

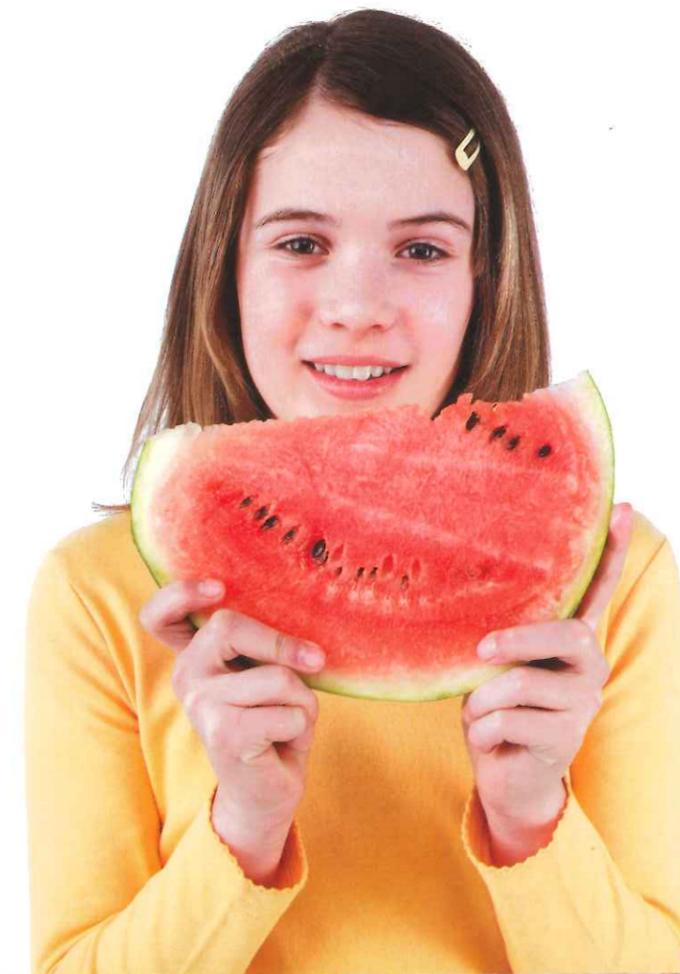


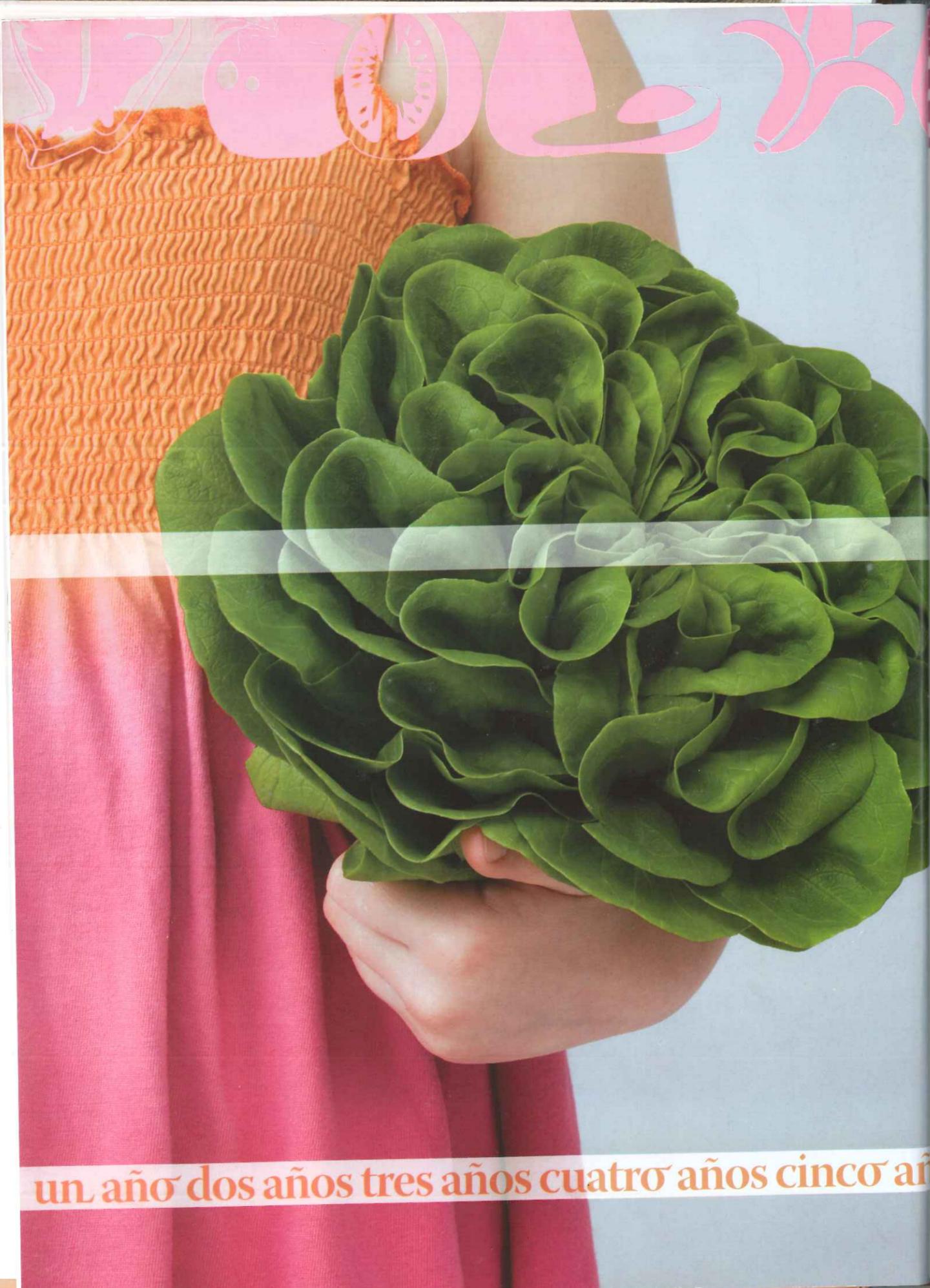
# Nutrición INFANTIL

TOMO I

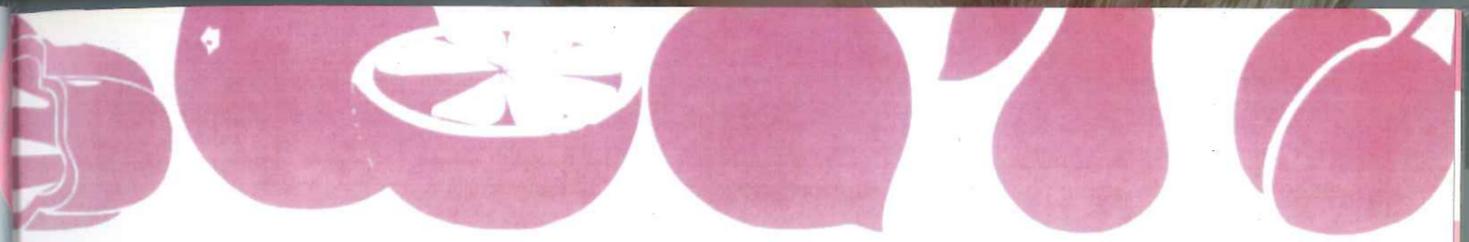
INVESTIGACIÓN Y TEXTOS

Jannet Arismendi J.





un año dos años tres años cuatro años cinco años años siete años ocho años nueve años diez años



# Nutrición INFANTIL

Comer bien y sano

TOMO I



ediciones  
gamma

Este libro tiene como objetivo ofrecer información al lector sobre temas relacionados con la nutrición infantil. En ningún momento pretende sustituir la atención médica. Si se sospecha de algún problema médico recomendamos buscar ayuda profesional lo antes posible.

© Jannet Arismendi J.  
© 2016, Ediciones Gamma S.A.

UNA PUBLICACIÓN DE  
EDICIONES GAMMA S.A.  
Calle 85 No. 18-32, piso 5  
Teléfono: (57-1) 593 0877 extensiones 521 y 555  
Fax: (57-1) 593 0867  
Bogotá, Colombia

Primera edición julio de 2009  
Cuarta Edición marzo 2016  
Prohibida la reproducción total  
o parcial de esta obra sin  
permiso escrito de la editorial.

**ISBN**

Tomo 1: 978-958-742-001-2  
Colección completa: 978-958-742-000-5

Impreso en Colombia  
Printed in Colombia

GERENTE GENERAL  
Gustavo Casadiego Cadena

DIRECCIÓN EDITORIAL  
Clara Isabel Cardona

INVESTIGACIÓN Y TEXTOS  
Jannet Arismendi J.

DIRECTOR COMERCIAL  
Álvaro Mesa Plazas

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN  
Blanca H. de Ortiz

ARMADA  
Patricia Avellaneda

CORRECCIÓN  
Jesús Delgado

FOTOGRAFÍAS  
Imagesource/latinStockColombia  
photodisc/photosimages  
Vladimir Dacol

IMPRESIÓN  
D'vinni S.A.



## Contenido

7	PRESENTACIÓN
8	APRENDER SOBRE NUTRICIÓN
8	LOS ELEMENTOS BÁSICOS
13	LOS GRUPOS DE ALIMENTOS
14	ALIMENTACIÓN SANA
15	LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR
17	PREVENIR LA OBESIDAD
18	EL EMBARAZO
26	LA LACTANCIA
30	EL NIÑO LACTANTE
34	ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
	ALIMENTACIÓN POR EDADES
42	EL PRIMER AÑO
48	EL SEGUNDO AÑO
54	EL TERCER AÑO
60	EL CUARTO AÑO
66	EL QUINTO AÑO
72	EL SEXTO AÑO
80	EL SÉPTIMO AÑO
86	EL OCTAVO AÑO
94	EL NOVENO AÑO
100	EL DÉCIMO AÑO
106	GLOSARIO
111	EQUIVALENCIAS EN NOMBRES DE ALIMENTOS
112	BIBLIOGRAFÍA



un año dos años tres años cuatro años cinco años años siete años ocho años nueve años diez años

## Presentación

La nutrición durante la infancia es básica para el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y constituye la base para su bienestar en el futuro. Proverlos de una alimentación equilibrada garantiza grandes beneficios físicos y psicológicos y puede contribuir a prevenir muchos problemas médicos. De igual forma, puede ser un motivo de placer educar su paladar, reforzar los vínculos familiares y ayudarlos en numerosos aspectos de su vida.

Los adultos pueden hacer mucho por sus niños apoyándose en los alimentos que consumen cotidianamente. Además de darles los nutrientes básicos, pueden reforzar sus conocimientos y habilidades, apoyar sus proyectos y tareas académicas e, incluso, emplearlos como un elemento de juego.

Este libro busca ser un punto de partida para el trabajo de los padres y adultos responsables del cuidado de los niños. Pretende no sólo brindar los conocimientos básicos para lograr una correcta nutrición, sino promover actividades a su alrededor que afiancen los conocimientos de los pequeños. Una de los mejores aportes que podemos dar a los adultos es recordarles que pueden promover la buena nutrición con el ejemplo. Los hábitos alimentarios sanos y el ejercicio regular deben formar parte de la vida familiar y, más tarde, escolar.

El primer tomo de *Nutrición infantil* está dividido en dos grandes partes. La primera expone, de manera general, los temas fundamentales sobre la nutrición. La segunda, más extensa, desarrolla año por año los aspectos relevantes de la nutrición infantil. En ella los lectores encontrarán información general sobre cada edad, tablas de crecimiento y desarrollo, menciones a prácticas en materia de nutrición, alimentos especialmente atractivos para una edad determinada, apuntes que guían sobre las loncheras y algunas preguntas frecuentes. Se ha enriquecido el texto con cápsulas informativas, entre las que se destaca un taller de cocina. Esta pequeña sección da ideas para involucrar a los niños en el tema de la alimentación, haciendo recetas acordes con su edad.

