



La importancia de las proteínas lácteas en la nutrición de los niños y niñas en etapa escolar

06-02-2018

La alimentación de la etapa escolar cobra especial relevancia, puesto que es la base para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y niñas. En este sentido, los menús de los comedores han de ser variados, equilibrados y proporcionar los nutrientes adecuados para satisfacer las necesidades propias de los escolares. En este artículo ofrecemos recomendaciones sobre la importancia de un nutriente imprescindible: las proteínas.

Los comedores escolares constituyen un lugar donde, además de ayudar a satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, se deben promocionar unos buenos hábitos alimentarios y un estilo de vida saludable, representando un lugar de referencia para la educación nutricional. En este contexto, los lácteos ocupan un lugar destacado por sus características nutricionales y fácil incorporación en la alimentación diaria de los niños en la etapa escolar.

El 16 % de la población española se encuentra en edades comprendidas entre los 0 y los 16 años¹. En esta etapa de la vida, las necesidades nutricionales están aumentadas con respecto al adulto, debido a la gran cantidad de cambios que se producen en el organismo derivados del crecimiento y desarrollo característicos de este periodo.

Según datos recientes del Estudio Aladino, el 33 % de los niños de 2 a 17 años, padece sobrepeso u obesidad², constituyendo uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. En estos casos, aumentan las probabilidades de sobrepeso y obesidad en la edad adulta, lo cual demuestra la gran importancia de una alimentación adecuada en edades tempranas.

Es necesario tener en cuenta el patrón de crecimiento y desarrollo de los niños a la hora de establecer sus necesidades nutricionales, ya que la velocidad de crecimiento disminuye a partir de los 3 años, hasta llegar a la etapa de la pubertad. De los 3 a los 6 años se produce un crecimiento más lento, mientras que de los 11 a los 14 años el crecimiento es más intenso y los requerimientos nutricionales mayores³. También es preciso tener en cuenta que el gasto por actividad física irá aumentando paulatinamente, sobre todo en los varones⁴.

Pirámide Naos para un estilo de vida saludable.

Image not found or type unknown



Las proteínas, son macromoléculas formadas por cadenas polipeptídicas de aminoácidos, que desarrollan funciones esenciales en el organismo en desarrollo. Contribuyen al aumento y conservación de la masa muscular, y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales, lo que las posiciona como un macronutriente imprescindible en la alimentación de los escolares.

En estas edades, las proteínas deben suponer aproximadamente el 12 % del valor calórico total de la dieta (0,95 g de proteínas/kg/día), especialmente en niños de 4 a 14 años⁵.

Tabla. Ingesta diaria recomendada de proteínas en edad escolar.

Image not found or type unknown



Para alcanzar estas recomendaciones, se aconseja que los escolares incluyan de 1 a 3 raciones de proteínas diarias, alternando entre las distintas fuentes⁶, ya sean de origen animal o vegetal.

La diferencia entre estas dos fuentes proteicas reside en su contenido en aminoácidos esenciales, indicador de la calidad de la proteína. En este sentido, una proteína es de alta calidad o alto valor biológico cuando es rica en aminoácidos esenciales.

Así, las fuentes de proteína animal como la carne, el pescado, los huevos o los lácteos, tienen un mayor número de estos aminoácidos esenciales, por lo que se considera que son más completas y nutritivas que las de origen vegetal. Para que las fuentes de proteína vegetal como las legumbres, los frutos secos, los cereales o las semillas, constituyan raciones nutricionalmente completas y aporten una buena variedad de aminoácidos, deben mezclarse entre sí, como es el caso de las tradicionales lentejas con arroz (legumbres+cereales).

Tabla. Fuentes de proteínas

Image not found or type unknown



En el contexto de la alimentación en los comedores escolares, los lácteos son una gran fuente de proteínas y otros nutrientes como el calcio y la vitamina D, muy aceptados por los niños y jóvenes. Por tanto, resultan de gran utilidad para favorecer las necesidades aumentadas de este macronutriente.

La leche de vaca contiene un 3-3,5 % de proteínas, con un elevado valor biológico debido a que proporcionan una gran cantidad de aminoácidos esenciales. Por otro lado, los derivados lácteos aportan una mayor cantidad de proteínas que la leche, puesto que se concentran sus nutrientes. Así, dos porciones de queso (35 g) cubren el 24,1 % de los requerimientos proteicos de los niños entre 3 y 8 años y un 25,6 % en el caso de las niñas de la misma edad.

A continuación, se muestra una comparativa nutricional de diferentes raciones de lácteos, donde se puede apreciar el contenido en proteínas.

Tabla. Comparativa de diferentes raciones de lácteos con los productos Bel Foodservice.

Image not found or type unknown



Por otro lado, el aporte proteico de los productos Bel Foodservice es relevante al compararlo con otras opciones a incluir en el desayuno, la media mañana y la merienda.

Gráfico. Contenido en proteínas (g/ración) de diferentes alimentos.

Image not found or type unknown



Además, entre los escolares, el consumo de lácteos satisface el 80 % de las necesidades de calcio diarias, por lo que se recomienda consumir de 2 a 4 raciones todos los días⁷.

Por ejemplo, una ración de lácteos equivale a:

Image not found or type unknown



Cabe indicar que en los menús escolares, la leche, el queso y los yogures pueden incluirse regularmente en los menús, mientras que los postres lácteos como las natillas, flanes, los helados o tartas, se han de ofrecer de forma ocasional, a fin de proporcionar una dieta variada y equilibrada que favorezca la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

Por último, destacar que la amplia gama de productos Bel Foodservice, se adapta perfectamente a las necesidades de los niños y adolescentes en edad escolar, y son un alimento ideal para incluir diariamente en los menús de los comedores, dado que contribuyen al alcance de las necesidades de nutrientes tan importantes como las proteínas o el calcio, entre otros.

-
1. Instituto Nacional de Estadística. *Proyección de la Población de España a Corto Plazo 2013-2023*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2013.
 2. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. *Estudio ALADINO. Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2015.
 3. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. *Alimentación en la Infancia y la Adolescencia. Estrategia NAOS (sede Web)*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; [acceso 26 de mayo de 2017]. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm
 4. Martínez Álvarez JR, Polanco Allué I. *El libro blanco de la alimentación escolar*. Madrid: McGRAW-HILL; 2008.
 5. Mataix Verdú J. *Nutrición y Alimentación Humana*. 2ª ed. Madrid: ergon; 2009.
 6. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Estrategia NAOS. Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2004.
 7. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC; 2016.
 8. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de composición de alimentos. Guía de Prácticas*. 16ª Edición. Madrid: Pirámide; 2013.

Noticias Relacionadas

- [El manejo de la intolerancia a la lactosa en el sector de la restauración social y colectiva](#)
- [Bel Foodservice apoya a las colectividades con sus libros trimestrales de menús para colegios](#)
- [Bel Foodservice ofrece a los profesionales una guía de nutrición para escolares](#)