

- Sobre *fondo naranja (punteado en la figura)* están representados los alimentos que nos aportan “un poco de todo”, es decir, energía, nutrientes plásticos y además nos abastecen de vitaminas, de minerales y de fibra.

Grupo 3: En el cual encontramos las patatas, las legumbres (lentejas, garbanzos, judías, habas secas, guisantes, etc.) y los frutos secos.

- Sobre *fondo verde (rayado en la figura)* encontramos los *alimentos reguladores*, que son muy ricos en vitaminas, minerales, fibras y agua. Los repartimos entre los dos siguientes grupos:

Grupo 4: Constituido por las hortalizas (plantas comestibles de la huerta y verduras). Tienen un gran contenido en vitaminas C y A.

Grupo 5: Está compuesto por las frutas frescas. Son ricos en azúcares y vitaminas C y A, así como en sales minerales.

- Sobre *fondo amarillo (blanco en la figura)* están los *alimentos energéticos*, que nos proporcionan la energía para mantenernos y desarrollar la actividad diaria. Los encontraremos repartidos entre dos grupos:

Grupo 6: Formado por los cereales: trigo (pan, pasta), arroz, maíz. Además se incluye en este grupo el azúcar, la miel, y los dulces en general.

Grupo 7: Se reúnen en este grupo el aceite, la mantequilla, las margarinas y el tocino, ricos, algunos de ellos, en vitaminas liposolubles y, otros, en ácidos grasos esenciales.

Cuando en una dieta se limitan de forma importante las kilocalorías, puede ocurrir que algunos nutrientes cuya presencia en la alimentación es indispensable, no lleguen a ingresarse en el cuerpo de forma suficiente. Por tal motivo, a fin de asegurarnos la presencia de todos los nutrientes, queda justificada la utilización de complementos específicos de ciertas vitaminas y/o minerales. En especial de calcio, ya que los individuos con SPW han demostrado una mayor predisposición a desmineralizar sus huesos y padecer osteoporosis (Caspary, 1995).

Los alimentos más ricos en calcio son los derivados de la leche, obtener una cantidad adecuada de calcio a partir de fuentes alimentarias es difícil si no se consumen productos lácteos. Las verduras de hoja verde oscuro (espinacas, col rizada o perejil) contienen cifras interesantes de calcio, pero este se absorbe peor. En la tabla de la página siguiente se señala el contenido en calcio y en energía (kilocalorías) que aportan 100 g de los alimentos reseñados.

1.3. Mantener el equilibrio de la dieta

En una dieta no sólo deben estar presentes todos los nutrientes sino que, además, deben hacerlo en proporciones adecuadas (equilibrio) Así, independientemente del número de kilocalorías que aporte una dieta, los hidratos de carbono o glúcidos (de presencia importante en los alimentos representados en el grupo 6) deberán suponer entre el 50 y el 60% de la energía total calculada; las kilocalorías aportadas por los nutrien-

Grupo de alimentos	Alimento	Calcio (mg)	Energía (kcal)
Leche y derivados	Queso manchego (curado)	848	467
	Queso manchego (semi)	765	383
	Queso para sandwich	647	321
	Queso en porciones	276	358
	Queso fresco (Burgos)	190	196
	Yogur natural	142	55
	Leche desnatada	121	33
	Leche semidesnatada	125	41
	Leche entera	124	61
Leguminosas	Lentejas	70	313
	Alubías	126	305
	Garbanzos	143	341
Cereales	Pan blanco	56	244
Hortalizas	Berros	192	11
	Brócoli	138	22
	Cardo	89	21
	Espinacas	85	18
Pescados	Berberechos al natural	142	71
	Anchoas en aceite	273	247
	Sardinas en aceite	314	201

Ministerio de Sanidad y Consumo. Tablas de Composición de Alimentos Españoles.

Madrid: Secretaría Técnica de Publicaciones del Ministerio de Sanidad y Consumo, 1995.