Esperamos que este material sea valioso para todas las familias, la comunidad en general y, muy especialmente, para que los niños potencien su salud y capacidad intelectual.

# APRENDER SOBRE NUTRICIÓN

Todos los padres y adultos responsables del cuidado de los niños se preocupan por el tema de la alimentación. Prestan atención a la información de revistas, periódicos, televisión, radio y muchos otros medios para mantenerse al tanto de lo que más conviene a los pequeños. A la gran mayoría les son familiares palabras como proteínas, carbohidratos, vitaminas, grasas, entre otras, pero no todos conocen su verdadero significado e importancia en la alimentación diaria. Las siguientes páginas explican de manera sintética esos elementos básicos.

## Los elementos básicos

### LAS PROTEÍNAS

Se trata de nutrientes esenciales para los seres vivos. Después del agua constituyen el segundo elemento más importante. En promedio componen 20% del cuerpo humano y forman parte de las células, las membranas, los músculos, la piel, la sangre y las hormonas, entre otros. La necesidad de proteína cambia según la edad y el rango está entre 0,8 y 1,2 gramos por kilo de peso. Sin embargo, hay que decir que los requerimientos de proteínas son más altos durante la infancia y cuando se practica algún deporte. Las mejores fuentes son los lácteos, derivados lácteos, leguminosas, huevos y carnes.

ALIMENTOS FUENTE DE PROTEÍNA	PORCIÓN DE ALIMENTO	APORTE EN PROTEÍNA (EN GRAMOS)	APORTE EN CALORÍAS (EN KCAL) <sup>1</sup>
Leche	1 vaso <sup>2</sup>	8,0	110
Queso	1 tajada, 30 gramos	6,5	45
Huevo	1 unidad	5,9	97,8
Carne de res	1 porción pequeña	17,2	225
Pollo	1 presa	24	142
Fríjol	1 taza <sup>3</sup>	18,7	45
Lenteja	1 taza	27	94

<sup>1</sup> kcal: kilocaloría. Unidad de energía térmica que equivale a mil calorías. Se usa para expresar el contenido energético de las moléculas alimenticias.

<sup>2</sup> Un vaso mediano equivale a 240 cc/240 ml.

<sup>3</sup> Una taza equivale a 240 cc/240 ml.

### LOS CARBOHIDRATOS O HIDRATOS DE CARBONO

Nutrientes por excelencia, se almacenan como energía en el hígado y los músculos para ser liberada en la actividad diaria. Son básicos para el crecimiento de los niños y cuando se practica cualquier deporte. Desde el punto de vista nutricional deben ser los de mayor consumo, en especial si se comparan con las proteínas y las grasas. La recomendación diaria por nutriente es: 60% de carbohidratos, 12% de proteínas y 28% de grasas. La mayoría de los que están presentes en la dieta provienen de alimentos de origen vegetal. El único azúcar de origen animal está en la leche y es la lactosa.

ALIMENTOS FUENTE DE CARBOHIDRATOS	PORCIÓN DE ALIMENTO	APORTE DE CARBOHIDRATOS (EN GRAMOS)	APORTE EN CALORÍAS (EN KCAL)
Arroz	Una taza	24	108
Espaguetis	Una taza	22	105
Pan	Una unidad	9	101
Galletas	Tres unidades	17	133
Papa	Una unidad mediana	17	73
Plátano	1/4 de unidad	21	84
Zanahoria	1/2 unidad	5	22
Ciruelas	6 unidades	6	24
Banano	Una unidad	22	84
Fresas	5 unidades	5	18
Azúcar	1 cucharada	8	31
Miel	2 cucharadas	8	31

### LAS GRASAS

Las grasas son consideradas el combustible del organismo. Regulan la temperatura por medio de los ácidos grasos esenciales presentes en algunos aceites vegetales como los de canola, girasol y oliva. Tienen funciones muy importantes, por ejemplo, la formación y mantenimiento del sistema nervioso central del niño. Consumidas en forma adecuada pueden prevenir enfermedades relacionadas con el corazón y las arterias.

**Grasas saturadas:** por lo general son sólidas y están presentes en alimentos de origen animal como la nata o la crema de leche, las carnes y la piel del pollo.

**Grasas poliinsaturadas:** están representadas por dos ácidos grasos esenciales característicos de algunas plantas y sus semillas. Se encargan de proteger contra los depósitos de grasa nociva en el organismo.

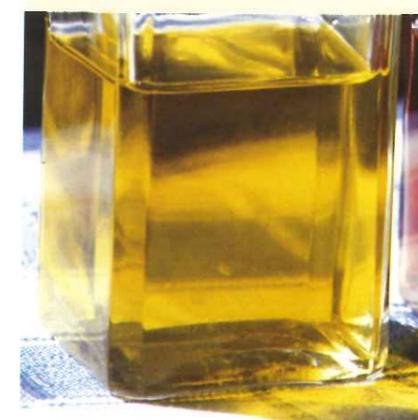
Los más conocidos son el omega 3, también llamado alfa-linolénico, que se encuentra principalmente en los aceites de maíz y girasol, y el omega 6, denominado linolénico, presente en la canola y la soya.

**Grasas monoinsaturadas:** necesarias en la protección de enfermedades cardiovasculares. Su aceite más conocido es el de oliva. Su ácido graso más representativo es el omega 9, que eleva los niveles de colesterol bueno (colesterol protector). Muy recomendado por los profesionales de la salud, especialmente si no se somete a temperaturas muy altas, porque se satura.

ALIMENTOS FUENTE DE GRASA	PORCIÓN DE ALIMENTO	APORTE EN GRASA (EN GRAMOS)	APORTE EN CALORÍAS (EN KCAL)
Aceite de canola	1 cucharada	9	81
Aceite de girasol	1 cucharada	9	81
Aceite de oliva	1 cucharada	9	81
Margarina	1 cucharada	8	71

### LEER LAS ETIQUETAS

En el comercio se venden aceites con avisos que dicen "sin colesterol" y esto puede llevar a errores. Conviene leer las etiquetas y comprobar el porcentaje de grasas saturadas, las que hay que evitar.



Lo básico

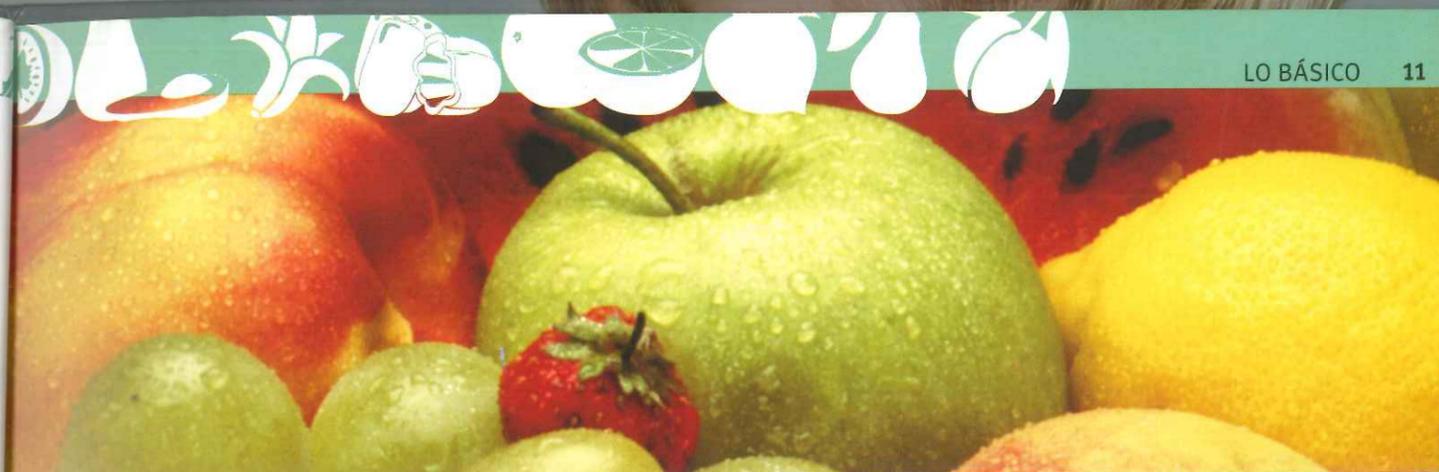
**LAS VITAMINAS**

Son sustancias orgánicas presentes en los alimentos, requeridas por el organismo en pequeñas cantidades para asegurar la función, crecimiento y mantenimiento normales de los tejidos corporales. Existen algunas vitaminas que pueden ser sintetizadas a partir de sustancias contenidas en los alimentos. Otras deben obtenerse diariamente a través de la alimentación y no pueden ser sintetizadas por el organismo. Las hay *hidrosolubles*, que son solubles en medios acuosos, y *liposolubles*, es decir, solubles en sustancias grasas.

**METABOLISMO**

Esta palabra designa procesos físicos y químicos que ocurren en el organismo, incluidos aquellos en los cuales los nutrientes de los alimentos se transforman para que el cuerpo asimile o excrete.

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Vitamina C	Frutas: naranja, limón, guayaba, kiwi, fresa, marañón, curuba. Verduras: pimiento o pimentón, brócoli, repollo o col, berros, tomate.	Protege de las infecciones. Ayuda a la formación del tejido celular y, o, el colágeno. Favorece la absorción y transporte del hierro.	Retardo en la cicatrización, sangrado en las encías, caída del cabello.	Náuseas y diarrea.
Tiamina B1	Carnes, huevo, vísceras, granos integrales, harinas fortificadas, leguminosas, nueces.	Ayuda al transporte de oxígeno a los tejidos. Mantiene el tono muscular y el funcionamiento del sistema nervioso. Participa en el metabolismo de los carbohidratos.	Debilidad y temblor musculares, pérdida del apetito, depresión, irritabilidad y trastornos respiratorios.	No se conoce.
Riboflavina B2	Hígado, leche y sus derivados, cereales fortificados, vísceras, carnes, huevos, leguminosas, brócoli, espinacas, espárgagos.	Permite el buen funcionamiento de la visión y participa en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos.	Produce fatiga y reducción en la actividad diaria. También fisuras en los labios y cavidad bucal, sensibilidad ocular y trastornos en la piel.	No se conoce.
Niacina B3	Hígado, pescado, carnes, aves, leguminosas, cereales fortificados, nueces.	Ayuda a la producción de energía y al mantenimiento del sistema nervioso. Contribuye al metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas.	Depresión, diarrea y alteraciones en la piel. Estas manifestaciones se conocen con el nombre de pelagra.	Enrojecimiento de la piel y problemas digestivos.
Ácido pantoténico (coenzima A)	Hígado y otras vísceras, leche, yema de huevo, leguminosas, cereales integrales y harinas fortificadas.	Ayuda a la liberación de energía, especialmente la que proviene de las grasas.	Depresión, mal humor, vómitos, calambres en el cuerpo e insomnio.	Muy poca.
Piridoxina B6	Cereales fortificados, hígado, pescado, carnes, leguminosas y nueces.	Formación de la hemoglobina. También controla el cansancio físico y mental.	Anemia, depresión, lesiones en la boca y la piel, bajo rendimiento en la actividad diaria.	No se conoce.
Biotina	Hígado y otras vísceras, pescado, yema de huevo, carnes y vegetales.	Síntesis de grasas, metabolismo de proteínas y carbohidratos.	Vómito, alteraciones de la piel, anemia, caída del cabello y fatiga.	Muy poca.
Cianocobalamina B12	Carnes, lácteos, vísceras, pescados, mariscos, aves.	Ayuda a la renovación celular y al buen funcionamiento del sistema nervioso.	Neuritis, anemia y alteraciones nerviosas.	No se conoce.
Ácido fólico	Vegetales de hojas verdes, frijoles, pastas fortificadas, carnes, huevos.	Básico antes y después del embarazo para el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del bebé. Contribuye a la formación de hematíes así como al funcionamiento del sistema nervioso.	Anemia, agotamiento, depresión, alteraciones cutáneas, crecimiento débil en los niños.	No se conoce.



