios de la leche, y sustitutivos, por lo que la leche materna, o los sucedáneos de la misma, seguirá siendo el alimento de referencia.

Entre el primer y segundo año se atenderá a la ampliación progresiva de alimentos y a la combinación y presentación de los mismos (incorporación de huevos, pescados), de tal forma, que al finalizar esta etapa, la dieta se asemeje a lo estipulado para los adultos.

En esta etapa de transición de bebé a niño adquiere especial relevancia la interacción social y el aprendizaje de habilidades, que los padres cuidadores y familiares

deben favorecer: a comer con los dedos, a usar el tenedor y la cuchara, a beber en vaso o taza, a probar nuevos alimentos, restringiendo los que presenten riesgo de atragantamiento (fragmentos pequeños y duros, frutos secos, aceitunas, picos...).

Entre el segundo y tercer año, el niño se incorporará definitivamente a la alimentación del adulto en el aspecto nutricional y, en la medida de lo posible al de las actitudes ante la mesa y la comida. Los principios de la alimentación saludable para adultos son plenamente aplicables: suficiente, variada y equilibrada. A esta edad, se debe inculcar al niño a mantener la postura adecuada en la mesa, a prestar atención al acto de comer, a comer sin prisa, a masticar bien la comida, a elegir y seleccionar nuevos alimentos....

En la segunda infancia (a partir de los 3 años) el niño sigue bajo una gran influencia de su entorno familiar, pero adquiere una relativa autonomía en lo referente a la alimentación, y también de su entorno social, a través de amistades, escue-

la, anuncios publicitarios y especialmente la televisión. Hay que prestar especial atención al refuerzo del sentido crítico ante estas influencias externas, sobre todo en el entorno familiar (ejemplo de los padres y hermanos, como modelos de referencia), socio-sanitario y escolar. El trasvase de información, especialmente entre el ámbito sanitario, escolar y el de los padres resulta fundamental. Las madres deben conocer y compartir las recomendaciones dietéticas de los pediatras y educadores.

En cuanto al consumo de productos enriquecidos (vitaminas, minerales, omega 3...), es importante saber que no siempre está justificado en términos económicos ni de salud. En condiciones de normalidad, una alimentación variada y

equilibrada proporciona por sí misma los principales requerimientos nutricionales que se precisan; en cualquier caso, lo mejor sería pedir consejo al pediatra.

En el aspecto educacional, debe considerarse la promoción de alternativas de ocio y alimentación saludables, a través de la actividad físico-deportiva y de la dieta variada y equilibrada. Se estima de especial interés, que se atienda a la moderación o limitación en el consumo de alimentos excesivamente grasos y azucarados: mantequillas, pizzas, hamburguesas, salchichas, fritos, embutidos, golosinas, pastelería y bollería industrial, refrescos, etc. Se desaconsejan las celebraciones y los premios a base de chucherías y de la llamada "comida basura".





NORMATIVA SOBRE ETIQUETADO DE ALIMENTOS INFANTILES

La finalidad fundamental que persigue la regulación del etiquetado de los alimentos es conseguir una adecuada información de los consumidores, proporcionándole los datos imprescindibles sobre los productos de alimentación, constituyendo así uno de los medios de control de la seguridad de los alimentos. En este sentido, la normativa en relación al etiquetado de alimentos establece que:

- Debe ser legible, comprensible y fácilmente visible.
- Debe decir la verdad y no inducir a error, no resultar confuso.
- No puede atribuir al producto efectos o propiedades que no posee.
- No puede atribuir al producto propiedades terapéuticas que no posee (sin perjuicio de las disposiciones aplicables a las aguas

minerales naturales y a los productos alimenticios destinados a una alimentación especial, como es el caso de los alimentos sin gluten para celíacos).

Con **carácter general** debe aparecer el nombre o denominación de venta del producto y el nombre y domicilio del fabricante.