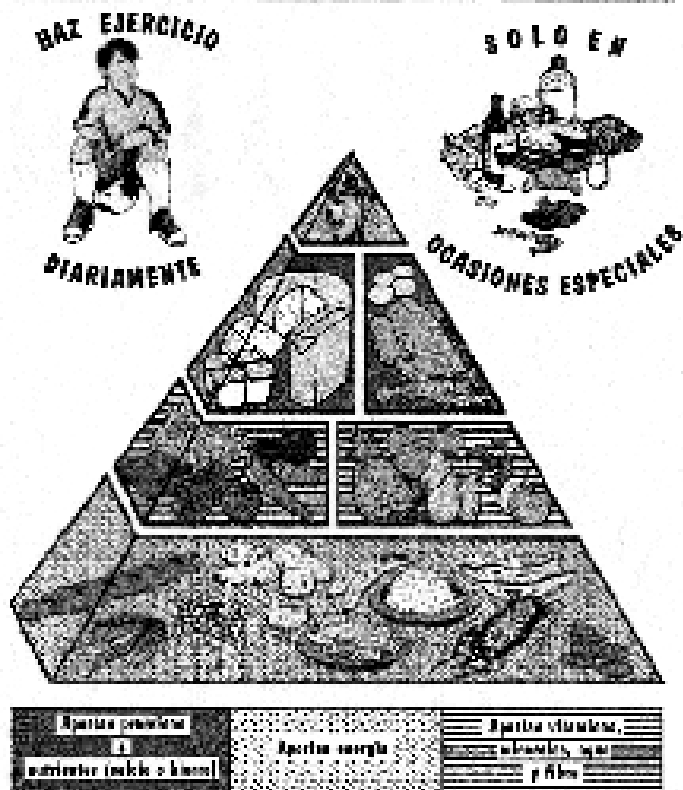
tes proteicos (contenidos, sobre todo, en los alimentos sobre fondo rojo) del 15 al 25%; y la procedente de las grasas, el 30% (contenido principal de los alimentos del grupo 7). Cuando se disminuye el número de kilocalorías en una dieta, como es el caso de muchos niños con SPW, los porcentajes pueden variar de forma ligera pudiendo quedar en un 50% para los hidratos de carbono, 25% para las proteínas y menos del 25% para las grasas.

Para la elaboración práctica de una dieta equilibrada, podemos apoyarnos en la “Pirámide de la Alimentación en el SPW” (figura 3). Esta pirámide ha sido desarrollada a partir de la propuesta para la Comunidad Valenciana (Quiles, J.; Suría, C., 1996).

En ella se han colocado los alimentos o grupos de alimentos en distintos escalones o pisos, según se recomienda su presencia en la alimentación diaria del niño con SPW.

En la base de la misma están representados aquellos alimentos que deben suponer el soporte de la dieta; conforme subimos los distintos pisos, encontramos alimentos que deberán tener una menor presencia diaria, en cuanto a cantidades o número de raciones.

¡ COME TODOS LOS DÍAS ALIMENTOS DE LOS SEIS GRUPOS !



VITAMINAS + MINERALES con una dieta inferior a 1.200 calorías

Fig. 3. Pirámide de la alimentación.

¿Cómo interpretarla?

En la base de esta pirámide, fondo amarillo (punteado en la figura), encontramos alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como son los que proceden de los cereales (arroz, pan, pasta, maíz, etc.), las legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, habas), y las patatas. Su presencia en la alimentación de estos niños es obligada pero en cantidades limitadas.

- Son parte importante del equilibrio alimentario y sobre estos alimentos debemos basar la elaboración de la dieta. Sin embargo, otros alimentos también ricos en hidratos de carbono como el azúcar, chocolate, membrillo, mermeladas, caramelos, que sólo aportan energía y de forma escasa otros nutrientes pueden *excluirse por completo* de la dieta.

En *el segundo escalón* encontramos, sobre fondo verde (rayado en la figura), aquellos alimentos que nos proveen de nutrientes reguladores, nos referimos a las frutas y verduras.

