

# LA ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

## Dieta Mediterránea

Texto elaborado por:  
Equipo AMEI

## Introducción

La alimentación es el conjunto de actividades voluntarias que realizamos desde que adquirimos las sustancias para su consumo, hasta el momento que las ingerimos, masticamos y deglutimos.

Con la deglución del alimento se inicia la nutrición; constituida por una serie de procesos inconscientes e involuntarios que se producen en nuestro organismo para transformar los alimentos en sustancias químicas más simples que puedan ser absorbidas en el ámbito intestinal para que conducidas a través de la sangre lleguen a los tejidos para su aprovechamiento.

De esto se desprende la interrelación entre alimentación y nutrición ya que para una nutrición adecuada se precisa de una variedad y proporción correcta de los nutrientes obtenidos de los alimentos y por tanto de una variedad y equilibrio adecuados de éstos.

Por tanto sólo con una alimentación correcta se conseguirá una nutrición adecuada. Se considera una alimentación correcta aquella que aporta cada día y en relación satisfactoria todos y cada uno de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Tales nutrientes son:

**-Nutrientes Energéticos:** Al ser “quemados” proporcionan calorías que el organismo necesita para mantener una adecuada temperatura corporal y realizar las actividades habituales. Son:

- Las grasas.
- Los hidratos de carbono.

**-Nutrientes Reguladores:** Participan en los procesos metabólicos esenciales del organismo. Son:

- Las vitaminas.
- Agua.
- Fibras vegetales.

Una nutrición equilibrada tiene gran importancia, pues incide de forma directa en el mantenimiento de la salud en organismos sanos y favorece el restablecimiento en casos de enfermedad. Tiene especial relevancia en la infancia por ser la etapa de mayor desarrollo físico y psíquico cuya evolución marcará necesariamente el futuro de ese individuo.

Es importante inculcar en los niños la necesidad de ingerir leche y sus derivados.

Con respecto al consumo de sal, el niño que se acostumbra a una alimentación “sosa” será más sano de adulto.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como una de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud; de ahí que desde la etapa de educación infantil resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables. Los hábitos alimenticios deben ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológicas y social que la alimentación tiene en nuestros días. Así, que debemos proponernos como objetivos a primera vista, instaurar las siguientes normas alimenticias en un plazo que sea conveniente

Es evidente que un organismo no crece sin los aportes de nutrientes necesarios. Este aporte debe de ser suficiente, equilibrado y, a ser posible, natural y exento de elementos contaminantes, lo que, aunque parezca de lógica simple no siempre se consigue.

Por consiguiente es fundamental vigilar la alimentación en el niño o la niña, para que esta se lleve a cabo de la forma más equilibrada posible.

En los primeros años de vida del niño o la niña estos pasan por dos etapas fundamentales y bien diferenciadas, que son la lactancia y la educación alimentaria, con una etapa intermedia que sirve de puente entre ambas, que es la de introducción progresiva de alimentos.

Estas fases son las básicas en su desarrollo inmediato y futuro, tienen gran importancia en la prevención de posteriores enfermedades y darán la pauta de los hábitos alimenticios a lo largo de la vida. De aquí la importancia que hoy día está alcanzando la dietética y nutrición en edades tempranas.

Durante la fase de lactancia dada la inmadurez e indefensión que presenta el individuo es fundamental. Durante las primeras semanas de vida se alimenta exclusivamente con leche; es la lactancia exclusiva, bien como lactancia natural (la materna), lactancia artificial o siguiendo una lactancia mixta en la que se alternan las anteriormente citadas, suplementándose.

La lactancia exclusiva debe mantenerse hasta aproximadamente los cinco o seis meses, en que se puede ir introduciendo nuevos alimentos de forma progresivamente creciente hasta casi los dos años, disminuyendo también el aporte lácteo, entrando sin brusquedad en la etapa en que la leche ya no es el alimento principal, aunque si básico.