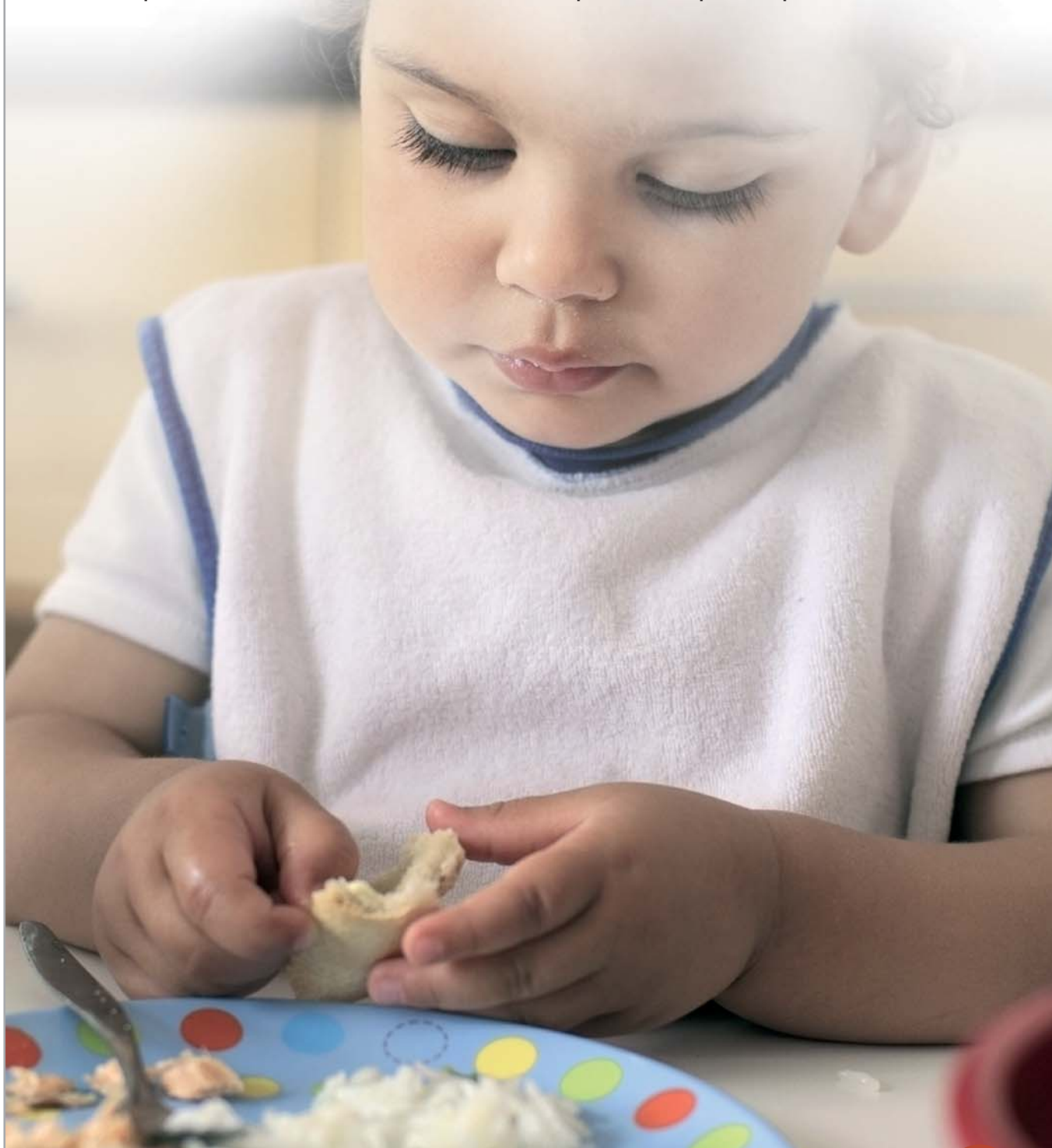
Con **carácter especial** debe aparecer la lista de ingredientes, el contenido neto (volumen o peso), la fecha de caducidad o consumo preferente y el número de lote.

El etiquetado de los productos alimenticios, así como su presentación ante los consumidores y la publicidad que se haga sobre los mismos, es objeto de una regulación general a través del **Real Decreto 1334/1999**, que ha sufrido diversas modificaciones a fin de poder incorporar al

¿Sabías que...?