- Son alimentos que con mucho volumen (“llenar el plato”) aportan, relativamente, pocas calorías. Serán los alimentos sobre los que deberemos desarrollar nuestra imaginación en la cocina. Deben estar presentes en la alimentación de los SPW, poniendo especial cuidado en aquellas frutas y verduras ricas en pro-vitamina A (zanahorias, pimiento rojo, albaricoques, melón, etc.).

El *tercer escalón*, fondo rojo (gris en la figura), lo constituyen aquellos alimentos que son, sobre todo, plásticos. En ellos distinguimos los productos lácteos, los pescados, las carnes y los huevos.

- En cuanto a los lácteos, optaremos por aquellos que aporten menor cantidad de calorías: leches semi-desnatadas o desnatadas (a partir de los 7 años), yogures naturales, desnatados de sabores, no azucarados ni enriquecidos con nata; y quesos frescos como el Villalón, Burgos y requesón. Actualmente existen en el mercado productos lácteos semi o desnatados enriquecidos con calcio, que serán muy interesantes para favorecer el depósito de este mineral en los huesos y prevenir la descalcificación del mismo (osteoporosis).

- Los pescados con menos grasas son aquellos conocidos como pescados blancos (merluza, mero, lenguado...); sin embargo, los pescados azules no deben ser excluidos totalmente de la dieta. Las carnes preferentemente usadas serán el pollo y el pavo (sin piel), evitando los fiambres y embutidos. Entre los fiambres serán elecciones adecuadas el jamón serrano (sin la grasa) y el fiambre de pavo.

En el *vértice*, fondo amarillo (punteado en la figura), se representan el aceite, bien de oliva o de semillas, que de forma moderada debe estar presente en la alimentación.

- Los aceites son alimentos que, por su elevado aporte de calorías, deberemos utilizar con estricto control. Algunos alimentos fritos muy apetecidos por los niños pueden ser sustituidos por otros, por ejemplo, se pueden hacer huevos “fritos” en agua.

Los *mensajes externos* de la pirámide nos informan sobre dos consejos básicos asociados a la nutrición:

- La *práctica regular de ejercicio físico* adecuado; que en lo posible se procurará al aire libre a fin de propiciar la exposición al sol y la producción de vitamina D.

- El *consumo de forma excepcional* de otros alimentos. Puede ser una guía para ocasiones muy especiales como cumpleaños, fiestas navideñas y otras. En estas ocasiones, en lugar de bollería industrial se pueden ofrecer galletas *tipo María no doradas*; bizcocho casero en lugar de pasteles; batidos caseros con leche desnatada en sustitución de chocolates; gelatinas en lugar de dulces; refrescos “light”; sorbetes o polos de hielo caseros (con sacarina) en lugar de helados; caramelos sin azúcar; o palomitas saladas como aperitivos.

Además en los adultos que, en estas ocasiones, desean identificarse con el grupo, pueden excepcionalmente recurrir a bebidas “sin alcohol” (vinos o cervezas “sin”) y a bebidas bajas en calorías o “light”.

¿Cómo utilizar la Pirámide de la Alimentación?

Para la realización de una alimentación equilibrada se recomienda:

- Tomar 4 raciones diarias para 1.000 kilocalorías, 5 raciones para 1.200 kcal. y 6 para 1.400 kilocalorías, de los alimentos que se sitúan en su base. Para dar mayor variedad a la dieta se procurará el consumo dos veces a la semana de arroz, de pasta y de legumbres. Además del consumo de pan y patatas de forma diaria.

⇒ Como ejemplo, las medidas de raciones promedio serán para este grupo: pan 30 gr; arroz, pasta o legumbres, 40 gr; y patatas, 100 gr.

- Del segundo escalón de la pirámide (fondo rayado) se aconseja un consumo diario mínimo de 4 raciones (dos de fruta y dos de hortalizas) para una dieta de 1.000 kilocalorías. Si la dieta se planifica para 1.200 kilocalorías se recomiendan 5 raciones y para 1.400 kilocalorías, 6 raciones. Se procurará que diariamente al menos, una de las frutas sea rica en vitamina C (fresas, naranjas, mandarinas, kiwis, etc.) y que, al menos, una de las raciones de hortalizas sea ensalada.

