

## **LAS SOLUCIONES QUE FUNCIONAN PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS**

### **1º. LA ALIMENTACIÓN INFANTIL: OBJETIVOS**

- Cubrir las necesidades nutricionales en esta primera etapa de la vida que permitan el crecimiento y desarrollo óptimo del organismo.
- Evitar carencias y desequilibrios nutricionales.
- Iniciar, mediante la correcta alimentación, la prevención de enfermedades crónicas del adulto relacionadas con la alimentación.
- Promover por medio de la alimentación, la adquisición, el desarrollo y el asentamiento de hábitos alimentarios correctos, que son los que, en porcentajes muy altos, permanecen durante la vida adulta.
- Satisfacer y promocionar los lazos afectivos y de convivencia.

#### **1.1 Hay que tener en cuenta**

- Los niños no tienen capacidad para elegir lo que más les conviene. Es tarea y responsabilidad del adulto guiarles en ese campo tan importante para su futuro.
- El adulto debe estar bien informado sobre la correcta alimentación del niño.
- El niño opina, pero el adulto decide, porque el niño es el aprendiz y el adulto el maestro.
- A los niños hay que facilitarles al máximo la posibilidad de probar alimentos.
- De los tres a doce años, se establecen una serie de pautas alimentarias que permanecerán toda la vida.
- Cuanto más variada sea la alimentación de un niño, más posibilidades tiene de alcanzar su pleno desarrollo.
- No hay alimentos buenos ni malos, sino cantidades y frecuencias de consumo adecuadas e inadecuadas.
- La pauta de alimentación familiar es el primer ejemplo que el niño va a seguir. Es muy difícil que si el padre o modelo de autoridad familiar descarta u omite algún alimento, el niño lo incluya de buen grado en su alimentación habitual.

## **2.- EL DESAYUNO Y LA MERIENDA**

### **2.1. El desayuno**

- El desayuno y la juventud son "dos principios". Son etapas que vale la pena educar, conocer y optimizar para afrontar tiempos futuros con salud y bienestar.

- El desayuno debería incluir algún alimento a base de harina, una fruta y un producto lácteo o bebida vegetal.

- el desayuno no se debe improvisar. Es la primera toma del día y debería aportar una cuarta parte (25%) de las calorías totales diarias.

- Numerosos estudios demuestran que un niño que desayuna correctamente tiene mejor rendimiento escolar y menos riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad.

- El desayuno de fin de semana debería ser más "festivo" que los del resto de la semana y compartido por toda la familia.

## **2.2 La merienda**

- La merienda debería ser un compás de espera entre la comida y la cena. Igualmente, es el momento ideal de complementar la alimentación con fruta, lácteos, bebida vegetal o frutos secos.

-Las meriendas no se deberían improvisar, sino plantearlas como algo ligero y a la vez nutritivo.

- Los niños que meriendan demasiado corren el riesgo de no tener hambre a la hora de cenar, o por el contrario, son más susceptibles al sobrepeso y la obesidad.

## **3. EL COMEDOR ESCOLAR**

- La comida del colegio suele estar controlada por expertos en alimentación y cumplir con las pautas de una dieta equilibrada.

- Hay que tener en cuenta la información que el colegio ofrece sobre los menús del mediodía a la hora de programar las cenas.

- Las cenas deberían contener los mismos grupos de alimentos que la comida del mediodía, pero en cantidades menores y en preparaciones más sencillas y de fácil digestión.

- A menos que los especialistas, pediatras o nutricionistas así lo aconsejen, los niños no necesitan reposón antes de ir a dormir.

## **4. ¿COMIDA CASERA? LA INDUSTRIA ALIMENTARIA NOS AYUDA**

- El modelo familiar ha cambiado y con ello la alimentación. No suele haber un único responsable de cocina, los conocimientos culinarios son menores y hay poco tiempo, pero todo ello no debe restar calidad a la alimentación familiar.