Los productos para lactantes no pueden incluir imágenes de niños ni otras ilustraciones o textos que puedan idealizar el uso del producto.

La normativa establece que el etiquetado para alimentos no puede atribuir al producto efectos o propiedades terapéuticas que no posea.





derecho interno las distintas Directivas dictadas por la Unión Europea, cuya finalidad es conseguir una adecuada información de los consumidores sobre los ingredientes de los productos alimenticios y los demás aspectos relevantes respecto a los mismos.

Sin perjuicio de la anterior regulación, los alimentos infantiles tienen una regulación específica recogida en el reciente **Real Decreto 867/2008, de 23 de mayo**, por el que se aprueba la reglamentación técnico-sanitaria específica de los preparados para lactantes y de los preparados de continuación. En dicha regulación se da un amplio tratamiento al etiquetado de este tipo de alimentos, así como a la publicidad y presentación que los mismos deben tener para acceder al mercado. Dicho precepto distingue entre

- **Preparados para lactantes:** productos alimenticios destinados a la alimentación especial de los lactantes durante los primeros meses de vida, que satisfagan por sí mismos las necesidades

nutritivas de estos lactantes hasta la introducción de una alimentación complementaria apropiada.

- **Preparados de continuación:** productos alimenticios destinados a la alimentación especial de los lactantes cuando se introduzca una alimentación complementaria apropiada que constituyan el principal elemento líquido de una dieta progresivamente diversificada de estos lactantes.

Dicho Decreto establece también unas exigencias comunes para el etiquetado común de estos productos, así como exigencias específicas para cada tipo de preparado.

REQUISITOS DEL ETIQUETADO

Requisitos comunes para el etiquetado de los preparados para lactantes y de continuación:

- La comercialización de estos productos debe realizarse bajo la denominación de "preparados para lactantes" y "preparados de continuación", de conformidad con la definición que

se ha incluido más arriba. El etiquetado de estos productos debe hacerse de tal manera que los consumidores puedan distinguir claramente entre ambos productos.

- Los productos elaborados totalmente a partir de proteínas de la leche de vaca deben comercializarse bajo la denominación "leche para lactantes" y "leche de continuación"

- Además de adaptarse a la normativa general, el etiquetado de estos productos debe incluir las siguientes menciones: el valor energético expresado en Kilojulios (KJ) y Kilocalorías (Kcal.), el contenido de proteínas, hidratos de carbono y grasas, expresado en forma numérica, por cada 100 ml, así como la cantidad media de las sustancias minerales, vitaminas y de los nutrientes que se mencionan en la normativa, siempre expresada en forma numérica por cada 100 ml.

- El etiquetado debe proporcionar la información necesaria sobre el uso adecuado de los productos, las instrucciones

relativas a la correcta preparación, almacenamiento y la eliminación del producto, así como una advertencia de los riesgos que supone para la salud no seguir esas instrucciones.

- El etiquetado en ningún caso podrá disuadirse de la lactancia materna, quedando prohibida la utilización de los términos "humanizado", "maternizado", "adaptado" u otros similares.

Los requisitos específicos para el etiquetado de los preparados para lactantes son los siguientes:

- El etiquetado deberá indicar que el producto es adecuado para la alimentación especial de lactantes desde el nacimiento, cuando no sean amamantados, precisando siempre la superioridad de la lactancia materna.

- El etiquetado no incluirá imágenes de niños ni otras ilustraciones o textos que pueden idealizar el uso del producto.

- Las únicas declaraciones nutricionales y de propiedades saludables que podrá incluir son las siguientes:

Únicamente lactosa: la lactosa será el único hidrato de carbono presente.

Ausencia de lactosa: el contenido en lactosa no superará 2, 5 mg/100Kj.

"PCL añadidos" (ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga) o una declaración nutricional equivalente relacionada con la adición de ácido docosahexaenoico (DHA): el contenido en ácido decosahexaenoico no será inferior a un 0, 2% del contenido total en ácidos grasos.

