

CONSEJOS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS: TERMINOS CLAVE

El uso de terminología especializada o jerga con frecuencia provoca confusión cuando tratamos de explicar los fundamentos de las elecciones para un estilo de vida saludable y activo, en especial a las personas jóvenes. Creemos que el uso de conceptos y términos simples y directos puede permitir a más personas entender claramente lo que es importante recordar. Para los niños es muy importante que las ideas complejas sean claras y simples.

Definiciones de balance energético:

Uno de los conceptos más importantes que se deben entender es el balance energético. En términos simples, es el equilibrio entre las calorías provenientes de alimentos y bebidas (energía que entra) y las calorías que se queman con la actividad física (como caminar o jugar), actividades de la vida diaria (como vestirse, comer o leer) y con procesos corporales básicos como pensar y dormir (energía que sale). Cuando mantenemos el balance energético a lo largo del tiempo, puede ayudar a nuestra salud de maneras positivas.

Importancia de la energía:

Los seres humanos necesitan energía para sobrevivir (para respirar, moverse, bombear sangre y pensar) y obtienen esta energía de las calorías provenientes de alimentos y bebidas. Cuando un alimento o una bebida contiene 100 calorías, es una manera de describir cuánta energía obtiene nuestro cuerpo al comer o beber. La cantidad de calorías que necesitamos cada día depende de muchas cosas: género, estatura, peso, edad y nivel de actividad. Según las Pautas dietéticas de 2005 para los Estados Unidos, el niño en edad escolar promedio necesita entre 1,600 y 2,500 calorías por día. Esa energía luego se usa (se quema) en las actividades que hacemos todos los días y en los procesos corporales básicos que necesitamos para sobrevivir. Estas actividades incluyen dormir, pensar, bombear sangre, etc.

Estilo de vida activo y saludable:

Mantener el equilibrio de la energía que entra y la energía que sale contribuye a tener un estilo de vida saludable de muchas maneras. Los adultos con frecuencia se enfocan en el aumento o la pérdida de peso. (Si consumimos más calorías de las que quemamos, ganamos peso. Si quemamos más calorías de las que consumimos, perdemos peso). Para los niños, sin embargo, el foco también debe estar en tener la energía necesaria para hacer todas las cosas que quieren hacer y crecer fuertes y saludables; practicar el equilibrio, la variedad y la moderación en la dieta; y mantenerse físicamente activos 60 minutos por día.

Equilibrar la energía que entra y la energía que sale

La energía que entra y la energía que sale no tienen que equilibrarse exactamente todos los días, pero nuestra meta debe ser mantener el equilibrio en el tiempo. El balance energético en los niños sucede cuando la cantidad de energía que entra y la cantidad de energía que sale contribuye al crecimiento normal sin promover una ganancia de peso excesiva. En otras palabras, los niños necesitan ganar algo de peso como parte del crecimiento normal, por lo que una razón exacta 1:1 de energía que entra y energía que sale no es la meta. Es importante que los niños entiendan el concepto de equilibrar los requerimientos diarios de calorías con actividad física regular, y por que este concepto es tan importante.

¿Cuántas calorías necesitas por día?

La cantidad de calorías (energía) que necesitamos cada día depende de varias cosas: género, estatura, peso, edad y nivel de actividad. La cantidad recomendada para la mayoría de los niños en edad escolar es entre 1600 y 2500 calorías por día.