



**FOSPECS**  
*Foro de las Sociedades  
de Pediatría del Cono Sur*

## **Recomendaciones sobre hábitos saludables en alimentación y actividad física en niños y adolescentes.**

La obesidad es una enfermedad que se ha convertido en el mayor problema de salud en nuestros países. Las cifras de sobrepeso y obesidad resultan alarmantes, superando el 30% de los niños en edad escolar en los países de la región. Los buenos hábitos alimentarios y el incremento de la actividad física son los pilares para prevenir y tratar la obesidad y sus nefastas consecuencias que hipotecan el futuro de salud, productividad y económico de Latinoamérica. Lamentablemente, los médicos y la ciencia moderna no hemos descubierto como ser eficientes en tratar la obesidad en adultos. Por ejemplo, solo un 20% a 40% de las personas que van a un centro de obesidad bajan de peso a largo plazo. La respuesta está en la prevención.

Los buenos hábitos alimentarios y de actividad física son las vacunas de las enfermedades del siglo 21. Estos hábitos enseñados en la niñez se mantienen más fácilmente durante la edad adulta. Es por eso que es de suma importancia un entorno familiar y educativo saludable donde los hábitos de alimentación adecuada y de recreación/actividad física acordes a la edad del niño sean implementados tempranamente.

También es importante que los niños desde el jardín infantil tengan hábitos de actividad física vigorosa diaria en los establecimientos educacionales y un currículo de actividad física y salud con una hora diaria dedicada a la asignatura donde también se enseñe a comer sano.

Los buenos hábitos alimentarios consisten en una dieta balanceada, sin exceso de calorías y con aportes adecuados de fibra según la edad. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, el cáncer de colon, el cáncer de estómago, baja el colesterol y está presente en las ensaladas, verduras, frutas, legumbres y comida integral.

Existen carbohidratos complejos y simples. Los carbohidratos complejos – más sanos – se encuentran en frutas, verduras, cereales integrales, arroz integral, pan integral y masas integrales. Los carbohidratos simples – más nocivos – se encuentran harinas blancas como en las galletas dulces y saladas, y el pan blanco y otras preparaciones con estas harinas. Su consumo excesivo debe evitarse, así como el de carbohidratos refinados, como la azúcar de mesa.

Las grasas vegetales llamadas poli insaturadas, como las que se consumen con la palta o aceitunas, así también como las de los aceites de mesa crudos y las grasas que contienen los pescados,

omega 3 y DHA, son muy beneficiosas para la salud. Por ejemplo, el desarrollo cerebral de los niños se beneficia con las grasas de los pescados. Respecto al consumo de carnes, fuente de proteína y hierro, debe estimularse que sean cortes magros y preparaciones al horno o a la plancha.

Las proteínas animales son fundamentales para el crecimiento adecuado del niño y adolescente. Las proteínas vegetales, como las de las legumbres, frijoles o porotos, arvejas, lentejas, garbanzos tienen menor valor biológico. Sin embargo, las verduras son una fuente importante de fibra, de vitaminas como el ácido fólico, presente en acelga, espinaca y arvejas, y de minerales.

La leche, yogurt, y queso son excelentes fuentes de calcio, como también lo son el salmón y algunas verduras, aunque con diferente biodisponibilidad.

La ingesta de sal en nuestros niños es más alta que los requerimientos por lo que se aconseja no agregar sal a las comidas. Su ingesta se asocia con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras.

El agua debe ser consumida por los niños cuando tienen sed. Los niños sanos toman exactamente el agua que necesitan cuando está disponible y es ofrecida en forma oportuna. El osmómetro hipotalámico es exquisitamente sensible y NO es necesario que las madres agreguen endulzantes, colorantes ni azúcar para “promover” la ingesta de agua. El consumo de agua debe ser estimulado tempranamente en la vida de los niños.

Los jugos artificiales, bebidas azucaradas y las gaseosas no son recomendados. Las frutas, un componente fundamental de la dieta de los niños, debe ser comida preferentemente en trozos.

El postre ideal es fruta cruda natural y debe ser el postre de preferencia luego del almuerzo y cena. Las frutas contienen antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra.

A partir de la edad escolar, los frutos secos son excelente fuente de calorías, grasas saludables y minerales, como calcio y zinc.

En resumen, los niños deben aprender a comer abundantes verduras, frutas y comida adecuada en fibra, pescado, frutos secos y lácteos. Debe desalentarse el consumo de azúcar, sal, grasas saturadas, bebidas, jugos, frituras, alimentos ultra procesados y comida “chatarra”.

Es importante estimular a las familias para que cocinen en casa, involucrando a los niños en la preparación de sus propios alimentos desde la primera infancia.

La actividad física mejora la salud en forma significativa, tanto en personas con peso normal como en aquellas con sobrepeso. Promueve el bienestar general y además trae beneficios psicológicos. Asimismo, la actividad física contribuye al desarrollo social de los jóvenes. Los jóvenes activos tienen mejor rendimiento escolar y adoptan con más facilidad comportamientos saludables.

Nuestras recomendaciones incluyen:

- Incorporar tempranamente hábitos de alimentación, actividad física y vida sana, partiendo desde el ámbito familiar, el jardín infantil y educación básica.
- Estimular la práctica regular de ejercicio y actividad física en los niños, jugando con ellos activamente, compartiendo sus actividades recreativas y acompañándolos en sus competencias deportivas.
- Restringir el tiempo en los niños frente a las pantallas a menos de 2 horas diarias.
- Promover una alimentación saludable en base a una dieta variada y equilibrada
- Incrementar los niveles de actividad física y ejercicio en la población infantil. Recomendamos al menos 60 minutos diarios de actividad física acorde a su edad.

Desde el Foro de Sociedades de Pediatría del Cono Sur (FOSPECS) abogamos para que las familias, cuidadores, educadores, equipos de salud, autoridades de gobierno locales y nacionales, y todas nuestras sociedades promuevan hoy la actividad física, alimentación y estilo de vida saludables en nuestros niños y adolescentes.

Dr. Jorge Cabana  
Presidente  
Sociedad Argentina de Pediatría

Dra. Marlene Crespo  
Presidenta  
Sociedad Boliviana de Pediatría

Dra. Luciana Rodrigues Silva  
Presidenta  
Sociedad Brasileira de Pediatría

Dr. Luis Felipe González  
Presidente  
Sociedad Chilena de Pediatría

Dra. Ida Esquivel  
Presidenta  
Sociedad Paraguaya de Pediatría

Dr. Alfredo Cerisola  
Presidente  
Sociedad Uruguaya de Pediatría

Santiago de Chile, 12 de noviembre de 2016