Declaraciones nutricionales sobre la adición de los ingredientes opcionales siguientes:

Taurina; fructooligosacáridos y galactooligosacáridos; nucleótidos: expresa que se han añadido voluntariamente en una medida apropiada para el uso previsto por parte de los lactantes y de conformidad con las condiciones establecidas legalmente.

Reducción del riesgo de alergia a las proteínas de los leches. Esta declaración de propiedades saludables puede ir acompañada de términos que hagan referencia a una propiedad

alergénica reducida o antigénica reducida.

Los requisitos específicos para el etiquetado de los preparados de continuación son los siguientes:

- El etiquetado debe incluir una indicación precisando que el producto es adecuado únicamente para la alimentación especial de niños mayores de seis meses, que sólo deben ser parte de una dieta diversificada, y que no debe utilizarse como sustitutivo de la leche materna, durante los primeros seis meses de vida y que la decisión de iniciar la alimentación complementaria, incluida cualquier excepción respecto a los seis meses de edad, debe adoptarse únicamente siguiendo el consejo de personas independientes y debidamente cualificadas.

- En el etiquetado de estos productos podrá figurar además la información numérica sobre las vitaminas y minerales indicados legalmente, expresados por cada 100 ml.

¿Sabías que...?

El etiquetado de los preparados de continuación debe precisar que únicamente son adecuados para alimentación especial de niños mayores de seis meses.

El etiquetado nunca podrá disuadir de la lactancia materna, quedando prohibida la utilización de términos como "humanizado", "maternizado", "adaptado" u otros similares.





VOCABULARIO NUTRICIONAL



aceites vegetales.- Son grasas de origen vegetal, que presentan ventajas sobre las de origen animal como el

predominio de los ácidos grasos insaturados, que reducen el nivel de colesterol y aseguran el aporte indispensable de ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico). Contienen sustancias beneficiosas para la salud, como la lecitina, los fitoesteroles y la vitamina "E" y se digieren y metabolizan con mayor facilidad. Sin embargo, debemos tener la precaución de comprobar en la compra, el origen (oliva, girasol, maíz, cacahuete, soja...), ya que bajo denominación "aceite vegetal" en etiquetas de productos alimenticios se pueden incluir aceites de coco y palma, en los que predominan ácidos grasos saturados (bollería industrial, conservas...).

Ácidos grasos esenciales (AGE) omega 6 (linoleico) y omega 3 (linolénico y derivados EPA y

DHA).-Son precursores de compuestos de gran importancia en la regulación de tensión arterial, la coagulación y otras funciones como la inflamatoria y la inmune. Para un correcto funcionamiento se requiere una adecuada proporción entre ambos.

Aditivos alimentarios.- Aquellas sustancias que pueden ser añadidas intencionadamente a los alimentos y bebidas con el fin de modificar sus caracteres, sus técnicas de elaboración o conservación o para mejorar su adaptación al uso al que son destinados.

Alimentación.- Conjunto de actos mediante los que se proporciona a los organismos las materias de su entorno, que le son necesarias para el mantenimiento de la vida.

Alimentación artificial.- Alimentación del bebé con otros alimentos, distintos a la leche materna.

Alimento/producto alimenticio.-

Producto, natural o transformado, que una vez ingerido, proporciona al organismo los nutrientes precisos para satisfacer sus funciones vitales.

Alimentos servicio.- Productos alimenticios, caracterizados por su facilidad de manejo y el poco tiempo que precisan para su elaboración, pero elevada densidad energética: hamburguesas, salchichas, sandwiches, baguettes, pizzas....

Alimentos ecológicos.- Alimentos ecológicos.- Son los producidos por la agricultura ecológica, prescindiendo de productos químicos de síntesis en el abonado y en otros tratamientos fitosanitarios como los relativos a la desinsectación y la erradicación de malas hierbas.

Antioxidantes.- Son un grupo variado, que incluyen sustancias de diversa naturaleza y procedencia. Su finalidad es la neutralización de los llamados "radicales libres", y su forma de actuar consiste en retardar o bloquear las reacciones oxidativas que acompañan a fenómenos como el envejecimiento, la arteriosclerosis o el cáncer.