La fase de alimentación complementaria podemos centrarla, sin entrar en consideraciones especiales ni en características individuales de cada niño o niña, al rededor de los seis meses como hemos dicho anteriormente.

En los niños o niñas alimentados con la leche de la madre, siempre que sea posible y se confirme una buena evolución, no será necesario introducir alimentos complementarios durante los seis primeros meses. A partir de este momento se valorará el iniciar una alimentación complementaria a la leche materna.

En los niños y niñas alimentados con lactancia artificial, la incorporación de alimentos no lácteos podrá hacerse coincidir con el cambio a una leche de continuación, hacia los cinco meses. La introducción de estos nuevos nutrientes debe hacerse de forma lenta y progresiva que facilite al organismo la adaptación a las nuevas sustancias, permitiendo comprobar la tolerancia a estos primeros alimentos.

Durante la fase de educación alimentaria el niño o la niña irá adquiriendo los hábitos de alimentación que serán la base de aquellos que mantendrá a lo largo de su vida y constituirá un reflejo de su ambiente familiar y sociocultural. El niño o la niña en esta etapa aprenderá a escuchar las demandas de su organismo en cuanto a la alimentación. El forzarle a comer solo le llevará a una situación de rechazo de la comida por sistema y el utilizar la comida como premio, hará que la busque como algo gratificante ante diversas situaciones anímicas y de ansiedad que van a acompañarle a lo largo de su vida, dando lugar a un individuo cuyo hábito alimenticio sea comer por placer o para disfrutar y no para nutrirse. Con esto no queremos decir que la alimentación no conlleve cierta sensación placentera de la que podemos disfrutar, sino, que no debe exacerbarse.

En esta fase de formación de los hábitos podemos diferenciar una primera etapa, entre el año y el año y medio, en que la base de la alimentación sigue siendo la de la anterior fase con ciertas modificaciones y sin triturar tanto los alimentos, añaden diversos derivados lácteos o bien preparados de leche como natillas o flanes. Comienza a tomar trocitos de jamón de York, y en forma creciente para comprobar su tolerancia, margarita, tostadas, croquetas, sopas de sémola o tapioca, trocitos de fruta y pescado sin triturar,... En resumen, sobre la base de una dieta semiblanda iremos introduciendo los nuevos alimentos.

La siguiente etapa de la fase de formación la centramos entre año y medio y dos años. Empezaremos a ofrecer algunas de las comidas “menos fuertes” que habitualmente toma la familia, evitando las especias y condimentos y también de forma progresiva.

Entre los dos y los seis años la alimentación del niño o la niña es prácticamente la del adulto, con sus consiguientes limitaciones.

Consideramos importante puntualizar que hasta el año y medio aproximadamente, etapa esta en la que al niño o la niña se le prepara individualmente la comida, debemos suprimir el uso de sal. Los alimentos contienen suficiente sodio para que, en condiciones normales, las modernas pautas dietéticas desaconsejen la adición de sal, ya que parece existir una relación sodio-hipertensión en la que independientemente de la ingesta de esta en la edad adulta, parece jugar un papel importante la riqueza en sal de la alimentación en la primera infancia. A partir de que el niño se introduce en la alimentación familiar, los alimentos irán sazonados en la forma en que habitualmente lo tomen los adultos.

Con el azúcar refinado sucede algo similar. La obesidad, diabetes, etc., en las que la ingestión de sacarosa es un factor de riesgo, aconsejan su limitación en la dieta a lo largo de la vida.

Alrededor de los tres años el niño ya tiene capacidad para ingerir y asimilar cualquier tipo de carne y vísceras, pero se deberá dar preferencia a las carnes y pescados magros, para no sobrecargarles de grasas animales. Una o dos veces a la semana se sustituirá la carne por hígado, debido a su riqueza en hierro.

El huevo se administrará entero procurando no pasar de 3 a la semana, y mejor en tortilla o cocido que no frito.

