PROFESIONALES Nutribén

Nutri podcast

La voz de la **actualidad** en *nutrición pediátrica*

Coordinadora:
Dra. Gema García Ron
Pediatra del Centro de Salud Las Aguilas. Madrid
Vocal nacional de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP)

7

Podcast 7

Dra. Ana Moráis López
Especialista en Pediatría. Unidad de Nutrición Infantil
Hospital Universitario La Paz. Madrid

TIPOS DE DIETAS: ¿MODAS, PELIGROS?

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la alimentación se ha convertido en un fenómeno influido por modas y tendencias. La gran cantidad de información disponible, de fuentes fiables y no fiables, ha hecho que se multipliquen los consejos sobre qué comer para mantener la salud, prevenir enfermedades o controlar el peso. Este interés creciente se da en un contexto de alejamiento progresivo del patrón de dieta mediterránea en la población española, junto con un estilo de vida más sedentario, lo que ha favorecido el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil, así como la aparición de trastornos asociados desde edades tempranas.

PAPEL DEL PROFESIONAL

Ante esta situación, los profesionales de la salud debemos tener un papel activo, orientando hacia la promoción de hábitos saludables, rebatiendo argumentos sin base científica y proporcionando fuentes de información fiables.

Herramientas como el Plato de Harvard o el Nutriplato son recursos útiles para enseñar a niños y adolescentes las bases de una dieta mediterránea equilibrada, con una distribución adecuada entre verduras, proteínas (preferiblemente limitando carnes rojas, embutidos y procesados) y cereales integrales. El aceite de oliva virgen extra, el agua y la fruta como postre son igualmente pilares clave.

DIETAS VEGETARIANAS/VEGANAS

Las dietas basadas en plantas, como las vegetarianas y veganas, han ganado popularidad y la mayoría de sociedades científicas las considera adecuadas en todas las etapas de la vida si están bien planificadas.

En la infancia, esto requiere especial atención, sobre todo en lactantes. Estas dietas no consisten solo en eliminar alimentos animales, sino también en incorporar y combinar adecuadamente los alimentos vegetales, para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes.

Se recomienda siempre la suplementación con vitamina B12 y se desaconsejan modalidades más restrictivas como las crudiveganas o frugívoras, debido a los riesgos que implican en una etapa de crecimiento y maduración como es la infancia.

Además, es importante recordar que una dieta vegetariana no es necesariamente saludable si incluye azúcares simples, alimentos ultraprocesados o grasas de mala calidad.

COMIDAS DIARIAS

Otro punto de debate es el número de comidas diarias y la importancia del desayuno. No hay una norma universal, y lo más importante es la calidad de lo que se ingiere.

El desayuno debe ser equilibrado y adecuado al horario escolar, actividades y capacidades del niño, evitando alimentos dulces o procesados. Es preferible priorizar los lácteos sin azúcar, frutas frescas, farináceos integrales, frutos secos, huevo o verduras, adaptados a la edad y preferencias del niño.

En cuanto al número de comidas, lo habitual es repartir la ingesta en 4 o 5 comidas diarias, según las necesidades energéticas, horarios y señales de hambre y saciedad, aunque, de nuevo, hay variaciones individuales.

AYUNO INTERMITENTE

También está ganando predicamento el ayuno intermitente que, aunque en adultos puede tener beneficios si se realiza correctamente, no se recomienda actualmente en niños, ya que no hay suficiente evidencia científica en esta etapa de crecimiento.

Lo mismo ocurre con las dietas bajas en carbohidratos, que, aunque se estudian en población pediátrica, deben aplicarse únicamente bajo supervisión médica, debido a los posibles efectos adversos como cetosis, hipoglucemia o alteraciones digestivas.

CONCLUSIÓN

En resumen, los distintos patrones dietéticos requieren planificación, conocimiento y supervisión profesional, especialmente cuando se aplican en la infancia y adolescencia.