



La adquisición de unos buenos hábitos alimentarios: el gran reto desde la infancia

21-06-2018

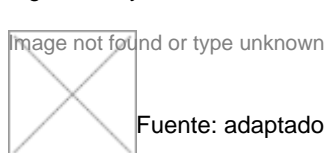
Adquirir unos buenos hábitos es imprescindible para disfrutar de una vida sana; por ello es importante invertir tiempo y esfuerzo en la etapa infantil, esa en la que el cerebro, al ser más plástico, está más predispuesto al descubrimiento de sabores, sensaciones y texturas. La exposición temprana a unos u otros alimentos es determinante para la inserción de esos hábitos alimentarios saludables que, con toda seguridad, acompañarán al individuo en su etapa adulta.

La adquisición de unos buenos 'hábitos alimentarios' es uno de esos tándems de palabras que los profesionales de la nutrición utilizamos cada vez que se nos pregunta por la clave del éxito para mantener una dieta equilibrada y saludable.

Recordamos lo importante que resulta tomarlo como una tarea para disfrutar en el día a día y no como una obligación incómoda, difícil de mantener en el tiempo. Insistimos, también, en invertir tiempo y esfuerzo en la etapa infantil, esa en la que el cerebro, al ser más plástico, está más predispuesto al descubrimiento de sabores, sensaciones y texturas.

Todo esto combinado con una elección basada en alimentos nutritivos que se encuentren en la ración idónea, se puede convertir en la garantía para terminar de configurar una dieta sana en la que frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos han de ser los grupos de alimentos de elección, según la distribución de alimentos en la que se apoya el Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Figura 1. MyPlate. Distribución de los cinco grupos de alimentos básicos según United States Department of Agriculture (USDA).



Fuente: adaptado de 'Choose my plate' .

Pero, ¿por qué es tan importante la etapa infantil en la determinación de la conducta alimentaria futura?

Algunos estudios en neurobiología que giran en torno a la participación del sistema gustativo en las conductas alimentarias y sus repercusiones sobre el estilo de vida futuro, señalan que la selección de los alimentos que componen nuestra dieta depende en gran medida de conductas de ingestas aprendidas, de la experiencia y de las sensaciones que se producen después de ingerir un alimento².

Desde que el feto se encuentra en el vientre materno, está expuesto a multitud de sensaciones gustativas gracias a las sustancias químicas que se encuentran diluidas en el líquido amniótico procedentes de la alimentación de la madre.

Se cree que toda esa información es capaz de integrarse en el sistema nervioso central y puede ser interpretada desde una etapa muy temprana (13 a 16 semanas de gestación) con el objetivo de que el pequeño individuo, comience a identificar alimentos que forman parte de la dieta de la madre y que, por lógica, serían adecuados para su propio desarrollo.

Figura 2. Vía gustativa en el cerebro de un ser humano. Integración de los sabores desde la lengua, nervios que se dirigen a las zonas del tallo cerebral y ruta hasta la corteza gustativa.

3

Image not found or type unknown



Fuente: Presentación procesos sensoriales .

Desde ese momento y durante toda la etapa infantil, el cerebro irá recopilando sabores y texturas para crear una 'biblioteca de sensaciones gustativas' que funcione a modo de estrategia vital y que, de alguna manera, asegure nuestra supervivencia a través de identificación de sabores reconocibles no dañinos. También en este periodo, la exposición temprana a unos u otros alimentos será determinante para la inserción de unos hábitos alimentarios saludables que, con toda seguridad, acompañarán al individuo en su etapa adulta.

De hecho, se cree que conseguir unas conductas alimentarias adecuadas durante la infancia tendría una consecuencia inmediata y preventiva sobre los altos índices de obesidad y sobrepeso infantil y juvenil, que actualmente se sitúa en cifras alarmantes cercanas al 40% para el territorio español, según revelan algunos estudios epidemiológicos⁴.

Papel de las papilas gustativas en el reconocimiento de sabores

En este complejo proceso de percepción, las papilas gustativas son protagonistas. Ellas son las encargadas de discriminar los sabores característicos del alimento; dulce⁵, salado⁶, amargo⁷, ácido⁸ y umami⁹, lo que resulta imprescindible para que se produzca ese aprendizaje gustativo infantil tan importante e imprescindible para abrir el abanico de alimentos aceptados por el niño.

Figura 3: Mapa gustativo de la lengua.

Image not found or type unknown



Fuente: elaboración propia.

