

MURCIA SALUD



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad

Secretaría Sectorial  
de Atención al Ciudadano  
Calidad Asistencial  
y Drogodependencias

# Alimentación en niños/as y adolescentes

Dr. Juan Madrid Conesa



## Alimentación en niños/as y adolescentes

El autor desarrolla este tema como una conversación entre el médico (M) y una madre ó padre (P) interesados en la alimentación de sus hijos.



Dr. Juan Madrid Conesa

El doctor Juan Madrid Conesa es especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca y autor de las siguientes publicaciones: *El libro de la diabetes* (Arán, 1996), *La obesidad y su tratamiento* (Arán, 1998), *Libro práctico de la diabetes* (Espasa, 2000). Este libro práctico ha estado entre los más vendidos a nivel nacional.

*El colesterol* (Espasa, 2001) y *Sobrepeso y obesidad* (Espasa, 2002).



Edita:



**Región de Murcia**

Consejería de Sanidad

Secretaría Sectorial de Atención al Ciudadano  
Calidad Asistencial y Drogodependencias

Autor:

Dr. Juan Madrid Conesa

Colaborador:

Antonio Madrid Gomariz

Ilustraciones:

Mario García Ruiz

Diseño, realización y preimpresión:

C.P.D. Contraste, S.L.

Depósito legal:

MU-690-2004

## Alimentación en niños/as y adolescentes

**Médico:** A partir de los alimentos el organismo obtiene todo lo que necesita para funcionar con normalidad durante muchos años, si hacemos excepción del oxígeno que obtiene de la atmósfera mediante la respiración.

**Paciente:** ¿De qué están formados los alimentos que son capaces de aportar al organismo todo lo que necesita?

**M:** Los alimentos contienen distintos nutrientes que por su composición hemos agrupado en hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

**P:** ¿Qué son los hidratos de carbono?

**M:** Los hidratos de carbono son uno de los nutrientes contenidos en los alimentos. Los podemos representar gráficamente por una cadena de eslabones, que cada uno representa un rayo de energía.

**P:** ¿Para qué sirven?

**M:** Los hidratos de carbono son los que proporcionan energía a las células. Su función es la de ser quemados para producir energía.

Si comparamos al organismo humano con un coche, los hidratos de carbono son para el organismo humano lo mismo que la gasolina para el coche.



Cadena de hidratos de carbono

**P:** ¿Son todos iguales?

**M:** No. Se distinguen dos grupos:

Los hidratos de carbono simples, vulgarmente llamados azúcares que a su vez se dividen en otros dos tipos:





Monosacáridos

Monosacáridos, formados por un solo eslabón: glucosa, fructuosa y galactosa.

Disacáridos, formados por dos eslabones: sacarosa, glucosa más fructosa, es el azúcar de mesa, lactosa, glucosa más galactosa, que es el azúcar de la leche y maltosa, que son dos eslabones de glucosa.



Sacarosa (Glucosa + Fructosa)



Lactosa (Glucosa + Galactosa)



Maltosa (Glucosa + Glucosa)

Estos hidratos de carbono, sencillos o simples, formados por un solo eslabón o por dos eslabones que se desenganchan con mucha facilidad, pasan rápidamente a la sangre y obligan al páncreas a segregar la correspondiente insulina lo que supone un esfuerzo para esta glándula.

Los hidratos de carbono complejos, llamados también polisacáridos que representamos por una cadena larga de eslabones.

Estos hidratos de carbono complejos pasan lentamente a la san-



Los hidratos se encuentran en el pan, la pasta, arroz, ...

gre y fuerzan menos al páncreas, que puede segregar insulina más despacio. Los hidratos de carbono complejos están en los cereales por tanto en el pan, el arroz, las pastas y también en las legumbres, los tubérculos etc.

**P:** ¿Cuántos hidratos de carbono debemos tomar al día?

**M:** Se aconseja que de un 50 a un 60 por ciento de las calorías totales

de la dieta sean en forma de hidratos de carbono. Así por ejemplo, si una persona sigue una dieta que tenga 2.000 calorías, al menos el 50%, es decir, 1.000 calorías tendrían que ser aportadas por los hidratos de carbono. Como cada gramo de hidratos de carbono produce al quemarse cuatro calorías, dividiendo 1.000 entre 4 salen 250 gramos de hidratos de carbono al día. Son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos el arroz, la pasta, el pan, las legumbres, las patatas, los plátanos etc.

**P:** ¿Qué son las grasas?

**M:** Podemos decir que las grasas o lípidos, del griego lipos, son otro de los componentes de los alimentos. El origen de la palabra no lo menciono para significarme como erudito sino para que sepas que a las grasas también se les llama así. Recuérdalo si oyes ese término. Dentro de las grasas están los ácidos grasos saturados, los monoinsaturados, los poliinsaturados y el colesterol.

**P:** ¿Para qué sirven las grasas?

**M:** Las grasas tienen distintas funciones.

Las grasas sirven de soporte a los órganos; como reserva de energía y para ser quemada por el organismo para producir energía. Cada gramo de grasa produce 9 calorías al ser quemado por las células del organismo.



Cadena de grasas























Proporción correcta	Proporción comida rápida
Hidratos de carbono: 50 - 60 %	30%
Proteínas 15 %	20 - 25%
Grasa 25 - 30 %	40 - 50%
Fibra Abundante	Poca

Mucho sodio (muchas sal)

Poco calcio, poco magnesio y poca vitamina B1 y ac. folico.

Por todo lo expuesto anteriormente podemos concluir que esta comida no es buena para nadie, por eso hay quien la ha llamado "comida basura" y hay grupos de personas para las cuales es muy perjudicial.

**P:** ¿Para que personas es más perjudicial?

**M:** Para todos, pero especialmente para:

- 1) Los niños. Crear a los niños hábitos alimentarios basados en este tipo de comidas es perjudicial para su salud pues cuando sean jóvenes tendrán problemas de arteriosclerosis, causados por aumento del colesterol y las grasas saturadas, obesidad, aumento de la tensión arterial, etc. etc.
- 2) Las personas con predisposición a la arteriosclerosis (trombosis, infarto) porque estas comidas la favorecen mucho.
- 3) Las personas obesas, porque aporta muchas calorías.