



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2^a planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

NORMES BÀSIQUES PER UNA CORRECTA ALIMENTACIÓ

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

El que ve a continuació no és una dieta restrictiva per perdre pes, sinó una sèrie de recomanacions sobre hàbits de conducta i alimentació saludables per prevenir el sobrepès i l'obesitat. Si el seu fill o filla ja té un excés de pes, aquests consells l'ajudaran a que en vagi perdent d'una manera lenta, però sostinguda, fins arribar a un pes acceptable, que no és necessàriament l'ideal per la seva talla. Si el seu pes és normal, llegeixi aquestes línies per mirar d'optimitzar la seva dieta i prevenir mals hàbits.

El seu pediatra i l'especialista en Endocrinologia i Dietètica li aconsellaran quan sigui necessària. El més important en el nen és evitar com sigui les pèrdues brusques de pes i assegurar en tot moment un creixement correcte.

NORMES GENERALS

- No sempre es creix i s'augmenta de pes igual durant la infància
La velocitat de creixement en talla disminueix extraordinàriament des del primer any fins la pubertat (miri les gràfiques de velocitat de creixement que li ensenyarà el pediatra o la infermera). La velocitat amb la que s'augmenta de pes també disminueix molt, de manera que entre els 3 i els 6-7 anys és mínima si la comparem amb la dels primers 2 anys. Per això és normal que el nen tingui menys gana segons vagi creixent, que entre els 18 mesos i els 6 anys mengi relativament poc i que a partir dels 6-8 anys (i sobre tot durant la pubertat) torni a menjar cada vegada més.
- Respecti la gana del seu fill: que no en passi
Malgrat tot, s'ha de saciar amb aliments que no siguin hipercalòrics. És ideal no tenir-ne o tenir-ne una quantitat limitada (veure més endavant). Modifiqui els seus hàbits dietètics de mica en mica, des del menys al més arrelat. Evidentment, no forci mai el nen a menjar ni a acabar-se cap plat. Com que la despesa d'energia varia d'un dia per l'altre, les nostres necessitats de menjar —la nostra gana— també pot variar molt.
- Negocii amb ell el contingut de les menjades, però sempre dins les opcions saludables
Intenti no imposar-li sempre una determinada dieta. Ofereixi-li els aliments nous en petites quantitats, perquè s'hi vagi acostumant millor si no li agraden.
- L'alimentació és una necessitat fisiològica. No la utilitzi com a instrument de premi o càstig
("Si no menges no aniràs a... o no et donaré... o no t'estimaré"). Tampoc s'ha de premiar que el nen s'acabi un plat ni es faran servir dolços o "chuches" per reconfortar, sobre tot a nens petits, i encara menys entre hores.
- Si al nen li sobra pes, procuri que tota la família i l'escola s'impliqui en el canvi d'actitud respecte a l'alimentació
Intenti que tant a casa com a casa dels avis, com a l'escola i qualsevol que estigui amb el nen (cangurs, cuidadors, etc.) segueixin les mateixes normes que vostè dicta. Intenti descobrir si hi ha algun "sabotejador" que ofereixi al nen aliments que no li convenen. És ideal que tota la família s'adapti al mateix tipus d'alimentació, així el nen no es trobarà diferent.
- Estableixi un temps diari per menjar junts
Si es possible, mantingui el dinar o el sopar com a punt de reunió familiar, tots asseguts a la taula, parlant (es menja més lentament). Mai jugant amb algun objecte mentre es menja.
- En nens més grans amb sobre pes o obesitat, faci'ls-hi notar els avantatges de tenir un pes correcte (no faci servir l'expressió "t'has d'aprimar")

És important que quan el seu fill aconsegueixi aprimar-se, encara que sigui una mica, vostè li faci notar els avantatges que té (més agilitat, més velocitat, menys mal de cames, etc.).