La vitamina "C", los carotenoides y los tocoferoles, precursores de la vitamina "A" y "E", respectivamente, son importantes antioxidantes, además de minerales como selenio, zinc o el magnesio y fitoquímicos como fitoesteroles y compuestos fenólicos (isoflavonas). La mayoría aparecen de forma natural en determinados vegetales: tomate, zanahoria, frutos secos, aceitunas, aceites vegetales...

También se denomina "antioxidante" a algún tipo de aditivo que se añade a los alimentos para impedir su enranciamiento.

Celiaco.- La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune caracterizada por una inflamación crónica de la parte proximal del intestino delgado o yeyuno, causada por la exposición de gliadina, una proteína vegetal de algunos cereales en la dieta, llamada gluten.

Colesterol.- Es una clase de lípido, pero con estructura química diferenciada de otras grasas. La mayor parte de colesterol se sintetiza y almacena en el hígado. Es un componente fundamental de las membranas celulares y desempeña otras



funciones importantes, como las de precursor de hormonas y de vitamina "D". Su exceso está directamente relacionado con riesgo cardiovascular. El colesterol sólo se encuentra en tejidos animales.

Diabetes mellitus.- Síndrome caracterizado por elevación de las cifras de glucosa en sangre, que causa alteración del metabolismo intermediario y problemas vasculares y neurológicos a largo plazo. Está causado por un déficit absoluto o relativo de insulina.

Dieta.- Alimentos consumidos en el período de un día. Otra de sus acepciones es el régimen de alimentación que se prescribe a enfermos o convalecientes.

Dieta saludable.- Calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

Fibra.- Se considera fibra a los polisacáridos, no almidón, de la pared celular de las plantas y la lignina, que no son digeridos por las enzimas del

intestino. Se encuentra en frutas, verduras, frutos secos, y cereales, pero la fuente más importante la representan los granos de legumbres y cereal enteros, especialmente el trigo integral.

Entre sus efectos destaca, sobre todo, su función en la regulación del tránsito intestinal, que permite evitar el estreñimiento, prevenir las hemorroides y el colon irritable y proteger contra el cáncer de colon. También se le atribuye la regulación de colesterol.

Fitoesteroles.- Son sustancias de naturaleza vegetal similares al colesterol humano. Se considera que contribuyen a regularlo, bien por reducir la solubilidad de éste, o al competir con el mismo, impidiendo su absorción intestinal; por lo que se le atribuyen efectos cardiosaludables. Están presentes de forma natural en semillas de soja, frutos secos y en aceites de girasol, soja, cacahuete y oliva virgen.

Galactosemia.- Alteración metabólica consistente en la incapacidad del organismo para utilizar (metabolizar) la galactosa, que compone la mitad de la lactosa, el azúcar que se encuentra en la leche. Los afectados no pueden tolerar ninguna forma de leche (ni



¿Sabías que...?

Las "grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas" en la lista de ingredientes, nos marcan que el producto contiene grasas "trans", perjudiciales para la salud.

La fuente más importante de fibra podemos encontrarla en alimentos como los granos de legumbres y cereal enteros, especialmente el trigo integral.



humana ni animal) y deben vigilar cuidadosamente la composición de los productos alimenticios. La exposición a los productos lácteos puede ocasionar daño hepático, retardo mental, formación de cataratas e insuficiencia renal.

Grasas o lípidos.- Grupo diverso de sustancias orgánicas compuestas usualmente de carbono, hidrógeno y oxígeno, y ocasionalmente de fósforo o glucosa, caracterizadas por ser insolubles en agua. Se contemplan triglicéridos, ácidos grasos y colesterol. Entre otras funciones, constituyen una fuente fundamental de reserva energética.