⇒ Raciones promedio: 100 gr para frutas y hortalizas crudas y limpias de desperdicios.

- En cuanto a los lácteos, situados en el tercer escalón, se deben consumir de forma diaria, dos raciones (para 1.000 kcal), tres (1.200 kcal) o cuatro (1.400 kcal)

⇒ Raciones promedio: Leche desnatada o semi, 200 cc (1 vaso); yogur 1 y 1/2; quesos frescos, 40 gr.

- El consumo de pescado, carne y huevos debería ser considerado de forma semanal, no aconsejándose sobrepasar las dos raciones al día. Se intentará que semanalmente predomine el pescado sobre las carnes (pollo, pavo, conejo, cerdo, etc.) y una presencia de tres a cuatro huevos a la semana. Las carnes rojas se consumirán de forma excepcional.

⇒ Raciones promedio: Carnes, 100 gr; pescados, 125 gr; jamón, 70 gr; huevos, unidad.

- El consumo de grasas ha de ser minimizado. Hemos de recordar que existen unas grasas que se ven y que podemos apartar con el cuchillo (grasa del jamón); otras que sabemos que lo son y hemos de evitar (nata, manteca, mantequilla y tocino); y otras que no se ven como las que están en las carnes, la bollería y muchos productos alimentarios procesados.

⇒ Raciones promedio: 3 cucharaditas pequeñas de aceite de oliva o semillas al día (total 15 gr / día).

A la hora de confeccionar las dietas, sobre todo en niños que acuden a la escuela, se deberá tener en consideración tanto los menús escolares, como las posibles “fugas dietéticas” debidas al consumo de otros alimentos.

EJEMPLO DE UN MENÚ (1.000 KCAL. APROXIMADAMENTE) PARA UN DÍA

Desayuno: 1 vaso (200 cc) de leche desnatada y 1 manzana (100 gr).

1 ración de lácteos + 1 ración de fruta

Media mañana: Pan (30 gr) y jamón serrano sin grasa (70 gr).

1 ración de base + 1 ración de carnes/derivados

Comida: Menestra de verduras (100 gr: judías verdes, alcachofas, col de bruse-las, zanahoria, pimiento, etc.). Lenguado a la plancha (125 gr). Patatas hervidas (50 gr). 30 gr de pan. 1 naranja (100 gr).

*1 ración de hortalizas + 1 ración de carnes/derivados
+1 y 1/2 ración de base + 1 ración de fruta*

Merienda: 1 y 1/2 yogur, y 1 pera (100 gr).

1 ración de lácteos + 1 ración de fruta

Cena: Sopa de fideos (20 gr de pasta). Pollo a la plancha con verdura (100 gr de pollo, 100 gr de ensalada), 30 gr de pan. 1 melocotón (100 gr).

*1 ración de hortalizas + 1 ración de carnes/derivados
+1 y 1/2 ración de la base + 1 ración de fruta*

TOTAL RACIONES/DÍA:

Alimentos base de la pirámide:

3 raciones de pan + 1/2 de patatas + 1/2 de pasta = 4 raciones

Alimentos del segundo escalón:

4 piezas de fruta + hortalizas cocidas + ensalada = 6 raciones

Alimentos del tercer escalón:

2 lácteos + carne + pescado + jamón = 5 raciones.

3 cucharaditas de aceite de oliva / semillas (15 gr / día).

2. CUIDADOS ESTRATÉGICOS

A continuación se sugieren algunas estrategias relacionadas con el comportamiento alimentario que pueden ser útiles a la hora de controlar la ingesta excesiva de comida en personas con SPW:

1. *Explorar e identificar las posibles fuentes de alimentos a las que puede acceder:* alacenas, neveras, familiares, vecinos, quioscos o tiendas.

2. *Limitar el acceso a la comida tanto en el domicilio como fuera de él.* Puede ser útil: