

# Demasiadas proteínas en la dieta infantil

La ingesta de proteínas animales en exceso implica más calorías, más grasas saturadas, colesterol y sodio.

Estos nutrientes están asociados al desarrollo en la edad adulta de obesidad, trastornos cardiovasculares o hipertensión

La energía que aportan las proteínas en la edad infantil debería suponer entre el 10% y el 15% de las calorías totales de la dieta. Algo más de la mitad de ellas, alrededor del 65%, tendrían que ser de origen animal, mientras que el 35% restante deberían provenir del consumo de vegetales. Pero las dietas infantiles actuales tienden a alejarse de esta pauta general y, por lo común, los niños comen mayor cantidad de alimentos proteicos (lácteos y carnes, principalmente) de lo que sería recomendable. Hay que tener en cuenta que ingerir proteínas animales en exceso implica un aporte mayor de calorías, grasas saturadas, colesterol y sodio. No es casualidad que estos nutrientes sean los que, en exceso, se asocian al desarrollo de las enfermedades crónicas de mayor incidencia en la edad adulta: obesidad, trastornos cardiovasculares, hipertensión arterial y problemas renales.

Desde edades tempranas, se tenga en cuenta la cantidad justa de alimentos proteicos de origen animal que se precisan, en especial las que aportan los lácteos, las carnes y derivados, los pescados y los huevos. A ellas cabe sumar los gramos de proteína vegetal de los cereales, las legumbres y los frutos secos, teniendo en cuenta que muchas de ellas se complementan si se consumen distintos vegetales de forma conjunta.

## PROTEÍNA PARA EL CRECIMIENTO

El primer año de vida es crítico desde el punto de vista nutricional porque es en esta etapa del ciclo vital cuando el crecimiento es más intenso. En sólo doce meses el bebé triplica el peso que tenía en el momento de nacer y casi duplica su talla. ►







Cumplido un año, el niño entra en una etapa de transición entre la fase de crecimiento rápido, propia del lactante, y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde casi los tres años hasta el comienzo de la pubertad. Pero es ya en el primer año de vida cuando se evidencia el efecto fisiológico de los nutrientes: los azúcares y la grasa de la leche y de los alimentos complementarios que come el niño en este tiempo le proporcionan la energía necesaria para ganar peso. Las proteínas que toma deben ser las suficientes para el crecimiento y el desarrollo sano de todos los tejidos del cuerpo.

En términos generales, el pediatra sólo tiene una fórmula para medir una nutrición correcta: comparar el peso y la talla del niño con los percentiles establecidos para la población infantil según la zona y

la edad. Si el peso, la talla o ambos son insuficientes para su edad, el pediatra examinará la salud del niño y será quien estime si es preciso complementar la dieta. Si, por el contrario, el peso es desproporcionado, el especialista dará las instrucciones precisas para moderar la cantidad de alimentos de la dieta infantil.

### NIÑOS SOBREALIMENTADOS

Son todavía muchos los progenitores que se preocupan porque sus hijos rechazan el bistec que les han preparado. El conflicto tal vez sería menor si las raciones fuesen las razonables y no se transmitiese el concepto equivocado de que el hambre se sacia con proteínas.

Muchas personas no conciben no tomar carne, pescado o huevo tanto en la comida como en la cena. Tienen la sensación

### ALIMENTOS PROTEICOS

Gramos de proteína por ración de consumo

• Un vaso de leche entera o semidesnatada (220 ml)	3,2
• Un yogur (125 g)	5,5
• Un petit suisse (60 g)	4,2
• Natilla (130 g) / Flan de huevo (110 g)	4,8 / 5,3
• Dos quesitos o 2 lonchas de queso de fundir (20 g)	2,4
• Una loncha jamón york, pavo... (25 g)	4,5
• Un huevo mediano	8
• 100 g de filete de carne (cerdo, ternera, pollo...)	22
• 100 g de pescado	20



## OFRECER AL NIÑO MÁS ALIMENTOS PROTEICOS DE LOS QUE NECESITA ES TAN POCO SALUDABLE COMO NO CONSUMIR FRUTA O VERDURA

### PROTEÍNAS, LAS JUSTAS PARA LA EDAD

Un niño de dos o tres años necesita a diario 1.200-1.300 calorías. Las proteínas deben aportar el 10-15% del total de calorías, lo que equivale a 130-195 calorías. Si un gramo de proteínas aporta 4 calorías, el niño precisa de media unos 40 g de proteínas diarias (entre 32,5 y 48,75 g).

La tabla muestra los gramos de proteínas que aportan los principales alimentos proteicos de origen animal por ración de consumo. También se incluyen dos ejemplos de menús, un menú equilibrado en proteína animal y un menú (relativamente habitual) que proporciona una cantidad de proteína animal exagerada para las necesidades diarias del pequeño.

EQUILIBRADO		HIPERPROTEICO	
Gramos proteína		Gramos proteína	
<b>Desayuno</b>			
Un vaso de leche Cereales	3,2	• 3,2	Un vaso de leche Cereales
<b>Almuerzo</b>			
Mandarina		• 4,4	Yogur líquido (100 ml)
<b>Comida (plato combinado)</b>			
Arroz con tomate y Pechuga de pollo (50 g) y un poco de ensalada	11	• 15,4	Arroz con tomate y Pechuga de pollo (70 g)
Fruta		• 2,4	Fruta
<b>Merienda</b>			
Yogur bebible y 2 galletas	4,4	• 8,4	2 petit suisse
<b>Cena</b>			
Puré de verduras Huevo revuelto Pan y vaso de leche	8	• 8	Puré de verduras Huevo revuelto
	3,2	• 2,4	Pan y 2 quesitos
<b>TOTAL PROTEÍNA (g)</b>	<b>29,8</b>	<b>44,2</b>	<b>TOTAL PROTEÍNA (g)</b>
(62% del total de proteínas, respecto al valor máximo)		(90% del total de proteínas, respecto al valor máximo)	

Al total de proteína animal de la dieta habría que sumar los gramos de proteína vegetal aportadas por los cereales, las legumbres y los frutos secos, que no se contemplan en el ejemplo. Cuando se consumen conjuntamente legumbres, arroz y verduras, las proteínas vegetales se complementan y son de gran calidad, equivalentes a las de origen animal. **Las proteínas de origen animal deben aportar el 65% de las proteínas de la dieta infantil, y el 35% debieran ser de origen vegetal.**

de que el menú basado en un primer plato de ensalada y un segundo a base de arroz, pasta o legumbre, no sacia ni su apetito ni el de los niños. Nada más lejos de la realidad. No es sano, por ejemplo, que un niño de dos años tome dos petit suisse para merendar, que coma dos ruedas de lomo o dos quesitos de postre porque estos alimentos se suman al medio litro de leche diaria que toma el niño, y al huevo o a la rueda de pescado de la cena. El resultado es un aporte de proteínas superior a los 40 gramos y a las 1.200-1.300 calorías diarias recomendadas para su edad.

Ofrecer al niño cantidades de alimentos proteicos mayores de los que necesita es un hábito tan insano como lo es no insistir en que coma frutas, verduras o pescados. Desde el punto de vista nutritivo, se descompensa el aporte de proteínas y calorías, y está demostrado que influye en la génesis del exceso de peso e incluso de la incipiente obesidad infantil.

El hábito de consumir como postre o entre horas alimentos proteicos (yogur, queso, petit suisse, jamón, embutidos...) desplaza a otros alimentos igualmente saludables y con toda seguridad más apropiados para ese momento. En esas comidas debieran tener cabida la fruta y los frutos secos, por lo general ausentes.

### LA CANTIDAD JUSTA

Las proteínas proporcionan los aminoácidos esenciales para el crecimiento y desarrollo de tejidos y órganos. En los niños pequeños los requerimientos de proteína disminuyen progresivamente durante sus primeros tres años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en el primer semestre de vida el bebé precisa unos 2,2 gramos por kilo de peso y día, cantidad que disminuye a 1,6 g/Kg/día entre el segundo semestre y el año, y a 1,2 g/ Kg/día durante los tres primeros años. Esta etapa, junto con la adolescencia, son los dos momentos de la vida en los que las necesidades proteicas son superiores a las de las personas adultas, que la OMS estima en 0,8 g/kg/ y día. ◀