

PAN INTEGRAL DE GRANO COMPLETO Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS

La infancia y adolescencia son etapas de la vida en las que es **muy importante seguir una alimentación correcta** (es decir, variada, saludable y equilibrada), en primer lugar porque es un **período de crecimiento y desarrollo** en el que aumentan los requerimientos de energía y nutrientes y, en segundo lugar, porque es un momento en el que se **establecen e instauran los hábitos alimentarios** que se mantendrán a lo largo de la vida. Además, la alimentación de este colectivo juega también un papel importantísimo en la **prevención del sobrepeso y obesidad**, enfermedades que, actualmente, afectan a este colectivo de manera preocupante. Y no sólo juega un papel en estas patologías, sino que una correcta alimentación y hábitos de vida desde la infancia pueden ayudar a **prevenir el riesgo a padecer muchas otras enfermedades crónicas** en edad adulta, como la diabetes, las dislipemias, la osteoporosis o, incluso, ciertos tipos de cánceres.

Por tanto, debemos ofrecer a nuestros niños **una gran variedad de alimentos** que les resulten **atractivos y agradables**, procurando incluir **alimentos de todos los grupos**, tal y como se recomienda en la pirámide de los alimentos NAOS elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN; actualmente denominada Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)), mostrada a continuación.



PIRÁMIDE NAOS. El **primer nivel** de la pirámide, en verde, muestra los **alimentos que deben consumirse a diario** (cereales y derivados, tubérculos, verduras, hortalizas, fruta, lácteos y aceite de oliva para cocinar y aderezar las ensaladas) y promueve la **práctica diaria de actividad física** no necesariamente deportiva, es decir aquella que se puede incorporar a las tareas cotidianas. El **segundo nivel** (naranja) incluye los **alimentos que se deben consumir varias veces a la semana** (alimentos proteicos como carnes, pescados, huevos, legumbres y frutos secos) además de estimular la **práctica de deporte** (varias veces a la semana) para mantener la salud y contribuir a prevenir el sobrepeso y la obesidad. Finalmente, el **tercer nivel** (rojo), muestra los alimentos de **consumo ocasional** (dulces, embutidos grasos, chucherías, etc.) al ser alimentos muy calóricos (ya que presentan un alto contenido en azúcar y/o grasas saturadas) y, al mismo tiempo, poco nutritivos. Además recomienda limitar las actividades que promueven el sedentarismo (ver la televisión, jugar con videoconsolas, etc). La pirámide también recomienda beber agua y llevar un estilo de vida saludable (triángulo azul de la base).

Fuente: <http://www.naos.aesan.mssi.gob.es/csym/piramide/>

Tal y como se aprecia en la pirámide NAOS, el pan es un alimento que se encuentra en el primer nivel, recomendándose su consumo a diario e, incluso, en cada comida principal del día. Tal y como expresan Ortega y colaboradores (2010), **el pan debe constituir una parte cuantitativa destacable de la dieta del día**, ya que su aporte de

hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y fibra **puede cubrir una parte importante de las necesidades del niño**. De hecho, el escaso consumo de pan diario puede desequilibrar de una forma destacada la dieta. La guía: «La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia» (AESAN; 2010) comenta que **la presencia de hidratos de carbono en la dieta** es esencial para cubrir las necesidades energéticas en esta etapa de la vida. También comenta la importancia de potenciar los alimentos que aportan carbohidratos complejos y limitar el consumo de carbohidratos simples o azúcares. El pan, justamente, es un alimento que aporta carbohidratos complejos y, además, es integral o de grano completo su índice glucémico será menor, por lo que su absorción será más lenta y gradual, al igual que la energía que aporte al organismo del niño y adolescente.

Por último, comentar que dada su preocupación por la relación entre alimentación, apariencia física, bienestar mental y salud en general, los niños, niñas y adolescentes son un grupo de población sobre los que **se puede y se debe incidir para fomentar unos hábitos alimentarios saludables**.