Los cereales junto con la fruta serán las principales fuentes de hidratos de carbono y además contienen proteínas vegetales. Se administrarán diariamente ya sean secos, con leche o en puré.

Las legumbres y verduras también se tomarán diariamente.

Las frutas se tomarán frescas y bien maduras. Al menos dos piezas diarias y preferiblemente más. Si acostumbramos al niño a tomarla limitaremos la adicción de sacarosa (dulces) y con ello las caries dentales y otros problemas.

La ración diaria en estas edades es de unas 1.300 kcal. y deben distribuirse en 4 comidas de la forma siguiente:

Desayuno:	25 por 100 del valor calórico total (325 kcal.)
Comida:	30 por 100 del valor calórico total (390 kcal.)
Merienda:	14 por 100 del valor calórico total (195 kcal.)
Cena:	30 por 100 del valor calórico total (390 kcal.)

Por supuesto se hará manteniendo una correcta proporción entre los distintos principios inmediatos:

- proteínas: 10-15% de la ración energética total (según edad del niño).
- grasas: 30-38% de la ración energética total.
- hidratos de carbono: 50-58% de la ración energética total.

Con ello, conseguiremos los objetivos nutricionales de esta etapa que son:

- conseguir un crecimiento adecuado.
- evitar patologías por exceso o defecto de nutrientes específicos (caries...).
- prevenir problemas en su vida de adultos que van a estar influenciados por la dieta, tales como: hipertensión arterial, obesidad, hipercolesterolemia, etc.
- crear pautas alimenticias sanas que les permitan afrontar ahora y en el futuro situaciones de sobrecarga ya sea física (actividades deportivas, períodos de crecimiento acelerado) como psíquicas (época de estudios intensivos, stress...).

Si tenemos presente que pretendemos educar para la vida, no olvidemos en ningún momento que la vida empieza en el propio cuerpo del niño y en su desarrollo, y que también

hay que educarlo para que se alimente de la forma más equilibrada posible, para que puedan desarrollarse mejor en todas sus actividades cotidianas.

Una educación para la salud debe pretender que los niños desarrollen hábitos y costumbres sanos, que los valoren como una de los aspectos básicos de la calidad de vida y que rechacen las pautas de comportamiento que no conducen a la adquisición de un bienestar físico y mental.

Se sabe, que es en la infancia donde se van modelando las conductas que dañan la salud; de ahí que desde estas edades resulte adecuado y necesario tratar de potenciar los estilos de vida saludables. Los hábitos alimenticios deben ser cuidados desde las primeras etapas del crecimiento por la importancia fisiológicas y social que la alimentación tiene en nuestros días

Durante la fase de educación alimentaria el niño o la niña irá adquiriendo los hábitos de alimentación que serán la base de aquellos que mantendrá a lo largo de su vida y constituirá un reflejo un reflejo de su ambiente familiar y sociocultural.

El niño o la niña en esta etapa aprenderá a escuchar las demandas de su organismo en cuanto a la alimentación. Es importante tener en cuenta que los niños no deben comer las mismas cantidades que los adultos. Debemos pues evitar la obsesión por las cantidades, es decir, que son ellos mismos los que saben cuanto necesitan comer y no hay que insistir cuando no quieren más. El forzarle a comer sólo le llevará a una situación de rechazo de la comida por sistema.

Otra cosa bien distinta es un niño que casi nunca tiene hambre y que, además, pierde peso, se acatarras con frecuencia, se muestra apático y se distrae con facilidad, síntomas que “pueden” indicar que no está bien alimentado.

Por otro lado el utilizar la comida como premio, hará que la busque como algo gratificante ante diversas situaciones anímicas y de ansiedad que van a acompañarle a lo largo de su vida, dando lugar a un individuo cuyo hábito alimenticio sea comer por placer o para disfrutar y no para nutrirse. Con esto no queremos decir que la alimentación no conlleve cierta sensación placentera de la que podemos disfrutar, sino, que no debe exacerbarse.