Grasas saturadas e insaturadas.- Las grasas saturadas se obtienen preferentemente de alimentos de origen animal (lácteos, mantecas, tocinos...), y excepcionalmente vegetal (aceites de coco y de palma). Las grasas insaturadas tienen un origen preferentemente vegetal (aceites de oliva y cacahuete, aceites de maíz o girasol), con excepciones, como las de muchos pescados. El exceso de grasas saturadas en la alimentación resulta perjudicial para la salud, especialmente en lo referente a la obesidad y al

metabolismo del colesterol y triglicéridos y los consiguientes problemas cardiovasculares.

Grasas "trans".- Son grasas transformadas por efecto del calor (fritura a elevadas temperaturas) y procesos de hidrogenación de aceites vegetales, empleados usualmente en la elaboración de margarinas, galletas, bollería industrial.... Tales grasas funcionan como si fueran saturadas, y resultan perjudiciales para la salud, especialmente en lo referente al metabolismo del colesterol y los triglicéridos y los consiguientes problemas cardiovasculares. Las indicaciones de "grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas" en la lista de ingredientes nos están anunciando su presencia.

Hidratos de carbono (HC), carbohidratos o glúcidos.- Son compuestos orgánicos formados por carbono, oxígeno e hidrógeno. Entre otras funciones, constituyen la principal fuente de energía para el organismo (la más barata y fácil de obtener y digerir). Se clasifican en:

HC simples: de estructura más sencilla (monosacáridos y disacáridos) como glucosa, fructosa,

sacarosa, lactosa, galactosa y maltosa; fácilmente digeribles y asimilables; abundan en azúcares, jarabes, frutas, lácteos, pastelería, golosinas, refrescos....

HC complejos: formados por numerosas unidades de glucosa o monosacáridos (oligosacáridos y polisacáridos); abundan en cereales, patata, legumbres....

Cabe destacar que el azúcar de mesa y los alimentos excesivamente azucarados, como las golosinas, confituras y refrescos, representan un fuerte aporte calórico, en detrimento de otros aspectos nutricionales (calorías vacías).

Isoflavonas.- Sustancias de naturaleza vegetal que tienen una estructura muy parecida a los estrógenos (hormonas femeninas), por lo que pueden ser reconocidas y actuar como tales: regulan el colesterol y protegen contra la trombosis y la arteriosclerosis, reduciendo el riesgo cardiovascular; asimismo favorecen la mineralización ósea, por lo que mitigan la osteoporosis y los síntomas de la menopausia. También se les atribuye efectos antioxidante y

antitumoral. Están presentes en diversos vegetales, sobre todo en las leguminosas (soja, legumbres).

Lactancia.- Primer período de la vida de los mamíferos, en el cual se alimentan exclusivamente de leche. Existen: **lactancia materna**, basada en leche procedente de la madre; **lactancia artificial**, basada en leche de procedencia animal (principalmente de vaca) o vegetal (sobre todo de soja); **lactancia mixta**, incluye ambos tipos de leche.

Minerales.- Micronutrientes cuya función en el organismo es tanto estructural como reguladora, por lo que el mantenimiento de una concentración adecuada en los tejidos y líquidos corporales resulta esencial. Se clasifican atendiendo a las necesidades.


Macrominerales: se precisan en la dieta, en más de 100 mg/día (calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, y azufre).

Nucleótidos: Compuestos químicos (unión de 1 azúcar, 1 base nitrogenada y 1 a 3 moléculas de fosfato). En



alimentación

infantil



la alimentación del lactante se relacionan con la mejora de la respuesta inmunitaria, del perfil lipídico y de la maduración del epitelio intestinal.

Oligoelementos: se requiere su presencia en la dieta, pero en cifras inferiores a 100 mg/día (hierro, cobre, cobalto, zinc, manganeso, yodo, molibdeno, y selenio).

Nutrición.- Conjunto de procesos mediante los que los seres vivos transforman las sustancias de los alimentos en otras que pueden ser asimiladas y utilizadas para su provecho.

Nutriente.- Toda sustancia, orgánica (grasas, hidratos de carbono, proteínas, vitaminas) o inorgánica (agua, sales minerales) procedente de los alimentos, dispuesta para satisfacer las distintas funciones anatómicas y fisiológicas en los organismos. Según la mayor o menor cantidad necesaria en la dieta se consideran: macronutrientes (grasas, proteínas, carbohidratos, agua) y micronutrientes (vitaminas y minerales).