VITAMINAS LIPOSOLUBLES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Vitamina A	Hígado, pescado, productos lácteos, vegetales como tomate, zanahoria, auyama o calabaza.	Importante para la salud de la piel y para la visión. Favorece el crecimiento y la reproducción. Protege la mucosa del tracto digestivo, urinario y respiratorio de las infecciones.	Ceguera nocturna, mayor riesgo de infección y escozor y sequedad de la piel.	Pérdida del apetito, pigmentación amarilla en la piel y la córnea, dolores musculares y de cabeza.
Vitamina E	Germen de trigo, aceites vegetales, margarina, almendras, espinacas, nueces, yema de huevo, hortalizas de hojas verdes.	Antioxidante que retarda el envejecimiento de las células. Protege los pulmones de la contaminación.	Anemia en los lactantes y debilidad muscular. Irritabilidad y retención de líquidos en los niños.	No se conoce.
Vitamina D	La luz solar sobre la piel, pescado azul, yema de huevo, productos lácteos enriquecidos, mantequillas y margarina, aceite de hígado.	Regula la fijación del calcio en los huesos y dientes. Promueve el crecimiento y la mineralización de la estructura ósea.	Raquitismo (huesos débiles y deformados) en los niños y osteomalacia en los adultos.	Náuseas, diarrea, pérdida de peso y del apetito.
Vitamina K	Hígado, vegetales de hojas verdes, yema de huevo y algunos productos lácteos.	Facilita la coagulación de la sangre porque esta vitamina ayuda al hígado a elaborar ciertas sustancias.	Aparición de hematomas con cualquier golpe leve, tendencia a hemorragias y retardo en la cicatrización.	Daños hepáticos y renales.



**LOS MINERALES**

Son indispensables en todas las etapas de la vida, pero muy especialmente durante la niñez. Todos los minerales, a pesar de estar presentes en pequeñas cantidades (se miden en unidades como los mg, miligramos, o mcg, microgramos) son esenciales para los estímulos neuromusculares y el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, tanto fuera como dentro de las células. Al igual que las vitaminas, deben ser adquiridos a través de los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. Los siguientes son los más importantes.



MINERALES	ALIMENTOS FUENTE	PRINCIPAL FUNCIÓN EN EL ORGANISMO	DEFICIENCIA	SOBREDOSIS DE CONSUMO
Calcio	Leche y derivados lácteos, leguminosas, yema de huevo, pescados –especialmente las sardinas–, mariscos, frijol, hortalizas de hojas verdes.	Formación de huesos y dientes, coagulación de la sangre. Indispensable para las funciones celular, muscular y del sistema nervioso.	Osteoporosis en los adultos y raquitismo en los niños.	Hipercalcemia y deterioro de la función renal.
Hierro	Carne magra, hígado y otras vísceras, pescados, huevo, fríjoles, frutos secos, cereales, verduras de hoja verde.	Componente de la hemoglobina y la mioglobina. Importante para el transporte de oxígeno.	Anemia, fatiga muscular, bajo rendimiento físico.	Cirrosis. Acumulación de hierro en el corazón y páncreas.
Zinc	Mariscos, carne roja, cereales integrales, huevo, leguminosas como frijol, garbanzo y lentejas.	Funcionamiento del sistema inmune, crecimiento, maduración sexual, activación de la función enzimática.	Puede producir anemia y dolores de huesos. Retarda el proceso de reparación muscular.	Anemia y náuseas.
Fósforo	Carne, aves, pescados, productos lácteos, cereales integrales, huevo y frutos secos.	Esencial para huesos y dientes sanos. Ayuda a mantener los fluidos corporales. Participa en el metabolismo de grasas, proteínas y carbohidratos. Importante para transferir energía en la actividad de tejidos y músculos.	Deficiente fijación de calcio en los huesos y dientes. Dolor en huesos y debilidad.	No conocido.
Potasio	Carnes, verduras de hoja verde, frutas, leguminosas, leche.	Importante para el equilibrio hídrico. Favorece el ritmo cardíaco y las contracciones musculares. Refuerza el sistema nervioso. Activa las enzimas.	Fatiga, confusión, debilidad muscular, arritmias.	No conocido.
Magnesio	Cereales integrales, frutos secos, verduras de hoja verde, leche, soya, carne.	Activación de enzimas y contracción y relajación muscular. Necesario para los huesos y dientes y el sistema nervioso.	Convulsiones, calambres musculares, ansiedad, palpitaciones.	Náuseas, vómito, diarrea y baja de tensión.
Manganeso	Té, leguminosas, frutos secos y cereales enriquecidos.	Crecimiento de huesos y tendones. Metabolismo de carbohidratos y proteínas.	Debilidad muscular, taquicardias, contracción del corazón en forma irregular.	No se conoce.
Selenio	Lácteos, carne, pescado, huevos, mariscos, champiñones y cereales integrales.	Antioxidante.	Debilidad muscular, taquicardias, contracción del corazón en forma irregular.	Desórdenes nerviosos. Modificación de la apariencia de uñas y cabello.
Flúor	Agua fluorada, té, pollo, mariscos. Pescados marinos.	Prevención de la caries dental.	Frecuencia de caries dental.	Náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal.
Sodio	Carnes, pescados, aves, lácteos, sal de mesa.	Regula el equilibrio hídrico y el ritmo cardíaco. Refuerza los nervios y músculos.	Calambres musculares, debilidad, náuseas, favorece la deshidratación.	Eleva la tensión arterial.

**UNAS PALABRAS SOBRE LA FIBRA**

Sus efectos benéficos para el organismo son ampliamente conocidos. Se considera un elemento básico en la alimentación diaria por sus importantes funciones: prevención y tratamiento del estreñimiento, la diverticulitis y la obesidad, entre otros, además de la disminución de los niveles de colesterol. La fibra se encuentra en las frutas, las verduras, las leguminosas y el salvado. No se digiere sino que pasa al intestino grueso o colon.

**EL AGUA, FUENTE DE VIDA**

Es el componente más abundante en nuestro organismo. Representa 70% del peso corporal en los bebés y va disminuyendo hasta llegar a la vejez con 45% del peso del individuo. Los niños requieren mayor cantidad de agua que los adultos porque sus riñones tienen una capacidad limitada para manejar la carga de solutos, presentan un porcentaje más elevado de agua y su área de superficie es mayor por unidad de

peso corporal. Dentro de sus principales funciones están: regulación de la temperatura, transporte de nutrientes, reacciones metabólicas, lubricación de las articulaciones y disolución de sales minerales, aminoácidos, glucosa y otras moléculas en el tubo digestivo. El organismo no retiene este importante líquido, por lo que es primordial reponerlo con varios vasos de agua al día.

**LOS NIÑOS Y EL CALOR**

Los pequeños son más vulnerables al calor y les cuesta más adaptarse a las altas temperaturas. Producen más calor corporal que los adultos pero, como sudan menos, tardan más tiempo en regular la temperatura del cuerpo. Debe vigilarse la hidratación de los niños en climas calurosos porque su mecanismo de la sed no está tan desarrollado. Animarlos a beber evita la deshidratación.



**Los grupos de alimentos**

La clasificación de los alimentos puede hacerse desde diversos puntos de vista. La más frecuente es: por su origen (vegetal, animal, mineral); según su vida útil (percederos, semiperederos), y de acuerdo con su función en el organismo (formadores, reguladores y energéticos). Estos últimos son los que más nos interesan porque se emplearán en diversas partes de esta obra.

**LOS ALIMENTOS FORMADORES**

Se denominan con este nombre porque contienen nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) protagonistas en el crecimiento y mantenimiento de las células. Entre sus principales funciones están su participación en el crecimiento y la salud infantil, en la construcción y reparación de músculos, tejidos y órganos, en la formación de dientes, huesos y uñas, y su efecto para prevenir la anemia y la fatiga física y mental. Algunos de los alimentos formadores más destacados son los productos lácteos (leche, yogur, kumis, quesos), las carnes, las vísceras, las aves, los pescados, los mariscos, los huevos y las leguminosas.

**LOS ALIMENTOS REGULADORES**

Se trata de alimentos ricos en vitaminas (especialmente A y C), agua, minerales y fibra. Entre sus principales funciones están su labor en la prevención de algunas infecciones, en el buen funcionamiento intestinal y en el apoyo al crecimiento y desarrollo del organismo. Además, resultan indispensables para formar y conservar en buen estado la piel y la visión. Los alimentos reguladores son las verduras de todo tipo y las frutas frescas.

**LOS ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

Estos alimentos, con elevado contenido de grasas y carbohidratos, esenciales para suministrar vigor y energía, contribuyen a conservar el calor y regular la temperatura corporal. Son alimentos energéticos los cereales y sus derivados, los tubérculos y los plátanos, los azúcares y las grasas.

**LA NUEVA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS**

La famosa pirámide de los alimentos se divide en varias partes: la base, compuesta por cereales, panes y pastas; le siguen frutas y verduras. En menor cantidad las proteínas (carnes y lácteos) y en la punta las grasas, aceites y dulces. La gran diferencia con la pirámide de 1992 es que la actual incluye el ejercicio regular.

## Alimentación sana

La alimentación infantil exige mucho más que el conocimiento de los alimentos provechosos para los niños. El desarrollo sano y fuerte de los pequeños también implica establecer buenos hábitos y rutinas, como horarios regulares para comer en familia, variar los alimentos, dar buen ejemplo, hacer de la comida algo divertido y placentero, involucrar a los pequeños en el tema, entre muchas otras cosas.

En ocasiones todas estas ideas pueden ser difíciles de practicar. Algunos padres y adultos responsables del cuidado de los niños tienen una gran carga de tareas y responsabilidades que conduce a “aflojar” las normas básicas de la buena nutrición. Así, los adultos cansados optan por comidas rápidas o pedidas a domicilio, por ingredientes congelados o precocidos, olvidan sentarse a la mesa y más bien comen frente al televisor. Las siguientes son algunas sugerencias para redoblar los esfuerzos y encaminarnos a una alimentación beneficiosa para toda la familia.

**Tener a mano alimentos saludables.** Los niños en general y los pequeños en particular tienden a comer lo que encuentran en casa. Si en la alacena, en el frutero o en el refrigerador encuentran alimentos de buena calidad, con seguridad los consumirán. De igual forma, es importante tener ingredientes beneficiosos para la elaboración de los platos con el fin de que los adultos puedan preparar en cualquier momento recetas sencillas y nutritivas. Algunos ingredientes clave para mantener en casa son: frutas y verduras, yogur y otros lácteos, carnes magras, pescados, huevos y productos integrales.

