

Consejos del CODINMA para niños y adolescentes

Cómo recuperar la rutina de una alimentación saludable tras el verano

- La adolescencia es una etapa de riesgo de excesos y deficiencias nutricionales
- El comportamiento alimentario del adolescente está determinado por diferentes factores externos e internos
- Un gran número de adolescentes no cubre las recomendaciones diarias de consumo de alimentos
- Es importante generar un ambiente saludable en el entorno de niños y adolescentes para que crezcan con buenos hábitos de alimentación

Madrid 26 de agosto de 2021-. Si bien lo más aconsejable es mantener una buena alimentación durante todo el año, lo cierto es que el verano es una época en la que se pierde la rutina y muchos de los buenos hábitos alimentarios que se han seguido durante el curso, especialmente en niños y adolescentes. Se alteran los horarios, se cometen algunos excesos y no se realiza ejercicio con la misma frecuencia e intensidad.

*“La adolescencia es una etapa de riesgo de excesos y deficiencias nutricionales”, alertan desde el [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#), por lo que hay que prestar especial atención a la alimentación en este período. Sin embargo, no hay que alarmarse, *“septiembre puede ser un buen mes para reestablecer las rutinas perdidas”* indican los expertos del CODINMA.*

Según los Dietistas-Nutricionistas, el comportamiento alimentario del adolescente está determinado por numerosos factores externos: características familiares, amistades, valores sociales y culturales, medios de comunicación, conocimientos nutricionales, experiencias y creencias personales; e internos: características y necesidades fisiológicas, imagen corporal, preferencias y aversiones en materia de alimentación, desarrollo psicosocial y salud.

Por estos motivos, *“hay que intentar generar un ambiente saludable en el entorno de los niños y adolescentes para que crezcan con unos buenos hábitos de alimentación”*, añaden.

¿Qué factores influyen en la elección de un alimento?

Los factores que más influyen en la elección de un alimento, según el CODINMA, son: el sabor; la familiaridad/hábito; el que se trate de un alimento saludable; hacer dieta y la saciedad. Por ello, *“uno de los aspectos más importantes es que desde pequeños, en casa, se les ofrezcan alimentos saludables”*. Entre otros, se encuentran las frutas, verduras, legumbres, cereales y huevos.

Respecto a las formas de preparar estos alimentos, los Dietistas-Nutricionistas del CODINMA aconsejan cocinarlos a la plancha, al horno o al vapor, y usar especias o aliños que les resulten agradables al paladar de los jóvenes, *“porque disfrutar de la comida es fundamental”*, añaden.

Además, los Dietistas-Nutricionistas recuerdan otros hábitos que ayudan a establecer buenos patrones de alimentación como son evitar la televisión, el móvil, consolas, etc. cuando se esté comiendo; comer en compañía, preferentemente de la familia, siempre que se pueda; participar en la preparación de la comida y ayudar a hacer la compra.

Qué consumir y en qué cantidades

Los Dietistas-Nutricionistas destacan el hecho de que un gran número de adolescentes no cubre las recomendaciones diarias de consumo de alimentos. Según la Pirámide [NAOS](#) propuesta por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, llevar una alimentación saludable consiste en consumir a diario frutas, verduras, hortalizas, cereales, productos lácteos y aceite de oliva; varias veces a la semana se aconseja ingerir pescados, legumbres, huevos y frutos secos.

Y ante cualquier duda que pueda surgir, el CODINMA recomienda y aconseja acudir a los expertos, ya que *“la labor del Dietista-Nutricionista es fundamental para el adecuado tratamiento nutricional de niños y adolescentes”*.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus más de 800 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

Para más información
Marta Carrillo / Bárbara Navarro
mcarrillo@torresycarrera.com
bnavarro@torresycarrera.com
91 590 14 37 / 687 343 438
<http://www.codinma.es/>