Hoy en día el riesgo de padecer enfermedades nutricionales por deficiencia o falta de algunos nutrientes esenciales se ha reducido considerablemente desde principios de siglo y, gracias también a la reducción de las enfermedades infecciosas, el hombre vive más años. Sin embargo, han aparecido o se han incrementado el número de enfermedades propias de los países occidentales por malos hábitos alimenticios, tales como la obesidad, hipertensión, caries dentales, enfermedades coronarias, etc.

Un error frecuente es el abusar de las carnes y pescados descuidando las dietas vitamínicas, provocando enfermedades carenciales y desnutrición. Otro caso que nos encontramos es el empeño de algunas madres de engordar a sus hijos abultando la dieta, de tal forma que aparece la obesidad con sus secuelas de enfermedades cardiovasculares y de caries, tan peligrosas no sólo en la infancia, sino en la vida adulta. Este exceso no tiene razón alguna, ya que el organismo desprecia la sobrecarga alimenticia produciéndose incluso cuadros tóxicos ante la avalancha vitamínica proporcionada al niño. La desorganización de las comidas, la ignorancia dietética, el abuso de determinados productos, la falta de tiempo para la preparación de los alimentos, etc., son causas constantes de deficiencias alimentarias.

Es por lo tanto labor de los padres establecer unos hábitos alimenticios predicando con su ejemplo y explicando a sus hijos la importancia de una dieta equilibrada para su salud y rendimiento físico.

El cambio de unos hábitos alimenticios no es una cosa sencilla, no puede hacerse de la noche a la mañana; todo requiere su tiempo. Introduzca los cambios en la dieta progresivamente y más aún cuando se trata del niño en edad escolar.

He aquí uno de los retos más importantes para los padres, que el niño avance en su alimentación por los caminos del equilibrio, al mismo tiempo que satisface su natural y conveniente goce en el acto de comer.

**No olvidemos el aspecto afectivo que la alimentación guarda en estas edades. Debemos crear un ambiente de cordialidad a la hora de comer sin prisas, ni gritos y por supuesto nunca utilizar la comida como castigo.**

**Por último el acto de comer supone una de las primeras relaciones sociales del niño, será un inicio de la enseñanza en el comportamiento con los demás, inculcándoles desde pequeños una disciplina, corrección en los modos y hábitos higiénicos que mantendrán de por vida.**

**A modo de resumen sugerimos 10 consejos para que su hijo coma bien:**

- ✓ **Debe crear un ambiente de cordialidad a la hora de comer sin prisas, ni gritos.**
- ✓ **No utilizar nunca la comida como castigo.**
- ✓ **Deje que su hijo colabore dentro de sus posibilidades en las actividades relacionadas con la alimentación.**
- ✓ **Introduzca los cambios en la dieta progresivamente y siguiendo los consejos de su Pediatra.**
- ✓ **Evite la monotonía. No use siempre el mismo tipo de verdura, carne o pescado. Piense que una dieta es tanto más nutritiva cuanto más variada.**
- ✓ **Predique con su ejemplo y explicando a sus hijos la importancia de una dieta equilibrada para su salud y rendimiento físico.**
- ✓ **Hacerle receptivo y acostumbrarle a nuevos gustos.**
- ✓ **Regularidad escrupulosa del horario de comida.**
- ✓ **No obsesionarse por las cantidades, ni utilizar la comida como premio.**
- ✓ **Por último el acto de comer supone una de las primeras relaciones sociales del niño, será un inicio de la enseñanza en el comportamiento con los demás, incúlquele desde pequeños una disciplina, corrección en los modos y hábitos higiénicos que mantendrán de por vida.**

**AMEI**

<http://www.waece.com>

[info@waece.com](mailto:info@waece.com)