**Fomente las comidas familiares.** Sin importar el tipo de vida, es muy importante tener tiempo para comer en familia. A pesar de que a veces estemos apurados o de que en la noche lleguemos cansados, siempre se debe hacer un esfuerzo o abrir un espacio para compartir los alimentos. Es un hábito gratificante que ayudará a la comunicación y unión de la familia. También puede ser una ocasión para degustar algunos nutrientes que quizás los niños no hayan consumido fuera de casa. Los fines de semana pueden ser especiales para padres con horarios de trabajo muy exigentes.

**El ejemplo es una gran estrategia.** Los niños imitan lo que hacen los adultos. De manera que si observan buenos hábitos seguramente los adoptarán y los continuarán en su vida adulta. Prácticas como el consumo de frutas y verduras, el rechazo a los productos industriales, a las grasas y azúcares, la disciplina en los horarios, son algunas de las cosas que pueden transmitirse a los niños. También puede darse un mal ejemplo y fomentar ideas negativas. Se debe, entonces, tener mucho cuidado con las actitudes que se tengan hacia los alimentos.

**Hacer de la comida una experiencia agradable.** En muchos hogares, las comidas familiares suelen convertirse en un campo de batalla. Los padres pueden caer en la trampa de premiar o castigar con los alimentos. Los niños, por su parte, pueden recurrir al “chantaje” para llamar la atención de sus mayores. Algunas normas básicas que se pueden seguir para lograr comidas agradables son: establecer y cumplir un horario, no obligar a comer a los niños y no utilizar los alimentos para sobornar.

**Hacer que los niños participen.** De muchas maneras se involucra a los niños en el tema de la alimentación. Pueden participar en diversas actividades como ir de compras, cocinar, comer, entre otras. Una visita al supermercado será muy fructífera porque aprenderán infinidad de conceptos como qué alimentos son nutritivos, para qué sirven las etiquetas, qué productos son pobres en nutrientes, y muchas más particularidades.



### LA ENERGÍA INFANTIL

Ciertas características físicas de un niño (como la cantidad relativa de grasa, músculo y hueso), la actividad motriz y su edad determinan la energía y nutrientes que requiere. Las necesidades cambian según la etapa de desarrollo y crecimiento.

### LOS PEORES ALIMENTOS

LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS DE LOS “VILLANOS” DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL.

- **La cafeína.** Presente en el té, el café y los refrescos cola.
- **Las hamburguesas.** En especial las de establecimientos de comida rápida.
- **Los refrescos o gaseosas.** Altas en azúcar, colorantes, saborizantes, dióxido de carbono, ácido fosfórico.
- **Azúcar.** No sólo la de los dulces sino la contenida en productos enlatados y en salsas industriales.
- **Productos de paquete como las papas fritas.** Altos en grasas y vacíos de nutrientes.
- **Dulces y chocolates.** Repletos de azúcar, grasa insana y aditivos químicos.
- **Galletas y pasteles industriales.** Altos en grasa, azúcar y aditivos químicos.



## La alimentación escolar

Los preescolares y escolares cambian los hábitos alimentarios porque pasan más tiempo fuera del hogar. Por esa razón, la supervisión de qué comen y en qué cantidades, resulta más difícil. De igual forma, los requerimientos nutricionales varían dependiendo de las nuevas exigencias académicas y de las actividades físicas que realicen. Vale la pena recordar que muchos problemas relacionados con el aprendizaje tienen que ver con una alimentación inadecuada.

Por consiguiente, durante estas importantes etapas de la vida del niño no hay que bajar la guardia. Es fundamental proveerlos de los nutrientes que les ayuden a realizar sus actividades diarias. De igual manera, tener claro que una buena alimentación les permitirá desempeñar actividades provechosas que vale la pena estimular, como el deporte, la música, los trabajos artísticos, entre otros.

### EL DESAYUNO, LA COMIDA NÚMERO UNO

Una de las comidas más importantes es el desayuno. Después de una noche de reposo el organismo acumula varias horas sin alimento y requiere el “combustible” apropiado para su correcto funcionamiento. Un niño que desayuna de manera apropiada estará preparado física y mentalmente para un día activo. Sobre el desayuno se han hecho amplias investigaciones que revelan datos interesantes como:

- Los niños que desayunan bien mantienen su peso bajo control, tienen los niveles de colesterol más bajos que aquellos que no lo hacen y faltan menos a clases.
- Los pequeños que toman el desayuno tienen una mayor tendencia a consumir alimentos con adecuados niveles de minerales, vitaminas y ácido fólico.
- En general, los niños que desayunan bien se desempeñan mejor académicamente y tienen mejores niveles de atención.

Por último, esta hora del día puede ser aprovechada para compartir en familia, en especial por quienes no se reúnen al almuerzo/comida. Conviene dejar de lado las excusas y abrirse un espacio para desayunar.

### SEGURIDAD EN LAS LONCHERAS

CÓMO SON EMPACADOS LOS ALIMENTOS DE LA LONCHERA TIENE UN GRAN EFECTO SOBRE SU SEGURIDAD ALIMENTARIA. PARA LOGRAR COMIDAS SEGURAS TENGA EN CUENTA:

- Lavarse las manos antes de prepararlas.
- Usar recipientes apropiados que mantengan la comida caliente o fría.
- La lonchera y todos los recipientes utilizados deben lavarse diariamente. También se pueden usar bolsas de papel que se tiran una vez usadas.

### EL REFRIGERIO DE LA MAÑANA

La mayoría de los escolares lleva una lonchera para consumir en la mañana. Es una comida importante porque con ella los niños reponen la energía perdida durante las actividades matinales. Los alimentos que se incluyan deben ser de buena calidad, por ejemplo, una bebida láctea, una fruta o un pequeño sánduche. Por el contrario, deben ser desterradas las bebidas y refrescos azucarados, los productos de paquete (como es el caso de la papas fritas) y las golosinas.

En casos donde los niños deciden qué van a comer de refrigerio en la cafetería escolar, conviene reforzarles algunos conceptos. Alentarlos a escoger alimentos como frutas, verduras, vegetales, quesos, carnes magras, panes integrales, entre otros. También recordarles que eviten comidas fritas en lo posible y optar por leche o agua para beber.

Comprar el refrigerio de la mañana en la cafetería escolar puede ser la primera experiencia en la cual los niños deciden lo que comen. Los alimentos adquiridos allí pueden ser buenos en sabor y nutrición y aportar nutrientes adecuados. Sin embargo, lo más común es que se ofrezcan opciones que exceden las cantidades recomendables de azúcar y grasa. Al respecto existen varias opciones: primero, informarse qué ofrece la cafetería; segundo, hablar con los niños sobre las opciones que brinda la cafetería y señalar cuáles son saludables. Tercero, permitir alimentos de paquete ocasionalmente también puede contribuir.

A CAMBIO DE	QUE PREFIERAN...
carnes grasosas como salami	carnes poco grasosas, como pollo, pavo
pan blanco	pan integral
mayonesa	mayonesa baja en grasa o mostaza
jugos de caja	jugos naturales
frutas en almíbar	frutas frescas
galletas industriales	galletas caseras
bolsas de papas fritas	palitos de queso caseros

### LA HORA DEL ALMUERZO/COMIDA

En muchos jardines infantiles y escuelas o colegios ofrecen almuerzos a los estudiantes. Por lo general, están planificados por personas familiarizadas con la nutrición infantil, de manera que puede ser apropiada para los niños. Sin embargo, vale la pena verificar su contenido con el fin de hacer sugerencias al establecimiento cuando sea el caso, o para reforzar los nutrientes omitidos si fuere necesario.

El almuerzo es una comida muy importante y debe incluir alimentos de todos los grupos (formadores, reguladores y energéticos). Debe ofrecerse en porciones acordes con su edad, en un ambiente alegre y relajado. Al igual que en casa, no es aconsejable forzarlos a comer. Aquellos que presenten problemas recurrentes, como inapetencia, deben ser tratados de una manera especial. La comunicación entre los padres y el personal a cargo de la alimentación escolar es básica a fin de prevenir una mala nutrición. Con un poco de disposición, la mayoría de niños que presenta resistencia a un tipo de alimento la superará e, incluso, ampliará sus gustos.

### EL REFRIGERIO DE LA TARDE O MERIENDA

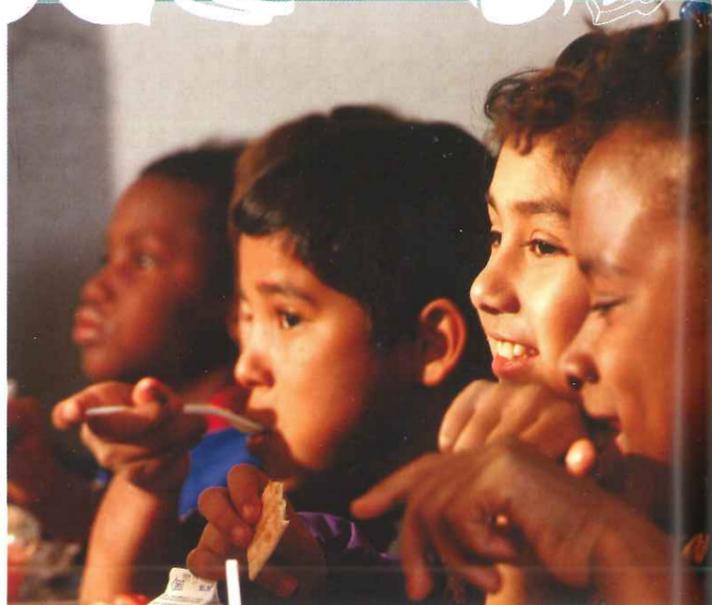
Terminada la jornada escolar llega el momento de estar en casa y tomar una comida liviana. Los niños se encuentran cansados y deben hacer una pequeña pausa antes de trabajar en las tareas escolares. La hora de la merienda puede ser ese momento relajado donde repongan energía y despejen su mente. Algunos de los alimentos más provechosos para esta comida son los lácteos, las frutas, los sánduches y productos de panadería.

### LA CENA

La jornada termina con la cena, que puede ser un momento de reunión familiar. Es una buena oportunidad para completar o complementar el almuerzo que se tomó en el comedor escolar. La última comida debe estar integrada por un plato principal con algún alimento proteico (como carne, pescado, pollo, huevo) y añadir verduras (frescas o cocidas) o alimentos fuente de carbohidratos (como papa, yuca, pasta). También son buenas opciones las sopas o purés, acompañados por un plato rico en proteínas. El broche final debe ser un producto lácteo.

### LA SAL Y EL AZÚCAR

Los niños adquieren los gustos de la familia. Si los padres cocinan muy salado o dulce, naturalmente el pequeño se acostumbrará. Conviene evitar uno y otro ingrediente en exceso. Educar hacia los sabores más naturales y menos intensos ayudará a que los niños lleven a lo largo de la vida una dieta más saludable y benéfica para su organismo. Se debe tener en cuenta que, además, muchos alimentos industriales o procesados contienen exceso de azúcar: es el caso de las bebidas colas o gaseosas, los jugos de caja, las mermeladas, las galletas industriales, los helados, las tortas y los pasteles. De igual forma, la sal suele estar presente en grandes cantidades en productos como las papas fritas, las galletas saladas, el maní salado y otros alimentos procesados (que vienen en paquetes).



## Prevenir la obesidad

Diversos estudios revelan que la obesidad infantil se ha convertido en uno de los principales problemas sanitarios de los países desarrollados. De igual forma, han demostrado que en naciones en vías de desarrollo y en donde tradicionalmente este problema no existía, ha empezado a aparecer. Es un tema de gran importancia y que puede ser prevenido con algunas acciones.

### ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

El estilo de vida inactivo y el consumo de gran cantidad de alimentos poco sanos son los principales factores que inciden en su aparición. A estas circunstancias hay que sumarle el aprendizaje de malos hábitos alimentarios y la promoción de un estilo de vida sedentario donde son protagonistas la televisión, los videojuegos y el computador. Otros factores son los temores de los padres por la seguridad de sus hijos y las grandes distancias que deben recorrer, que obligan a olvidarse de una caminata y recurrir al bus escolar y al automóvil. En algunos casos, la obesidad se produce por causas emocionales, cuando los niños buscan consuelo en los alimentos.

### ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA OBESIDAD INFANTIL?

Los expertos coinciden en que a largo plazo las consecuencias son muy preocupantes. Señalan que, en términos generales, está asociada al incremento en el riesgo de desarrollar algunos padecimientos graves, como la diabetes y las enfermedades coronarias. También indican que la obesidad puede afectar psicológicamente al niño, haciendo que tenga una mala imagen de sí mismo y poca autoestima. Sin embargo, una de las consecuencias más significativas es su persistencia en el tiempo, puesto que un niño obeso, casi con seguridad, será un adulto obeso.

### ALGUNAS RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Aunque el tema es muy complejo y merece la asistencia profesional, se pueden hacer algunas recomendaciones generales para enfrentar el problema:

- Tener claro que un niño gordo no es sinónimo de niño sano.
- Dar de lactar entre los 0 y 6 meses de manera exclusiva y tantas veces como el niño lo demande.
- Desde el momento en el que el pequeño empieza a incorporar nuevos alimentos se pueden tomar medidas que, además, le enseñarán buenos hábitos. Ofrezca nutrientes variados, no sobrealimente al bebé y evite la sal y el azúcar (u otro edulcorante como la miel) en los platos infantiles.

- Acostumbre al niño preescolar o escolar al desayuno, mantenga horarios claros, evite el "picoteo" entre comidas, utilice ingredientes frescos y sanos, excluya los productos industriales (como paquetes de papas fritas), no use los alimentos como premio o castigo, fomente todo tipo de ejercicio, limite el tiempo de televisión, videojuegos y computador. A partir de los cinco años suministre leche descremada.
- Fomente en la familia una dieta sana utilizando técnicas de preparación de alimentos como cocciones al vapor, al horno, a la plancha. Evite las frituras y los ingredientes grasosos, muy azucarados o muy salados.
- Establezca normas claras, como comer en la mesa y no frente al televisor, a una hora determinada y en cantidades razonables.



## EL EMBARAZO

*Durante esta época de la vida de la mujer la alimentación cobra una especial importancia. Es una etapa donde los alimentos deben cumplir doble función para cubrir las necesidades energéticas tanto de la madre como del hijo. Después de dar a luz la mujer también requiere de una buena alimentación con el fin de recuperarse y producir leche.*

### Lo básico sobre el embarazo

La formación del nuevo ser implica lo que algunos denominan "sobrecarga" de la función de los principales órganos y sistemas. Para estar a la altura del reto es necesario mantener un aporte de nutrientes acorde con las nuevas exigencias y asegurarse de no tener que recurrir al consumo de las reservas maternas.

Las carencias de nutrientes durante el período de gestación producen comprobados efectos en el bebé. Una pobre alimentación puede ocasionar deficiencias en el pequeño, tanto físicas como del sistema nervioso. Los especialistas han calculado algunos porcentajes de nutrientes básicos para garantizar una buena alimentación durante la gestación. Se considera que un buen equilibrio nutricional incluye:

- consumo de proteínas (entre 15% y 17% de la alimentación)
- hidratos de carbono (53%)
- grasas (30%)
- minerales (pequeñas cantidades)
- vitaminas (también en pequeñas cantidades)

El embarazo, una época especial para la mujer y toda su familia, es un período donde el cuerpo de la futura madre cambia, surgen muchas preguntas y se viven fuertes experiencias emocionales. En general, una gestación típica comprende nueve meses y dos semanas. Durante este tiempo la química corporal de la madre cambia para que su sistema inmune permita que se establezca la gestación. Una vez se logra, el feto tomará del organismo materno todo aquello que satisfaga sus requerimientos. Las necesidades nutritivas y energéticas durante la gestación aumentan notablemente. Esto se debe a que

las embarazadas necesitan más nutrientes y calorías que otras mujeres para alimentar al bebé en desarrollo, formar nuevas estructuras indispensables para la gestación (por ejemplo, la placenta) e incrementar depósitos de energía para el tiempo de la lactancia.

Uno de los cambios más significativos en el cuerpo femenino es el aumento de peso y sobre esto se han hecho diversos estudios. Cada país tiene lineamientos que orientan sobre la ganancia de peso considerada ideal durante la gestación. Conviene consultarlos y relacionarlos con la historia médica personal de cada mujer. Los siguientes son parámetros generales sobre lo que debe ser el aumento de peso:

- Si el peso de la gestante era bajo, la ganancia de peso está en un rango de 12 a 18 kilogramos.
- Si el peso de la madre antes de la gestación era adecuado para su talla y edad, puede aumentar entre 10 y 13 kilogramos.
- Si la madre se encontraba en sobrepeso, su aumento durante la gestación no debe ser mayor de 10 kilogramos.
- Si la madre se encontraba en obesidad, la ganancia estará en un rango de 6 a 7 kilogramos durante todo el embarazo.

La orientación del médico será básica para lograr que la madre aumente el peso de manera razonable y saludable. De igual forma, será una ayuda valiosa cuando la gestante tenga alguna deficiencia nutricional o se trate de embarazos múltiples.

Gran parte de los consejos sobre la alimentación de la embarazada está dirigida a lograr una nutrición ideal que, además de mantener saludables a la madre y al bebé, controle el aumento excesivo de peso durante la gestación. Se calcula que este debe oscilar entre los 9 y los 11 kilos al final del embarazo.

### Alimentarse pensando en los dos

Tanto en la gestación como en la lactancia la alimentación desempeña un papel clave. Procurarse los nutrientes esenciales durante este período garantizará la salud de la madre y el niño. La mayoría de ellos se encuentran en los alimentos que se consumen a diario. De esta manera, no será necesario hacer grandes modificaciones en materia de menús, siempre que se tengan en mente las siguientes ideas básicas: variedad de alimentos, diversidad de preparaciones, buena calidad de los ingredientes, distribución de su consumo durante el día y un ambiente sano y relajado.

Las jóvenes embarazadas cuya edad está por debajo de los 18 años necesitan más cuidados en su alimentación. Esto se debe a que su desarrollo físico aún no ha concluido y, por consiguiente, demandan un refuerzo en materia nutricional. El cuidado de esta joven madre evitará que se produzcan trastornos que pueden dejar secuelas para toda la vida.

Las gestantes entre 35 o 40 años deben tener las mismas recomendaciones que las madres jóvenes, pero con mayor énfasis en la reducción del consumo de grasas o alimentos energéticos como cereales, tubérculos o plátanos. Esta medida debe implementarse con el fin de evitar sobrepeso, condición desfavorable especialmente para el momento del parto.

En el caso de los embarazos múltiples, la madre no debe excederse en el consumo de alimentos; si está esperando gemelos no debe triplicar sus porciones. Se trata, más bien, de reforzar algunos nutrientes muy importantes como el calcio, el hierro y las proteínas. El plan de alimentación diario en este caso debe ser variado y fraccionado, puesto que el desplazamiento del útero hará que el estómago reduzca su espacio.

### ¿COMER POR DOS?

Alimentarse pensando en dos no significa comer el doble. Los requerimientos nutricionales durante la gestación son mayores y una buena alimentación favorece el buen desarrollo del bebé. Sin embargo, no se debe exagerar ni aumentar de peso en forma excesiva. Con ello se dificulta el parto y puede afectar la salud de la madre.

### CUIDADOS PRENATALES

Una de las claves para proteger la salud de la madre y el bebé en formación es recibir adecuados cuidados médicos periódicamente. Durante todo el embarazo conviene revisar el peso, la presión arterial, el crecimiento y desarrollo del bebé. También se recomienda practicar algunos exámenes de diagnóstico (como análisis de sangre, orina, exploraciones del cuello uterino y ecografías). Elegir un profesional especializado ayudará a tener más seguridad y aclarará muchas dudas.



## Atención a los nutrientes

Como ya se mencionó, durante la gestación el organismo femenino requiere una mayor cantidad de nutrientes. Se calcula que la necesidad de estos aumenta en aproximadamente 15% durante el embarazo. De igual forma, se estima que se deben consumir unas 300 calorías extra por día, especialmente durante el segundo y tercer trimestres.

Algunos nutrientes son más requeridos que otros por el organismo de la mujer. Es el caso de las proteínas y de algunas vitaminas y minerales. Junto con el agua, los siguientes son algunos de los nutrientes cuyo consumo debe ser vigilado:

- **Las proteínas** constituyen un nutriente protagónico durante el embarazo. Sus necesidades no son constantes y varían a medida que pasan los trimestres. Se calcula que en el primero de ellos las exigencias son de 15 gramos adicionales, en el segundo de 20 gramos extra y en el tercero de 25 gramos más. Las proteínas se obtienen de alimentos como carne, pollo, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres, entre otros.
- **El calcio** es el mineral que más abunda en el cuerpo humano, y 99% está localizado en huesos y dientes. Su consumo durante el embarazo previene la osteoporosis y satisface la demanda que exige la formación del esqueleto del bebé. Para que el organismo pueda absorberlo se necesita que el alimento que lo contenga también sea rico en fósforo. Se consideran buenas fuentes de calcio la leche, el yogur, los quesos y, en menor proporción, algunas hortalizas como las espinacas y el brócoli.
- **El ácido fólico** es una vitamina de gran importancia para la embarazada y el recién nacido. Su ingestión adecuada contribuye a la formación de glóbulos rojos, al crecimiento del bebé, a la formación y desarrollo del sistema nervioso y del cerebro. La deficiencia de este nutriente, antes o durante el embarazo, puede provocar anemia en la gestación. Esta es la razón por la cual algunos especialistas recomiendan suplementos de ácido fólico antes y durante el primer trimestre del embarazo. Este nutriente está presente en alimentos como el hígado, los cereales, el brócoli, la espinaca, la naranja y la manzana.

- **El hierro.** Es un mineral de gran importancia para el organismo y su deficiencia constituye el problema nutricional más común en el mundo. Es un nutriente esencial para producir glóbulos rojos en la madre y el bebé. Si el hierro se encuentra por debajo de los niveles normales al inicio del embarazo, el riesgo de anemia resulta inminente. Esto se debe a que el mineral es el único nutriente cuyas cantidades necesarias durante la gestación son mayores de las que pueden obtenerse a partir de una dieta. Con frecuencia se necesitan suplementos de hierro. Algunos alimentos ricos en hierro son las carnes rojas, las leguminosas, verduras como las espinacas, las acelgas y el brócoli. La vitamina C contribuye a la apropiada absorción de hierro de origen vegetal.



### MÁS ENERGÍA

La gestación requiere de energía adicional para mantener tanto las necesidades metabólicas de la madre como el crecimiento y desarrollo del bebé. La cantidad de energía que esto requiere es difícil de precisar porque varía entre una y otra madre. Sin embargo, en general, se señala:

- 150 kcal adicionales en el primer trimestre.
- 350 kcal extra para el segundo.
- 350 kcal más en el tercero.