- En muchos hogares predomina el fast food o comida de rápida preparación y rápido consumo (ensaladas, plancha, bocadillos), frente al slow food o comida de lenta elaboración y consumo (potajes, caldos, sopas, estofados...).

- El slow food es lo que actualmente llamamos comida casera y combinándola con productos frescos, fruta y verdura, puede formar parte de una alimentación equilibrada y saludable.

## **5. SOBREPESO Y OBESIDAD**

- Hay que atajar la tendencia al sobrepeso o la obesidad en el niño lo antes posible.

- El sobrepeso y la obesidad infantil son factores muy discriminadores.

- Un niño que crece y que no engorda es un niño que adelgaza.

- Los padres con sobrepeso o la obesidad deben dar al niño ejemplo de alimentación controlada y equilibrada.

- El aumento del patrón de actividad física es un elemento imprescindible a la hora de controlar el peso.

- La base del tratamiento de la obesidad infantil consiste en cambiar los hábitos alimentarios de toda la familia, no solamente los del niño, ya que es la única manera de que éste los interiorice.

## **6. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS NIÑOS**

La actividad física en los más jóvenes:

- Estimula la formación de tejidos musculares y la reducción de grasas.
- Favorece la calcificación de los huesos y el correcto desarrollo corporal.
- Tiene efectos positivos en el sistema inmunológico y cardiovascular.
- Aumenta el bienestar psíquico, el descanso y la concentración.
- Favorece las relaciones sociales y de convivencia.
- Crea hábitos de conducta saludable.

## **7. ALIMENTACIONES ESPECIALES**

### **7.1. Celiaquía**

- El único tratamiento de la celiaquía es la eliminación total del gluten de la alimentación.
- El gluten es una proteína presente en ciertos cereales: el trigo, la avena, la cebada, el centeno...
- Hay muchas preparaciones, salsas, embutidos, chocolates, etc. que contienen gluten, no de manera evidente, en su elaboración.
- La ley obliga a etiquetar con el símbolo "sin gluten" todos aquellos productos elaborados que no lo contengan.

### **7.2 Intolerancia a la lactosa**

- La intolerancia a la lactosa es un problema metabólico provocado por la insuficiencia o falta de lactasa, un enzima necesario para la metabolización de la lactosa (azúcar de la leche).
- Eliminar los lácteos de la dieta diaria de un niño no se debe decidir a la ligera, sin un diagnóstico especializado que así lo aconseje.
- Ciertos embutidos, salsas, chocolates, purés o productos de bollería, pueden contener lactosa entre sus ingredientes. La lactosa también puede estar presente como aditivo, incluso en ciertos medicamentos, por ello es importante leer y entender el etiquetado de los productos.

## **8. ALIMENTACIÓN VEGETARIANA**

- Una correcta alimentación ovolactovegetariana, incluso vegana, puede ser equilibrada y saludable, a pesar de que las dietas en las que se limitan alimentos siempre son más complicadas a la hora de alcanzar el equilibrio alimentario.

- Las alimentaciones no son más o menos correctas por ser vegetarianas u omnívoras, sino por la correcta combinación de alimentos que aseguren el correcto y equilibrado aporte nutricional.

- los alimentos de origen vegetal con un mayor aporte proteico son las legumbres, los frutos secos y los cereales.

- Las proteínas de alto valor biológico, el calcio, el zinc, el fósforo, el yodo, y las vitaminas B2, B12 y D, son los nutrientes que tienen más riesgo de déficit en las dietas vegetarianas más extremas.

## **9. SABER LEER LAS ETIQUETAS**

- La etiqueta de un producto es su "carnet de identidad", que aporta información importante a la hora de realizar una correcta alimentación.

- El etiquetado da la oportunidad y capacidad de elegir las opciones más adecuadas de acuerdo con las necesidades y los estilos de vida individuales. Para interpretarlas correctamente, debemos informarnos y aprender a utilizar esta importante herramienta.

