

Alimentación del niño de uno a tres años

Los mejores años para enseñarles a comer de todo

Los primeros años son decisivos para transmitirles hábitos de alimentación

El niño, una vez superado el primer año o época de lactante, debe incorporarse poco a poco a la dieta familiar común, siguiendo unos patrones que van a influir decisivamente en sus futuros hábitos de alimentación. Por tanto, la dieta común será variada y completa. Se debe enseñar al niño a comer de todo, ya que una dieta variada estimula su apetito, cubre sus necesidades nutritivas y conforma unos adecuados hábitos nutricionales cara al futuro.

Cambios en la textura de los alimentos. A partir de los 12 meses, deben incluirse en la dieta del niño alimentos con una textura más gruesa para ir acostumbrándole a comidas troceadas. Para empezar, se ofrecerán alimentos aplastados con el tenedor para ir cambiando al troceado pequeño. Todo ello, dependiendo de cada niño y de su rapidez en aprender a masticar. El objetivo es que al llegar a los 18-24 meses, el niño ingiera alimentos troceados.



Comer bien

◀ **HORARIOS REGULARES EN LAS COMIDAS:** es preciso evitar que el niño pique entre horas, y aprovechar las principales comidas para darle de comer.

◀ **APORTAR LA MÁXIMA VARIEDAD A LA DIETA:** incluir platos, sabores, texturas y consistencias diferentes, para acostumbrar al paladar del niño a una dieta variada, factor decisivo para lograr el adecuado aporte nutritivo.

◀ **A LA HORA DE INTRODUCIR ALIMENTOS NUEVOS, HACERLO PROGRESIVAMENTE** y al principio de cada comida, que es cuando el niño tiene más apetito.

◀ **INCLUIR DIARIAMENTE LOS SIGUIENTES GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS:**

LECHE ENTERA Y DERIVADOS (yogur, queso y otros lácteos). El Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica (ESPANG) recomienda utilizar leche de continuación hasta los tres años, sin embargo, la mayoría de familias no la emplean, en muchas ocasiones por motivos económicos. Actualmente ha aparecido en el mercado leche de crecimiento o junior, que es intermedia entre la leche de continuación y la de vaca y más económica, indicada para niños a partir de un año de edad.

CEREALES (pan, pastas alimenticias, arroz, galletas sencillas...), legumbre y féculas (patata). El niño tiene que empezar a comer pan en las comidas. El pan integral no es aconsejable antes de los 7 años debido a su acción irritante sobre el tubo digestivo. El pan puede sustituir a las ga-

lletas de la merienda y ayuda al niño en la dentición (en ese caso se ha de cortar la corteza en el sentido longitudinal del pan). Los cereales de desayuno listos para consumir pueden resultar aún difíciles de masticar, por lo que es preferible elegir cereales de cocción (copos de avena, copos de 5 cereales) que esporádicamente pueden reemplazar las papillas de la mañana.

VERDURAS Y ENSALADAS, como ingrediente de los primeros platos o acompañamiento de los segundos y frutas.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS.

GRASAS (de cocción y aliños): preferiblemente aceite de oliva.

◀ **LAS PRESENTACIONES MÁS APROPIADAS** son sopas, purés, cremas, guisos y estofados con poca grasa, carnes trituradas o cortadas en trozos pequeños, croquetas, tortillas, etc., preparaciones jugosas y de fácil masticación. Se deben evitar preparaciones a la plancha (quedan muy secas) y carnes menos jugosas.

◀ **SE DEBE OPTAR POR PLATOS CON SABORES SUAVES Y POCO CONDIMENTADOS**, para que los niños sean capaces de identificar el sabor real de cada alimento.

◀ **MODERAR EL USO DE SAL EN LAS COMIDAS** y evitar (o tomar en cantidades pequeñas) salazones, ahumados y conservas.

◀ **EVITAR ALIMENTOS EXCESIVAMENTE GRASOS** (son poco digestivos: cordeiro, quesos curados, frutos secos oleagi-

nosos fritos...) y productos de escaso de valor nutritivo (golosinas, snacks, refrescos.), especialmente entre las principales comidas, ya que sacian pero no cubren las necesidades nutritivas del niño.

◀ **NO ABUSAR DEL CONSUMO DE BEBIDAS REFRESCANTES AZUCARADAS** (con extracto de cola, sabor limón o naranja, etc.), ni junto con las comidas ni fuera de ellas.

◀ **SI EL NIÑO RECHAZA UN ALIMENTO ESENCIAL, ESTUDIAR LA FORMA DE SUSTITUIRLO POR OTRO** de valor nutritivo similar, o mezclarlo con condimentos u otros alimentos que lo enmascaren. Intentar diferentes modos de preparación de estos alimentos clave. Por ejemplo: puré de legumbre y verdura, leche saborizada, albóndigas de pescado, espinacas con bechamel, etc.

◀ **PROCURAR QUE EL NIÑO NO ADQUIERA CONDUCTAS CAPRICIOSAS Y MONÓTONAS**, con preferencia hacia unos alimentos y aversión hacia otros: peste hábito puede conducirle a una alimentación deficitaria en algunas sustancias nutritivas.

◀ **SI SE QUEDA A COMER EN LA GUARDERÍA, ES PRECISO CONOCER EL MENÚ DE CADA DÍA** con el fin de completar y equilibrar la dieta con las comidas de casa.

◀ **DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS:** conviene que el niño realice cuatro (o cinco) tomas al día, es decir, lo que responde a la limitada capacidad digestiva del niño, especialmente en las edades menores.



El menú infantil más adecuado

PRIMER PLATO:

Generalmente a base de arroz, pasta, verduras con patata o legumbres en puré. El valor nutritivo de este primer plato radica en su contribución energética, por su aporte de hidratos de carbono complejos. Es importante acostumbrar a los niños a tomarlo porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos del segundo plato cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento. Si esto no se tiene en cuenta, el organismo utilizará las proteínas para resolver sus necesidades energéticas y se estará llevando a cabo una alimentación desequilibrada.

SEGUNDO PLATO:

Carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos son ricos en proteína, hierro y otros nutrientes y deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas). Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada o verduras o patatas (asadas o cocidas o en puré). Conviene incluir al menos 3 veces por semana pescado (blanco y azul) y huevos, hasta tres veces por semana.

POSTRES:

Lo mejor es una pieza (0, en su caso, ración) de fruta. Puede alternarse con productos lácteos sencillos (yogur, petit suisse, etc.).

Ejemplo de menú para un niño de 2 años

DESAYUNO:

> Opción a) Papilla: 1 taza de leche entera y 5 cucharadas soperas de harina de cereales instantánea

> Opción b) Un vaso de leche entera y cacao. Pan (2 rebanadas de pan de barra de un dedo de grosor) con mantequilla o margarina y mermelada.

COMIDA:

Arroz con guisantes
Pudin de merluza (merluza 30 gramos y bechamel 40 g) salpicado de salsa de tomate
Pan y pera

MERIENDA

Petit suisse, 2 ó 3 galletas sencillas y un zumo de una naranja o batido de frutas naturales.

CENA:

Ensaladita de dados de tomate y pepino (sin piel).
Tortilla de york.
Pan y una taza de leche entera.