NUTRIENTE	¿POR QUÉ ES NECESARIO?	FRECUENCIA DE CONSUMO	ALIMENTOS FUENTE
Proteínas	Básicas para la formación de nuevos tejidos, piel y membranas celulares, entre otros.	Cuatro veces al día.	Leche, huevos, carnes y leguminosas.
Vitamina A	Para la salud de la piel, la visión, el crecimiento, la formación de masa muscular.	Dos veces al día.	Zanahoria, auyama, tomate, espinacas, aceites saludables como canola y oliva.
Vitamina B1, B3, B6, B12	Para el metabolismo de los carbohidratos y la producción de energía.	Cuatro veces al día.	Cereales como el arroz y la avena y pastas fortificadas.
Vitamina C	Protege a la madre de enfermedades infecciosas, favorece la absorción y el transporte del hierro.	Todos los días.	Frutas como guayaba, papaya, naranja, curuba y fresas.
Ácido fólico	Ayuda a la formación adecuada del tubo neural del bebé.	Todos los días.	Fríjoles, lentejas, lácteos, huevos, cereales fortificados.
Hierro	Es un mineral importante para la formación de la hemoglobina, el transporte del oxígeno a los tejidos.	Todos los días y se debe acompañar de alimentos fuente de vitamina C para asegurar su absorción.	Carne roja, vísceras del pollo, fríjol, lenteja, espinacas, brócoli, yema de huevo, cereales y mariscos.
Calcio	Interviene en la formación de huesos y dientes del bebé, y el buen funcionamiento de los riñones.	Tres veces al día.	Leche y derivados, sardinas, fríjol y brócoli.
Zinc	Favorece el proceso de cicatrización, especialmente posparto.	Todos los días.	Carnes, yema de huevo, cereales de grano entero.
Fibra	Previene el estreñimiento, hernias, obesidad y controla los niveles de colesterol en la sangre.	Todos los días.	Cereales de grano entero, pan integral, frutas, vegetales y leguminosas como lenteja, garbanzo y fríjol.

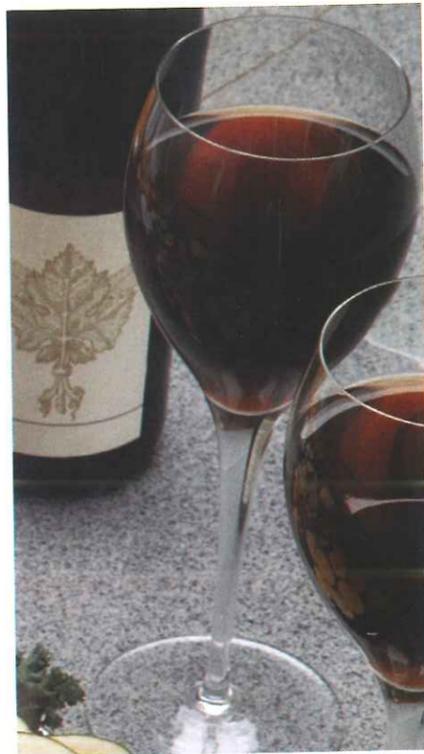


## Alimentos y bebidas para evitar

La salud de la madre y el bebé constituye una prioridad durante esta época. Dejar de lado ciertos alimentos y bebidas es una de las medidas que se pueden tomar para evitar riesgos innecesarios.

**El alcohol.** Conviene evitar las bebidas alcohólicas durante la gestación porque pueden provocar defectos de nacimiento. Algunos son más graves que otros e incluyen desde problemas de aprendizaje hasta defectos en el corazón y otros órganos. Las investigaciones al respecto no han determinado cuál puede ser el nivel de consumo de alcohol durante el embarazo que se puede estimar como seguro. De manera que, en general, se recomienda abstenerse.

**La cafeína.** Se recomienda disminuir al mínimo o abstenerse totalmente de consumir bebidas con cafeína. Esta sugerencia se basa en que la sustancia puede afectar de diversas maneras al bebé. Los estudios afirman que la cafeína puede interferir en el crecimiento y desarrollo e, inclusive, afectar la frecuencia cardíaca y la respiración del feto. La cafeína se encuentra en el café, el chocolate, el té, los refrescos cola o las bebidas carbonatadas y algunos medicamentos.



## Más precauciones

Durante esta etapa de la vida de la mujer se deben tener ciertos cuidados para evitar complicaciones. Algunos alimentos contaminados con gérmenes o metales pesados pueden afectar la salud del bebé.

- **Salmonelosis.** Una de las bacterias que pueden contaminar los alimentos y complicar el embarazo es la *Salmonella*, que causa una infección llamada salmonelosis. Se trata de una intoxicación que puede causar abortos o partos prematuros. Los huevos crudos, la leche o productos lácteos no pasteurizados y las aves poco cocidas pueden contener esta bacteria.
- **Toxoplasmosis.** El parásito que causa esta infección se encuentra en la tierra que ha estado en contacto con heces de gatos, frutas y verduras contaminadas y en carnes de animales también contaminados. Conviene reducir el riesgo de infección evitando la carne poco cocida y adquirirla en lugares con buenos controles sanitarios. De igual forma, lavar muy bien todos los alimentos que hayan estado en contacto con la tierra, sobre todo si se consumen crudos, como frutas y verduras.
- **Listeriosis.** Esta bacteria suele aparecer en los productos lácteos no pasteurizados (por ejemplo, en quesos blandos como el camembert) y en alimentos cocidos y luego refrigerados.

### METALES PESADOS

Muchas frutas y verduras son tratadas con sustancias que contienen metales pesados. Por tal razón conviene lavarlas muy bien antes de consumirlas. Algunos pescados y mariscos tienen en su carne altas concentraciones de mercurio, de manera que vale la pena investigar su origen antes de consumir.

## Algunas molestias y cómo tratarlas

Durante el embarazo aparecen algunas molestias como consecuencia de los cambios fisiológicos que ocurren en el cuerpo de la mujer. Muchos de ellos pueden tratarse o atenuarse con simples acciones.

**Molestias matutinas.** Las molestias más frecuentes durante esta época son las náuseas y el vómito. Aparecen especialmente durante los tres primeros meses de gestación, momento en el cual la madre se está adaptando a las alteraciones hormonales que ocurren en su cuerpo. El vómito, siempre que no sea excesivo, también es posible tratarlo en casa. Para disminuir el malestar se puede ensayar: comer galletas de soda o secas o pan tostado antes de levantarse, alejarse de aromas que causen náusea o que sean muy fuertes (airear la cocina mientras se preparan los alimentos también ayuda), comer un poco de alimento sólido varias veces al día y recurrir a tisanas o infusiones de plantas como el jengibre.

**Disminución de la movilidad gastrointestinal.** Los problemas gastrointestinales aparecen al comienzo del embarazo, en gran parte como consecuencia del aumento de producción y secreción de la hormona progesterona. Uno de los más molestos es el estreñimiento, que puede ser combatido con el incremento de alimentos ricos en fibras como cereales, verduras crudas y frutas frescas enteras. Otras buenas opciones son el salvado, las ciruelas y las semillas. También se recomiendan las pastas y el pan integral y beber cuatro vasos de agua al día.

**Acidez e indigestión.** Algunas de las prácticas que dan mejor resultado para alejar estas molestias son: comer varias veces al día y en pequeñas porciones, beber líquidos entre las comidas, comer y masticar muy despacio, evitar alimentos irritantes como frituras, platos muy condimentados, café, entre otros. Un refrigerio suave como un yogur bajo en grasa ayuda a atenuar esta molestia. Mientras persiste la acidez se recomienda tomar líquidos espesos, con una hora de diferencia de los sólidos.

### UNAS PALABRAS SOBRE LA DIABETES GESTACIONAL

Este trastorno suele aparecer alrededor del segundo o tercer trimestre de gestación, cuando el organismo puede volverse resistente a la insulina. Los niveles de azúcar de la futura madre se vuelven muy altos y aparecen síntomas como sed exagerada, fatiga y exceso de orina. Sin embargo, en muchos casos no se observan síntomas y sólo se diagnostica después de un análisis más profundo. El tratamiento debe estar bajo la supervisión de un profesional que tratará de mantener los niveles normales de glucosa, lograr un aporte adecuado de calorías y evitar la generación de productos de desecho (conocidos como cuerpos cetónicos). En algunos casos serán necesarias las inyecciones de insulina, pero esto sólo podrá ser determinado por el especialista.



## ¿Cómo bajar de peso después del embarazo?

Después del parto la mayoría de las mujeres se preocupa por bajar el peso extra acumulado durante la gestación. Lo pueden hacer de muchas maneras, todas ellas saludables y adaptables a sus gustos y estilo de vida. Sin embargo, deben tener muy claro que no son recomendables dietas drásticas ni medicamentos para perder peso.

En general se recomienda bajar poco a poco de peso, especialmente si se está amamantando. Algunos expertos consideran que ½ a 1 libra por semana es una meta razonable y saludable. Adelgazar cifras superiores puede ocasionar disminución en la producción de leche y hacer que tanto la madre como el niño corran el riesgo de desnutrirse. La pérdida de peso muy rápida puede ocasionar fatiga e irritación en la nueva madre. De igual forma, puede volverse a ganar con relativa rapidez y, en algunos casos, hasta conseguir kilos adicionales.

Una de las mejores formas de bajar de peso y estar en forma es seguir una dieta saludable y volver a una vida activa. Dos semanas después del parto se puede empezar por hacer ejercicio de forma gradual (como caminar unos minutos después de cada comida y pasear al bebé en el cochecito). Las semanas siguientes pueden ser un poco más activas para ayudar al organismo a eliminar las grasas acumuladas y tonificar los músculos. Alternar actividades puede resultar gratificante: un poco de bicicleta un día, natación otro, bailar, ir al gimnasio, efectuar ejercicios abdominales, pilates. Las opciones son muchísimas y siempre habrá alguna para cada gusto. Lo importante es mantenerse activa.

Al tiempo que se reinician las actividades cotidianas y se incrementa el ejercicio, las mujeres deben tomar algunas medidas respecto a la alimentación. Se trata de buscar buenas opciones en lugar de suprimir alimentos. Es recomendable comer cinco veces al día y reducir el consumo de grasas saturadas. También se aconseja ingerir productos como pescados, carnes magras y lácteos semidesnatados, además de controlar los azúcares, chocolates, refrescos y alimentos altos en calorías. La forma de preparación de los platos también reviste importancia para lograr bajar de peso. Cocinar al vapor, a la plancha o al horno logrará que los platos sean más bajos en calorías.

Por último, hay que decir que una parte de los kilos ganados durante el embarazo se reservan para la práctica de la lactancia. Amamantar al bebé ayudará a perder peso, contribuirá a la reubicación uterina y, por supuesto, estrechará los vínculos entre las madres y sus hijos.

### TRUCOS PARA BAJAR DE PESO

- Desayune siempre.
- Sólo coma cuando realmente tenga hambre y no "ganas de comer".
- Cuando tome algún bocadillo entre comidas hágalo en pequeñas porciones y coma muy lentamente.
- Prefiera siempre alimentos con pocas calorías como frutas y verduras.
- Evite comer si está aburrida, cuando hace cosas pasivas como ver televisión o leer.
- Tome mucha agua y otras bebidas hechas en casa, como jugos de fruta y tisanas.
- Use productos sin grasa o bajos en ella.



## Cinco alimentos con estrella

Muchas opciones tiene una futura madre para cuidar su salud y la de su hijo en camino. La siguiente selección enfatiza aspectos como el consumo de proteínas, calcio, hierro y fibra.