-La etiqueta debería ser clara y coherente. No debería catalogar los alimentos ni inducir a interpretaciones erróneas.

## **10. CASOS CLÍNICOS**

### **10.1. Niños ansiosos y compulsivos**

- No hay que utilizar los alimentos ni como premio ni como castigo.

-Se deberían establecer horarios y rutinas de comidas, evitando picar entre horas.

- Hay que procurar que los platos contengan una cantidad importante de fibra.

- La alimentación de todos los miembros de la familia será lo más parecida posible.

- Es bueno empezar las comidas con preparaciones líquidas, caldos y sopas.

- Hay que favorecer aquellas actividades que distraigan al niño de su excesiva focalización hacia la alimentación.

### **10.2. Niños inapetentes**

- No hay que forzar al niño a comer. Hay que intentar convencerlo.

-Hay que llenar poco los platos, moderar las cantidades y repartirlas en cuatro o cinco tomas al día.

- Hay que evitar empezar las comidas con una preparación muy saciante, como caldos o sopas.

- Hay que moderar la cantidad de agua ingerida durante las comidas.

- Se evitarán elementos que distraigan la atención en la mesa.

- No se alargarán demasiado las horas de las comidas.

- No se utilizarán los alimentos ni como recompensa ni como castigo.

- Hay que implicar al niño en su alimentación.

### **10.3. Comedores selectivos**

- El niño es un aprendiz que necesita unas pautas de alimentación dictadas por los mayores.
- El niño no debe comer "a la carta", sino según las pautas adecuadas que los mayores dictan.
- Los alimentos que menos gustan serán mejor aceptados en combinación con aquellos que gustan mucho.
- La alimentación es algo importante; de ella dependen muchas cosas, presentes y futuras. La alimentación no se improvisa y los padres deberían transmitir esta sensación al niño.
- La mejor manera de estimular y animar al niño a comer es dándole ejemplo. Los niños imitan a los adultos con los que conviven.

## DECÁLOGO DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y SALUDABLE

1. Recuerda que no existen alimentos "malos", sino frecuencias de consumo inadecuadas. Respeta las recomendaciones y adapta las cantidades a la edad y el desarrollo del niño.
2. Ofrece al niño diariamente frutas y verduras de temporada que aportan a su organismo vitaminas, minerales y fibra.
3. Suministra productos lácteos de calidad o bebidas vegetales que aportan el calcio necesario para el pleno desarrollo.
4. El aceite más recomendable tanto para cocinar como para aliñar es el aceite de oliva.
5. Dos tomas moderadas al día de pescado, carne, jamón o huevos son suficientes para aportar a su organismo las proteínas que necesita.
6. Asegúrate de que su alimentación contiene una cantidad adecuada de hidratos de carbono complejos que consume regularmente: pan, arroz, pasta, patatas, legumbres y cereales en general. Introduce en su alimentación productos integrales que le aportarán fibra y aumentarán las vitaminas y los minerales.
7. No olvides la importancia de la buena hidratación. Para beber, siempre agua. Los refrescos sólo se servirán en momentos puntuales y mejor sin cafeína.
8. La industria alimentaria ofrece productos de calidad que se adaptan a las nuevas tendencias de vida y que pueden conformar, junto con los productos frescos, una alimentación equilibrada y saludable.
9. Programa una alimentación variada, que incluya alimentos de todos los grupos, pero sin abusar de ninguno de ellos. Recuerda que todos los alimentos son buenos, lo importante es el equilibrio entre ellos. Esta es la clave de una alimentación sana y equilibrada.
10. Recuerda que el ejemplo de los mayores es la mejor escuela para los niños. Cuida tu alimentación y él te imitará.

**Tan importante como que el niño coma adecuadamente, es que realice actividad física todos los días.**

**Recopilación del libro "Los consejos de Nutrinanny"**