

# Balance energético en niños y adolescentes



## Balance energético en niños y adolescentes



Los niños y adolescentes, de entre 9 y 17 años, de nuestro país son más sedentarios que las generaciones anteriores, debido, entre otras razones, al mayor nivel de urbanización y mecanización y al largo tiempo que pasan ante la pantalla del televisor o del ordenador. Esta situación ha provocado un exceso en la ganancia energética y un desequilibrio energético, lo que se traduce en un gradual y consistente aumento de peso.



Actualmente, se sugiere que el exceso de energía no es la única clave para explicar la alta prevalencia del sobrepeso y la obesidad. Se ha visto que cada vez tienen un papel más importante, en esta problemática, el sedentarismo y la falta actividad y ejercicio físico, tanto para mantener un peso adecuado como, a través de la reducción de la ingesta de energía, en la disminución del sobrepeso y obesidad.



Aunque el sobrepeso y la obesidad son un problema multifactorial, su resultado es fruto de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético. No obstante, no se puede reducir la ingesta de energía en exceso sin poner en riesgo el aporte adecuado de los nutrientes y muy especialmente vitaminas y minerales, máxime cuando el aporte de alimentos debe cubrir los requerimientos del desarrollo y crecimiento. Por lo tanto, se debe cambiar la estrategia y, en unos casos, se deberá reducir la ingesta y aumentar el gasto y en otros, probablemente solo aumentar el gasto, dependiendo del individuo hacia el que se haga la recomendación.



El objetivo es establecer los requerimientos de energía en niños y adolescentes de entre 9 y 17 años. Para ello, uno de los conceptos más importante que se debe entender es el balance energético. En términos simples, es el equilibrio entre las calorías provenientes de alimentos y bebidas (energía que entra), las calorías que se queman con la actividad física (como caminar o jugar) y las actividades de la vida diaria (vestirse, comer o leer). Cuando mantenemos el balance energético a lo largo del tiempo, puede ayudar a nuestra salud de manera positiva. Aunque en el caso de este colectivo y franja de edad se debe tener en cuenta que la ingesta debe ser suficiente para cubrir las necesidades o los requerimientos del crecimiento y desarrollo.



Los niños y adolescentes deben conocer a edades tempranas los beneficios que el ejercicio físico tiene para su salud. Es fundamental que entiendan el concepto de equilibrar los requerimientos diarios de calorías con actividad física regular, y por qué este concepto es tan importante.



Se propone que los niños y adolescentes tengan una ingesta adecuada durante la práctica de ejercicio físico, y que esta se realice de forma moderada e intensa, de acuerdo a su edad y características. Es una de las mejores formas de evitar la obesidad, teniendo en cuenta que también a través de la ingesta se deben cubrir los requerimientos para el crecimiento y desarrollo, que también vendrán condicionados por la propia práctica de la actividad física realizada.



Cualquier actividad física es positiva. Lo importante es que el niño/adolescente se mueva y que haga actividades físicas diversas. Practicar ejercicio físico de forma regular todos los días, para aumentar el gasto calórico diario y conseguir un equilibrio energético.

## Ejemplo de recomendaciones

- Realizar **cinco comidas variadas y equilibradas a lo largo del día**, de tal manera que cumplan los requerimientos energéticos recomendados para la edad escolar, que oscilan entre 1.600 y 2.500 calorías por día dependiendo de la edad y del género (masculino o femenino).
- **Aprovechar las actividades cotidianas** para aumentar el tiempo dedicado a realizar actividad física. Por ejemplo, subir escaleras, acompañar a los mayores a comprar, sacar la basura, etc.
- **Realizar ejercicio físico moderado o intenso durante al menos 60 minutos diarios** (montar en bicicleta, patinar, nadar, caminar, etc.) compensando su ingesta calórica.
- Realizar a diario actividad física consistente en **ir caminando hasta el colegio 30 minutos diarios** (ida x 15 minutos + vuelta x 15 minutos) a ritmo medio-rápido (intensidad moderada), además de las clases de educación física, etc. El ejercicio físico debe ser divertido y atractivo, utilizando el tiempo libre y lugares seguros. La familia debe involucrarse y priorizar las actividades deportivas frente al ocio sedentario.
- En definitiva, tiene que moverse, **tiene que jugar**, tiene que sumar calorías gastadas con las diferentes actividades para que al cabo del día la suma de calorías quemadas compense las calorías ingeridas; de este modo evitará el sobrepeso y la obesidad.