**LOS LÁCTEOS.** Los productos lácteos son especialmente ricos en calcio, mineral que ayuda a la formación de dientes y huesos sanos y fuertes. En la mayoría de las mujeres la leche, el queso, el yogur, entre otros, no representan ningún problema, especialmente si se trata de versiones bajas en calorías. Sin embargo, en algunos embarazos se desarrolla intolerancia a la lactosa. Conviene, entonces, recurrir a la leche deslactosada. En este tipo de leche el líquido ha sido sometido a un proceso donde el azúcar original (la lactosa) se desdobra en glucosa y galactosa. De esta manera se hace más asimilable por aquellas personas en cuyo organismo no se produce esta enzima (lactosa).

**PAN, CEREALES, PAPAS Y OTROS TUBÉRCULOS.** Estos alimentos deben representar un gran porcentaje dentro de la alimentación diaria. Se calcula que deberían ocupar hasta 70% de la dieta. La mejor opción son las variedades integrales porque contienen un alto porcentaje de fibra, vitaminas y minerales. En el caso de las papas y otros tubérculos es importante hacerlas cocidas y con salsas bajas en calorías.

**CARNES, PESCADOS Y OTROS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS.** Las proteínas resultan básicas en la alimentación de las mujeres embarazadas. Estos ingredientes son, además, ricos en vitaminas y minerales. Consumir dos o tres porciones al día es lo más indicado. Vale la pena tener en cuenta que los huevos y las legumbres constituyen también buenas fuentes de estos nutrientes.

**FRUTAS Y HORTALIZAS.** Existen muchísimas opciones y consumir una buena cantidad durante el día es provechoso para la madre y el hijo. Las frutas cítricas son bastante recomendables por su gran contenido de vitamina C que ayuda a la salud de las encías, dientes y huesos. Vegetales como la zanahoria, fuente de vitamina A, contribuyen también a la formación y crecimiento de los huesos y a una buena visión.

**BRÓCOLI O BRÉCOL.** Junto con otras crucíferas como la coliflor, el brócoli es especialmente valioso para la buena salud, pues favorece la resistencia del organismo a las enfermedades. Esto lo logra gracias a ciertos componentes, entre los que se destacan algunos antioxidantes. Otros de sus nutrientes de importancia son el hierro, la vitamina C y el folato. Conviene cocerlo al vapor para conservar todo su valor nutritivo. Algunos padres rechazan su uso porque dicen que no gusta a los niños, pero es una idea errada porque los pequeños gustarán de la verdura si se les enseña a consumirla desde temprana edad.

## 4 preguntas con sus respuestas

1. ¿Las vegetarianas deben cambiar la dieta durante el embarazo?

Una dieta vegetariana puede ser saludable durante el embarazo si la ganancia de peso y la ingesta de vitamina B12, vitamina D, calcio, hierro y zinc son adecuadas. La leche de soya fortificada y los cereales constituyen una buena fuente de estos nutrientes. Sin embargo, deben revisarse con cuidado las etiquetas y tablas de nutrientes de los diferentes productos para asegurarse de que está consumiendo lo necesario. En algunos casos, los médicos recomiendan tomar algún suplemento o multivitamínico.

2. Hacer ejercicio, ¿puede afectar al bebé?

Al contrario de lo que muchos piensan, es recomendable hacer ejercicio moderado durante el embarazo. La actividad física favorece la circulación de la sangre, lo que resulta positivo para el momento del parto. De igual forma, contribuye a que la recuperación después del nacimiento sea más rápida y brinda sensación de bienestar en la futura madre. Algunos de los ejercicios más adecuados son nadar, caminar, bailar, hacer yoga, pilates y tai chi, entre otros. Aquellas mujeres con un embarazo riesgoso deben consultar al médico

antes de seguir alguna rutina física. De igual forma, se desaconseja para cualquier mujer que esté gestando llevar a la espalda morrales o mochilas que tensionen la espalda y deportes de contacto, como es el caso del judo.

3. ¿Qué significan los famosos "antojos" en las embarazadas?

Durante los primeros meses de gestación es bastante frecuente que las mujeres desarrollen antojos bastante particulares. Muchas sienten especial atracción por el chocolate, las comidas picantes o muy condimentadas, la sal o combinaciones exóticas de alimentos,

entre muchas otras cosas. Los investigadores aún no han podido determinar si los famosos antojos son un indicador de la carencia de algún nutriente en el organismo de la futura madre. Lo que sí se ha aclarado es que no satisfacer ese deseo no produce efectos sobre el bebé. En algunos casos, ese deseo irresistible por algún sabor está asociado a la búsqueda de apoyo, comprensión y solidaridad por parte de la pareja. Satisfacer los "antojos" de una manera razonable puede ser provechoso, siempre que no se abuse del consumo de alimentos calóricos ni se descuide el balance en la dieta.

4. ¿Son indispensables los suplementos vitamínicos?

Si una mujer tiene una dieta equilibrada, puede no necesitar suplementos durante el embarazo. Sin embargo, el médico que conoce cada caso en particular determinará la necesidad o no y el tipo de fórmula. Con frecuencia suele prescribir un suplemento prenatal que satisfaga las necesidades extra de hierro, ácido fólico y calcio. Es una mala idea recurrir a este tipo de medicamentos sin la asistencia de un profesional porque las sobredosis de ciertos nutrientes (por ejemplo, vitamina A) pueden resultar perjudiciales para el bebé.

# LA LACTANCIA

*Las ventajas de la lactancia para la madre y el niño son innumerables. Además de proveer nutrientes irremplazables para el bebé y favorecer la rápida recuperación de la madre, beneficia emocionalmente a uno y otro por el vínculo tan especial que se desarrolla.*

## La leche materna

La leche materna constituye, por sí sola, el mejor alimento y la mejor bebida que puede darse en forma exclusiva al bebé hasta los seis meses y, junto con otros alimentos, hasta los dos años. Diferentes estudios señalan que los niños alimentados con leche materna son más inteligentes, contraen menos enfermedades y están mejor nutridos que los que reciben fórmulas lácteas.

La composición de la leche materna puede variar durante los últimos meses de gestación y los primeros días que siguen al parto. Por esta razón se han identificado tres tipos de leche materna:

- **El calostro.** Se produce durante la última etapa del embarazo y los primeros días después del parto. Es un líquido rico en proteínas, vitaminas liposolubles y minerales. El calostro prepara el aparato digestivo del bebé para recibir la leche de su madre. Es muy valioso porque provee de anticuerpos al recién nacido y lo protege contra algunas enfermedades.
- **La leche de transición.** Se denomina así a la leche secreta entre el quinto y décimo días después del nacimiento. Contiene más grasas y vitaminas que el calostro, lo cual significa que brinda más calorías al bebé.
- **La leche madura.** Es la producida alrededor del décimo día y, como ya se dijo, aporta todas las sustancias que requiere el pequeño para su normal crecimiento y desarrollo.

El primer requisito para que la lactancia sea exitosa es que la madre reciba información completa y eficaz sus ventajas, cuidados y beneficios. Esto le dará, además, mayor confianza en esta nueva y maravillosa experiencia. De igual forma, debe recibir estímulo y apoyo familiar.

"La lactancia forma parte integrante del proceso reproductivo y es la forma ideal y natural de alimentar al lactante. Constituye una base biológica y psicológica única para el desarrollo del niño".

Declaración sobre lactancia materna, OMS-Unicef, 1979



## LACTANCIA E HIGIENE

Antes de dar de lactar, la madre debe lavar muy bien sus manos con agua y jabón. De igual forma, debe limpiarse el pezón y la areola con agua hervida. Aquellas mujeres que utilicen biberones o teteros deben ser escrupulosas con la higiene. Todos los utensilios empleados para preparar el alimento tienen que ser esterilizados. Existen esterilizadores que hacen ese trabajo, pero también es posible hacerlo manualmente. Hervir por un mínimo de diez minutos los biberones y chupos o tetinas es lo más indicado. Debe hacerse en una olla tapada que sólo se usará para este propósito.



Lactancia

## La lactancia: sólo ventajas

Alimentar al recién nacido es una práctica que brinda grandes satisfacciones emocionales y nutricionales. El organismo femenino está preparado para producir el alimento perfecto para el pequeño. De manera que con un poco de ayuda e información, la mayoría de mujeres logrará dar de lactar sin ningún problema. Entre las numerosas ventajas de esta práctica vale la pena mencionar:

- La leche materna proporciona al bebé inmunidad contra alergias, enfermedades de la piel, desnutrición, obesidad, diabetes juvenil y deficiencia de micronutrientes.
- No requiere preparación ni esterilización de los biberones, chupos o tetinas y demás utensilios.
- La leche se suministra a la temperatura perfecta.
- Contribuye a estrechar los vínculos entre la madre y el niño.
- Ayuda a la pronta recuperación después del parto.
- Disminuye en la madre el riesgo de desarrollar enfermedades de ovarios y mamas.
- Aumenta los intervalos entre los embarazos.
- Favorece el desarrollo psicosocial del bebé.
- Ahorra recursos a la familia.

## Alimentación durante la lactancia

Las madres que dan de lactar requieren una mayor cantidad de alimentos y líquidos para satisfacer tanto las necesidades propias como para garantizar una buena producción de leche. Durante el embarazo el cuerpo femenino acumula reservas para iniciar la lactancia. Si en esta etapa la alimentación es pobre y la madre se encuentra desnutrida, la producción de leche exigirá que recurra a sus reservas y, en consecuencia, el desgaste será muy grande y podrá deteriorar su salud. Debido a ello, resulta muy importante velar por una alimentación adecuada desde las primeras etapas de la gestación. Los siguientes son algunos puntos importantes a tener en cuenta durante el período de lactancia para proteger la salud tanto de la madre como del hijo:

- La lactancia demanda gran cantidad de energía, que debe ser cubierta con los alimentos consumidos diariamente.
- La mujer que da de lactar debe comer una mayor cantidad de alimentos que los que consumió durante el embarazo.
- Debe garantizar un aporte adecuado de hierro y calcio y, por lo tanto, necesita que su alimentación diaria incluya productos como leche, carnes, leguminosas, frutas y verduras.
- Durante el período de lactancia es básico tomar líquidos para mantener el cuerpo femenino con buenos niveles de hidratación y de producción de leche. Consumir abundante agua, leche o jugos es básico. Algunas infusiones o tés (por ejemplo, de hinojo) son bastante apreciados para aumentar la producción de leche.

## Los nutrientes clave

La buena alimentación de la madre no es sinónimo de comer en exceso o tener que recurrir a ingredientes costosos. Se trata de ser razonables con lo que se consume y fijarse en las cantidades y valores nutricionales de cada producto. Una buena práctica es variar la alimentación e incluir todos los grupos de alimentos. Dentro de cada grupo existen muchas opciones para que los menús no sean aburridos y se garantice el aporte de los diversos nutrientes. Los siguientes son algunos puntos que pueden ayudar a lograr una lactancia saludable para la madre y el hijo:

### ALIMENTOS ORGÁNICOS

Infortunadamente, algunos alimentos pueden estar contaminados con residuos de pesticidas y otras sustancias tóxicas. Esto puede afectar de muchas maneras a la madre y al bebé. Por tal razón, conviene siempre conocer el origen de los alimentos que se utilizan diariamente y hacer las compras en establecimientos serios y que cuiden la higiene. Los productos orgánicos son una excelente opción porque se cultivan sin agentes químicos. En general, saben mejor y contienen muchos más nutrientes.