SOBRE LA PRÀCTICA DE L'EXERCICI FÍSIC

L'exercici físic per sí sol no és suficient per perdre pes, a no ser que es faci en gran quantitat i intensitat, la qual cosa no és aconsellable durant la infància. Per això cal acompanyar-lo sempre de modificacions a la dieta i d'un seguiment dels hàbits que hem aconsellat.

- Animi'l a practicar un exercici físic moderat i a evitar el sedentarisme
 - El nen no ha d'estar assegut més de 2 hores al dia en total mirant la tele, jugant amb videojocs, davant l'ordinador a Internet, etc.
 - Potser n'hi ha prou amb un passeig diari de 45 minuts (o bicicleta, o patinatge o un altre esport que impliqui carrera). Estimuli el moviment en les activitats rutinàries: animi'l a pujar les escales a peu o, si és el cas, a baixar una parada abans quan vagi o torni de l'escola en autobús. No serveix de res fer 1 ó 2 hores d'exercici físic intens a la setmana si la resta del temps la passa assegut o gairebé es mou.
 - Acostumi'l a practicar un esport de manera habitual: un bon moment és el que hi ha entre la sortida de l'escola i l'arribada a casa per posar-se a fer els deures. Fer exercici en aquest moment ajuda a reposar la ment, relaxar-se i rebaixar l'estrès o la tensió acumulada per poder centrar-se després en l'estudi. La natació pot ser l'esport ideal, però pot negociar-se segons les preferències de cada nen o les seves característiques físiques (consulti al pediatra sobre això). També és important que vostè l'acompanyi sempre que pugui per assegurar-se de que fa el que li diuen que fa.
 - Els caps de setmana, intentin fer activitats a l'aire lliure amb tota la família (excursions, passeigs pel parc, excursions en bicicleta, etc.).
- Eviti que mengi més del compte després de practicar exercici
És millor que, durant l'exercici vagi menjant o bevent en petites quantitats (fruita, per exemple, plàtan o begudes isotòniques sense estimulants, per exemple, Isostar®).

CONSELLS PER A UNA ALIMENTACIÓ SANA

Aquestes normes no són temporals: hauríem de menjar així tota la vida per no tenir problemes amb el pes a llarg termini i evitar certes malalties (diabetis, augments del colesterol, mala circulació, problemes cardíacs, vasculars i cerebrals, etc.). Intentem modificar els nostres hàbits de manera que menjar així acabi essent "lo normal" i "lo que ens agrada" a tots els membres de la família.

- Menjar 4 vegades al dia, respectant al màxim els horaris establerts. Està prohibit "picar" entre hores. Els caps de setmana, festius o vacances no haurien de ser diferents.
- Menjar a poc a poc, mastegant bé. Si no aconsegueix que el seu fill ho faci, posi-li coberts de postres.
- Beure aigua en abundància (i només aigua) durant les menjades.
 - Evitar les begudes calòriques (begudes comercials amb gas o sense) menys la llet (i prendre'n només per postres o esmorzar / berenar).
 - Evitar els suc de fruita comercials. És millor prendre fruita sencera com a postres o esmorzar / berenar (sense exprimir-la per treure'n la polpa ni colar-la per fer-ne suc natural, doncs es perd la fibra i bona part de les seves vitamines i minerals). La fruita pot liquar-se (amb liquidadora) després d'haver-li tret la pell i els pinyols, però afegint després la major quantitat de polpa sobrant que el nen toleri.
- Menjar menys quantitat. Quan li serveixi el menjar, ompli-li menys el plat. Si de debò s'ha quedat amb gana i ja és prou gran, deixi'l anar a la cuina a posar-se'n més, però no n'hi posi vostè.
- Asseguri's de que cada plat tingui només 1 element nutritiu. Per exemple, si li dona macarrons amb formatge i carn, li està donant 3 elements nutritius en un mateix plat (pasta, formatge i carn). Si de segon a més li dona carn arrebossada, li està donant 3 elements nutritius més (carn, ou i la farina del arrebossat). En lloc de menjar-se 2 aliments n'haurà pres fins a 6!, en major o menor quantitat i sense adonar-se'n. Cal evitar això sempre que pugui. Com a molt, faci una menjada més forta al dia i les altres més lleugeres.