Recomendaciones de consumo de granos enteros en la infancia y adolescencia

Existe mucha información sobre cómo ha de ser la alimentación durante la infancia y adolescencia, aunque **no existe ninguna recomendación, en nuestro país, en cuanto a ingesta de cereales y productos de grano completo** para este colectivo. La mayoría de guías de alimentación infantil de nuestro país tampoco incluyen demasiada información o recomendaciones en cuanto a la ingesta de **productos integrales** para los niños y niñas. Tal y como se ha comentado anteriormente, el término “integral” debería ser sinónimo de “grano completo”, aunque, como se comenta más adelante en el apartado 2., no es siempre así en nuestro país. A continuación, se incluye información sobre la recomendación de consumo de granos completos de otros países y las recomendaciones de consumo de productos integrales en la infancia en nuestro país.

Para empezar, es necesario tener en cuenta que la **ingesta de productos de granos completos** parece ser **menor a la recomendada en niños y adolescentes** en países como Estados Unidos, Francia, Reino Unido (un estudio muestra que el 27% de niños en este país no consumen granos enteros) o Alemania (Alexy et al., 2010; Bellisle et al., 2014; Thane et al., 2005), por lo que es posible que la situación en nuestro país sea similar. De hecho, en la última **revisión de menús escolares** realizada por EROSKI CONSUMER en 2008, mostraba que sólo los menús semanales de tres colegios, de los 211 analizados, contemplaban la posibilidad de escoger pan integral y apenas ofrecían platos de arroz y de pasta integrales. Esto da a entender que la ingesta de productos integrales por parte de los niños y adolescentes de nuestro país es muy baja.

La "**Dietary Guidelines for Americans**" elaborada en el 2010, recomienda que los niños y niñas ingieran, al menos, **la mitad de las raciones diarias de cereales y productos elaborados con los mismos en forma de grano completo**. Similarmente, la "*American Heart Association*" de Estados Unidos, recomienda servir, a este colectivo, cereales y panes de grano completo, antes que refinados, y, como mínimo, que la mitad de las raciones diarias de estos alimentos sean de grano completo. La ración diaria oscila entre las 2 oz/día (60g/día) para niños de un año, hasta las 7 oz/día (210g/día) para niños de 14 a 18 años.

En cuanto a **nuestro país**, las pocas recomendaciones al respecto se refieren a la ingesta de **productos integrales** y, además, no se encuentran demasiado detalladas. En este sentido, en la **guía "Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia"** (2005), se comenta: "**la fibra es necesaria** en la alimentación porque constituye una forma de prevenir y combatir el estreñimiento, reduce el colesterol total y mejora el control glucémico de los diabéticos. Se calcula que la dieta debe contener, al menos, unos **25 gramos de fibra diaria**". A esto añade la siguiente mención: "los **cereales integrales** son un alimento rico en este nutriente". En la misma guía se incluye una pirámide de la alimentación que recomienda el **consumo diario de 4-6 raciones de pan, cereales integrales, arroz, pasta o patatas**, pero sin detallar la ingesta recomendada de estos cereales integrales. Por otro lado, la AECOSAN (antes denominada AESAN), en su guía "Una alimentación sana para todos" anima a que se elijan alimentos integrales para los niños y adolescentes y se integren en los menús infantiles semanales.

El estudio Enkid (1998-2000) muestra que **muchos niños y jóvenes optan por los alimentos refinados** y que el **consumo de las versiones integrales resulta anecdótica** (Majem L.S. et al., 2003). Para que los niños, niñas y jóvenes puedan **habituarse al consumo de cereales integrales**, es necesario que este tipo de productos estén **disponibles en los lugares donde los niños y jóvenes acostumbran a comer**, como colegios, hogares o restaurantes. El momento ideal para que el niño se habitúe al sabor y la textura de los alimentos integrales como el pan es cuando el niño empieza a comer alimentos sólidos. Este es un momento de experimentación en el que el niño está muy receptivo y, por tanto, **debemos ofrecer este tipo de alimentos a los niños desde que son bien pequeños** para que adquieran unos hábitos alimentarios correctos en relación a la ingesta recomendada en la edad adulta.