Cada uno de ellos ejerce una misión insustituible en respuesta a los alimentos ingeridos, siendo el sabor umami el más recientemente incorporado. Éste fue identificado en 1908 por el profesor de la Universidad de Tokio **Kikunae Ikeda**. Trata de definir aquellos alimentos que resultan sabrosos y deliciosos para el paladar, y que la cocina e industria alimentaria lo ha traducido a una sustancia concreta, el glutamato monosódico. Su uso permite reforzar los sabores que acompañan al alimento, sin embargo, un abuso incontrolado tiene el peligro de llegar a saturar el paladar y enmascarar el gusto básico del alimento al que se añade, que terminará siendo irreconocible.

Puesto que la infancia es la etapa perfecta para descubrir nuevos sabores, texturas y aromas, la dieta del niño debe girar en torno a productos frescos y poco elaborados en los que prime el sabor original del propio producto y que fomenten la base de unos hábitos alimentarios adecuados.

Compromiso del Grupo Bel con la alimentación infantil

Con esta filosofía de ofrecer a los consumidores productos que mantengan su sabor característico, Grupo Bel basa su proceso de producción en elaboraciones de queso originales y de primera calidad libres de potenciadores de sabor para que el gusto de sus productos sea inconfundible y lleno de sensaciones placenteras.

Asimismo, Grupo Bel, como marca de referencia en el mercado, ha querido dar un paso más en su compromiso con la alimentación de los más pequeños prescindiendo de los aditivos en sus variedades de queso en porciones 'La vaca que ríe', 'La vaca que ríe light', 'La vaca que ríe light con queso azul' y 'La vaca que ríe light con queso semicurado'.

Figura 4: Etiqueta "SIN" de la variedad de porciones La vaca que ríe.

Image not found or type unknown



En su etiqueta ya se puede encontrar 'SIN conservantes, colorantes y aromas artificiales' una iniciativa para que los más pequeños puedan experimentar sin interferencias todas las sensaciones que les ofrece un alimento de alta calidad y que, como ya se ha comentado, es un producto básico dentro de la distribución de los grupos de alimentos principales de una alimentación equilibrada.

Figura 5: Gramaje equivalente a una ración de lácteos.

Image not found or type unknown



En esta reformulación de la composición de sus quesos, Grupo Bel también ha conseguido una mejora del valor nutritivo de los quesitos 'La vaca que ríe'. Para la gama de productos *light*, el objetivo ha sido reducir discretamente el contenido en grasas saturadas, mejorando el perfil lipídico sin alterar el gusto y cremosidad del alimento. Para las porciones 'La vaca que ríe natural', la adaptación de la fórmula se ha centrado en disminuir el contenido en sal, mineral cuyo abuso está asociado a problemas de tipo cardiovascular.

Iniciativas en este sentido son las que en su conjunto permitirán al pequeño consumidor disfrutar de alimentos seguros y nutritivos que respondan a unos hábitos alimentarios sanos y equilibrados y en los que se respeten la frecuencia de raciones por grupos de alimentos.

1. Método Choose My Plate (United States Department of Agriculture – USDA). Disponible en:

<https://www.choosemyplate.gov/MyPlate>.

2. Rubio-Navarro L, Torreno C, Regalado M, Salsa M. Desarrollo de la discriminación a los sabores. Revista electrónica Neurobiología. Departamento de Neurobiología del Desarrollo y Neurofisiología. Instituto de Neurobiología, Universidad Nacional Autónoma de México, 2013. Disponible en: <http://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2013/7/7.html>.

3. Presentación procesos sensoriales. Disponible en: <http://slideplayer.es/slide/4405066/>.

4. Sánchez-Cruz JJ, Jiménez-Moleón JJ, Fernández-Quesada F, Sánchez MJ. Prevalence of child and youth obesity in Spain 2012. Revista Española de Cardiología (English Edition), Volume 66, Issue 5, May 2013, Pages 371-376. Disponible en:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-84876730708&origin=inward&txGid=da8490cc42db40283e08039726355f18>.

5. Definición sabor dulce. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Sabor_dulce.

6. Definición sabor salado. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Sabor_salado.

7. Definición sabor amargo. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Sabor_amargo.

8. Definición sabor ácido. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Sabor_%C3%A1cido.

9. Definición de sabor umami. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Umami>.

Noticias Relacionadas

- [Importancia del calcio y la vitamina D en la alimentación de niños y niñas en edad escolar](#)
- [La importancia de las proteínas lácteas en la nutrición de los niños y niñas en etapa escolar](#)
- [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](#)



Marian González es licenciada en Biología por la Universidad Complutense de Madrid, grado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Internacional Isabel I de Castilla y postgrado en Nutrición Clínica y Tecnología Avanzada de los Alimentos por la Universitat de Barcelona. Consultora nutricional para restauración colectiva y directora de [Edasnut](#). @: info@edasnut.es