Obesidad.- La obesidad es una

condición en la cual las reservas naturales de energía, almacenadas en el tejido adiposo de los humanos y otros mamíferos, se incrementa hasta un punto donde está asociado con ciertas condiciones de salud o enfermedad. Se asocia a enfermedades crónicas como: cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, ictus y algunas formas de cáncer.

Pirámide de Alimentación.- Gráfico utilizado para distribuir los alimentos por orden de importancia dentro de una dieta diaria. En la parte superior de la pirámide están los alimentos que se deben comer de forma muy moderada. A medida que descendemos por la pirámide, el número sugerido de porciones aumenta.

Prebióticos.- Sustancias contenidas en determinados alimentos de forma natural (miel, cebollas, espárragos, puerros...), o enriquecidos, que resisten la digestión en el estómago y el intestino delgado y son susceptibles de ser fermentadas por la flora bacteriana del intestino grueso para lograr un efecto favorable sobre la misma. Es decir el efecto bífidus, a través de bifidobacterias. Entre los



prebióticos se encuentran diferentes fibras, como la lignina y los oligosacáridos.

Probióticos.- Microorganismos vivos, bacterias o levaduras no patógenas y no tóxicas que contienen algunos alimentos de forma natural (yogures, leches fermentadas...) o enriquecidos (yogures, lácteos, margarinas, zumos...), y que ingeridas en cantidades suficientes ejercen funciones beneficiosas a través del equilibrio de la microflora intestinal y la mejora del tránsito intestinal. Destacan la bifidobacteria y los lactobacilos.

Proteínas.- Complejas sustancias orgánicas que poseen un elevado contenido de nitrógeno (16%), junto con otros elementos como azufre, y a veces fósforo, hierro o cobalto. Constituyen esencialmente el armazón de los tejidos, con propiedades estructurales y funcionales variadas: Están formadas por péptidos y éstos, a su vez, por aminoácidos (9 de ellos esenciales, ya que debe aportarlos la dieta). El valor biológico de las proteínas de cualquier alimento viene determinado por su

capacidad de aportar todos los aminoácidos esenciales. Abundan en las carnes, pescados, huevos, lácteos y legumbres, especialmente en la soja.

Taurina: Aminoácido que se encuentra en alta concentración en ciertas partes del cerebro en desarrollo y de la retina. En los lactantes también desempeña un papel en la conjugación de los ácidos biliares y en funciones de osmorregulación.

Triglicéridos.- Son los principales componentes de las grasas naturales que tomamos con la dieta. Es la forma normal de almacenamiento de grasa en las células adiposas de los organismos animales. Su exceso está directamente relacionado con riesgo cardiovascular.

Vitaminas.- Micronutrientes que actúan fundamentalmente regulando reacciones metabólicas. Los órganos y tejidos corporales no pueden sintetizarlas, o lo hacen en cantidades muy pequeñas, por lo que deben aportarse mediante la dieta, y consideran esenciales. Se distinguen dos grandes grupos:

Vit. hidrosolubles: se transportan mediante medio acuoso, y no se almacenan en el organismo. Forman parte el complejo "B" y la vit. "C". Actúan fundamentalmente sobre el metabolismo energético y proteico.

Vit. liposolubles: su vehículo de transporte es el medio

graso, y no se absorben ni eliminan tan rápidamente, por lo que se almacenan en el organismo, pudiendo llegar a producir toxicidad. Forman parte las vit. "A", "D", "E", "K". Tienen funciones más específicas, como antiinfecciosas (A), antioxidantes (A y E), coagulantes (K).





Moratín 6, 1º Izq. - 41001 Sevilla
954 56 41 02
www.fed-alandalus.es



Bécquer 25 A - 41002 Sevilla
954 90 90 90
andalucia.facua.org



Relator 30 - 41002 Sevilla
954 54 06 28
www.uniondeconsumidores.es