- Asseguri's de que la menjada només consta d'1 primer plat, 1 segon plat i postres, i que siguin equilibrats. La pasta i les llegums poden ser segon plat o primer, si el segon és més suau (peix blanc, per exemple). El formatge o els làctics sencers, si es donen de postres, poden aportar massa calories i grassa al menú quan el primer i el segon ja no eren lleugers.
- Fer servir les amanides per acompanyar el segon plat o servir-les abans del primer, per intentar saciar la gana amb aliments que tinguin molt poques calories. Utilitzi les verdures com a primer plat a la majoria de menjades, sobre tot si el segon plat és carn.
- Una ingesta excessiva de carn és perjudicial perquè aporta massa proteïnes i greixos. Eviti la carn de porc (incloent-hi les salsitxes de Frankfurt i similars) i els embotits (llonganissa, xoriço, fuet, sobrassada, mortadella, etc.) menys el pernil salat (i no en excés). És preferible la carn de vedella a la de be, però en qualsevol cas, tregui-li tot el greix abans de cuinar-la.
- Hauria de menjar més peix (tant blanc com blau) que carn durant la setmana i també més pollastre, que només té greix a la pell (tregui-li abans de cuinar-lo), i/o conill, que també aporta poc greix.
- No menjar vísceres (cervell, fetge, etc.) pràcticament mai.
- Cuinar els aliments de les següents maneres: bullits, a la planxa o (en menys ocasions) fregits amb poc oli i sempre d'oliva, sense reutilitzar-lo. No fer servir mai mantega. L'oli d'oliva també és molt saludable per amanir. Eviti els arrebossats i la carn d'olla greixosa.
- Eviti la rebosteria industrial i les pastes tipus croissant, ensaïmada, Donuts®, etc. i no mengi massa galetes, sobre tot si tenen xocolata, mantegues o similars. Eviti les "chuches", els fregits de bossa (patates fregides, "cortezas" i similars) i els caramels o bombons. Restringeixi la xocolata, sobre tot si és amb llet.
- Estimuli el consum de fruita o entrepans fets a casa per esmorzar o berenar.
- Mengi moltes llegums, verdures, fruita i amanides: estan permeses sempre. Cada dia hauria de prendre almenys 1 plat de verdura o llegum i 2-3 fruites senceres ben rentades i, si pot ser, amb pell.
- Limitar el consum d'ous a 2-3 per setmana (evitar-los si es té el colesterol alt).
- Es pot donar la llet i tots els seus derivats en forma de desnatats a partir dels 2 anys. I els formatges (i productes envasats similars, tipus Petit Suisse®), també poc greixosos o desnatats.
- La norma de prendre 350-500 cc. de llet o derivats cada dia, segons les edats, és correcta. Però no utilitzi els làctics per donar-li de menjar si refusa altres coses (verdura, per exemple) o el menú que tenia previst.
- El pa de les menjades és millor integral i només una llesca de 2 dits. Si no li agrada, pot prendre pa normal, de barra de forn i no de motlle.
- Eviti donar-li entrepans amb freqüència: el menjar de mig matí hauria d'evitar-se, doncs ja hauria d'haver esmorzat a casa, per exemple llet amb cereals; com a molt, pot prendre una fruita. El berenar poden ser fruites i/o iogurt o similars, desnatats.
- Es preferible utilitzar aliments frescos i congelats que conserves o aliments preparats.

IMPORTANT: Si no vol menjar no el forci mai, doncs el nen és qui ha de decidir quina quantitat de menjar li ve de gust prendre. En canvi, a vostè li toca decidir quin tipus de menjar li donarà: no li canviï si no li agrada, ni cedeixi a les seves exigències. Faci uns quants menús preestablerts, dietèticament compensats segons les normes que li hem donat (per una o dues setmanes) i vagi repetint-los. Si al nen no li agrada lo que li toca en alguna menjada, que en mengi menys o que no en mengi, però no li canviï per una altra cosa.