- Seleccionar los alimentos en función de su calidad y no de la cantidad. Debe tenerse en mente que durante este período hay un incremento en las necesidades de proteínas, de ciertas vitaminas y minerales.
- La leche o los derivados de ella deben estar presentes en cada una de las comidas.
- Se debe limitar la grasa de origen animal, optando por lácteos bajos en grasa y carnes magras.
- Las frutas y verduras deben estar incluidas en el menú y consumirse como mínimo tres porciones diarias.
- Un aporte adecuado de líquidos es muy importante.
- Existen algunos alimentos que, por su peculiar sabor, pueden alterar el olor y el gusto de la leche materna. En ocasiones esta circunstancia motiva un rechazo de la lactancia por parte del bebé. Algunos de estos alimentos son: condimentos fuertes (pimienta, pimentón o páprika, nuez moscada, mostaza), cebolla, chalota, ajo, verduras de la familia de las coles (col o berza o repollo, coliflor o pella, brócoli y coles de Bruselas), espárragos, alcachofas. Sólo están desaconsejados en el caso de que la madre detecte un rechazo por parte del bebé.
- En lo posible conviene evitar el consumo de alcohol y la nicotina porque pueden interferir con la absorción del hierro y afectar el crecimiento del bebé.

NUTRIENTE	¿POR QUÉ ES NECESARIO?	FRECUENCIA DE CONSUMO	ALIMENTOS FUENTE
Hierro	Es un mineral importante para la formación de la hemoglobina y el transporte del oxígeno a los tejidos.	Todos los días, y se debe acompañar de alimentos fuente de vitamina C para asegurar su absorción.	Carne roja, vísceras de pollo, fríjol, lenteja, espinacas, brócoli, yema de huevo, cereales y mariscos.
Calcio	Formación de huesos y dientes del bebé, buen funcionamiento de los riñones.	Tres veces al día.	Leche, queso, derivados, sardinas, fríjol y brócoli.

En general, los nutrientes importantes durante esta etapa son los mismos que durante el embarazo (consulte el cuadro de la página 21). Lo más significativo es que variarán sus porcentajes, especialmente de dos de ellos:

**El hierro.** Durante la lactancia se recomienda un suplemento de hierro de 60 mg por día. Esto se debe a que durante el momento del parto la pérdida de sangre es considerable. El hierro extra ayudará a la recuperación de la madre.

**El calcio.** Este mineral se debe incrementar en 1.200 mg por día. El calcio pasa a través de la leche materna y fortalece los huesos. De igual forma, es importante para prevenir la descalcificación de la madre.



## 4 preguntas con sus respuestas

1. *Amamantar con frecuencia reduce la producción de leche?*

La cantidad de leche que una madre produce llega a su punto óptimo cuando se le permite al niño sano lactar cuantas veces lo necesite. La succión del bebé es un estímulo para la lactancia y una respuesta fisiológica natural. La reducción de la producción de leche se puede deber a otros motivos, como el poco estímulo al pezón, la ansiedad, el estrés, problemas de salud o utilización de ciertos medicamentos.

2. *¿Qué hacer si es imposible amamantar?*

La imposibilidad de lactar puede ser motivada por diferentes razones, que obligan a recurrir al uso de fórmulas lácteas que aseguren la nutrición del pequeño. La industria farmacéutica ha desarrollado fórmulas lácteas a base de leche de soya o leche de vaca, cuya composición se asemeja a la leche materna. Por esta razón se denominan leches maternizadas. Aunque no superan la calidad de la leche materna, esta opción permitirá que los pequeños puedan recibir una adecuada combinación de proteínas, vitaminas y minerales. La industria

de fórmulas lácteas tiene diferentes productos que varían en su composición para atender las necesidades específicas de cada criatura. Lo más importante es recordar que la persona indicada para recomendar una fórmula es el pediatra.

3. *¿Cómo saber si el bebé está bien nutrido?*

Cada bebé es diferente y su ritmo de crecimiento puede variar. En promedio, se estima que un recién nacido consume durante el primer mes, de 1,5 a 2 onzas de leche cada dos horas. Para estar seguros de que

el bebé se alimenta apropiadamente conviene recibir la asistencia del pediatra. Este evaluará la lactancia materna y el peso del bebé en las primeras horas y días después del nacimiento. Los niños seguramente están bien alimentados si se muestran satisfechos y activos, aumentan de peso a un ritmo constante y lactan entre ocho y doce veces por día.

4. *¿Cómo amamantar cuando se vuelve a trabajar?*

Muchas mujeres se preguntan cómo pueden lograr amamantar una vez reinician su vida laboral. Resulta básico tener en cuenta que es necesario planearlo con anticipación. Existen bombas de extracción que facilitan la labor de sacar la leche del seno pero, si no se cuenta con una, también se puede hacerlo manualmente. El líquido debe ser refrigerado y marcado con la fecha de extracción. Otra buena idea es ofrecerle pecho al bebé antes de salir de casa y al momento de volver. De esa manera disminuirán las ocasiones en las que el pequeño deba tomar leche del tetero o biberón.

# EL NIÑO LACTANTE

*En los doce primeros meses de la vida de un bebé suceden cambios extraordinarios. El peso y la talla se incrementan significativamente, triplicándose en el primero y aumentando 50% el segundo. De igual forma, deja de ser un frágil bebé y empieza a ser un poco más autónomo conforme pasan los días. Los músculos se fortalecen y adquiere nuevas destrezas y habilidades motoras. Empieza a comunicarse con quienes lo rodean y tiende puentes para estrechar lazos afectivos.*

## El bebé y la lactancia

La lactancia materna es la mejor manera de alimentar a un bebé sano y que haya nacido a término. La leche humana satisface todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y el desarrollo del bebé. Es un alimento muy conveniente durante los 4 a 6 primeros meses de vida, época de rápido crecimiento general y del cerebro en particular.

El contenido de aminoácidos y ácidos grasos resulta ideal para satisfacer todas estas necesidades. En la leche materna también están presentes agentes antibacterianos y antiinfecciosos, entre ellos las inmunoglobulinas, que tienen una gran importancia en el fortalecimiento del sistema inmunológico. El calostro (fluido que producen las glándulas mamarias durante los primeros días posteriores al parto) es rico en proteínas, vitaminas y minerales.

La lactancia materna es muy recomendable por motivos psicológicos, fisiológicos y emocionales. No hay ninguna razón para suspenderla antes de los dos años. Por el contrario, continuarla es muy beneficioso para la madre y para el niño desde el punto de vista nutricional. Sin embargo, situaciones como el reintegro de la mujer a la vida laboral pueden ser un obstáculo. Algunas madres optan por extraer su propia leche y refrigerarla para dársela a su bebé y otras deben recurrir a las fórmulas lácteas. En determinados casos es necesario alimentar al bebé con biberón porque hay razones médicas o físicas que le impiden a la madre dar de lactar.

## PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS NIÑOS LACTANTES

	TALLA (CENTÍMETROS)	PESO (KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 47,40 y 75,01	Entre 2,950 y 10,920	Entre 280 y 1.037 kcal
Niñas	Entre 47,40 y 73,30	Entre 2,820 y 9,600	Entre 267 y 912 kcal



lactante

## La lactancia artificial

Las fórmulas para lactantes intentan imitar en lo posible la composición de la leche materna y su uso debe cumplir las directrices establecidas por agencias como la Organización Mundial de la Salud. Se trata de leches elaboradas con base en la leche de vaca o de soja y requieren una cuidadosa e higiénica preparación.

Las leches de fórmula tienen variaciones en su densidad calórica, de nutrientes, ingredientes, sabor, digestibilidad y precio. Ninguna, como ya se dijo, supera a la leche materna, pero son importantes en casos donde no es posible continuar la lactancia. Exigen, además, una especial atención a la esterilización de los utensilios utilizados para reducir los riesgos de contaminación.

## Tipos de fórmulas

**Fórmulas de inicio.** Se trata de leches destinadas a bebés en edades que comprenden desde el nacimiento hasta los cuatro a seis meses. En su elaboración se han tenido en cuenta las necesidades de nutrientes del pequeño así como la inmadurez fisiológica de su tubo digestivo. La leche en polvo debe ser reconstituida utilizando las medidas exactas incluidas en los tarros o botes y siguiendo las instrucciones del fabricante. Se debe emplear agua pura con utensilios apropiadamente esterilizados.

**Leches de continuación.** Son fórmulas más concentradas en nutrientes y diseñadas para alimentar a los bebés a partir de sexto mes. Su concentración de proteínas es mayor que en las fórmulas de inicio. Por su parte, las grasas también han sido sustituidas parcial o totalmente por grasa vegetal y los carbohidratos por sacarosa y maltodextrinas, de más fácil digestión y absorción.

**Leches enteras o infantiles.** Son las menos recomendadas en esta edad, pero en algunos lugares son necesarias cuando las condiciones económicas impiden acceder a fórmulas lácteas específicas para bebés. Idealmente, las leches enteras se deben emplear a partir del año de nacimiento.

## FÓRMULAS A BASE DE SOYA

Se trata de leches que no contienen proteína de leche de vaca. Para elaborarlas se utiliza la soja y, por lo tanto, están libres de lactosa. Se recomienda enriquecerlas con hierro, calcio y zinc, entre otros elementos. Su uso está indicado en bebés de familias vegetarianas, niños con intolerancia a la lactosa o alérgicos a las proteínas de la leche de vaca. También se emplean en casos especiales, por ejemplo, durante el tratamiento de la diarrea y en presencia de eczemas.



**Fórmulas para casos especiales.** Durante el cuidado pediátrico pueden descubrirse algunas condiciones que obligan a usar leches especiales. Por lo general, su uso es transitorio mientras se regulariza el problema que impide el uso de la fórmula láctea tradicional. Algunas características relevantes de estos tipos de leche: libres de lactosa, derivadas de la soya por modificación en el aporte de proteínas, hidrolizadas de la proteína de suero, aportan nucleótidos y son fórmulas astringentes (durante épocas de diarrea).



## Preparación y cuidados

En aquellos casos donde es necesario recurrir a la preparación de fórmulas, deben tenerse en cuenta algunas precauciones. De igual manera, este tipo de lactancia permite que el padre y otros miembros de la familia se involucren en la alimentación del pequeño, lo que puede ser muy positivo para afianzar los vínculos con el bebé. Las siguientes indicaciones generales buscan reducir el riesgo de infección:

- Verifique siempre la fecha de caducidad de la leche.
- Siga las instrucciones del fabricante y no se exceda o disminuya la cantidad recomendada.
- Emplee siempre agua de muy buena calidad. En algunos lugares será necesario hervirla.
- Sea escrupuloso en la higiene de todos los utensilios empleados en la preparación. Esterilice los teteros y chupos o tetinas.
- Verifique la temperatura de la leche antes de dársela al pequeño.
- Si prepara la leche con anticipación, conviene refrigerarla para reducir el crecimiento de bacterias. Si no la emplea en menos de 24 horas, es mejor desecharla.

### GUÍA DE BIBERONES POR DÍA SEGÚN LA EDAD DEL BEBÉ

EDAD EN MESES	NÚMERO DE BIBERONES AL DÍA	PROMEDIO DE ONZAS POR BIBERÓN
Entre 0 y 3 meses	De 8 a 6 biberones	3 onzas
Entre 3 y 6 meses	5 biberones	5 onzas
Entre 6 y 9 meses	4 biberones	7 onzas
Entre 9 y 12 meses	3 biberones	8 onzas



## 4 preguntas con sus respuestas

1. *¿Todas las leches de fórmula son iguales?*

Estos tipos de leche fueron creados para alimentar al lactante y a niños pequeños. Su contenido de proteínas proviene, en la mayoría de los casos, de leche de vaca, aunque también las hay elaboradas a base de leche de soya. Se encuentran disponibles en polvo o como leche líquida "lista para tomar". La primera es la más usual y popular en el mundo y tiene como ventaja su fácil preparación y conservación. Las segundas ahorran trabajo y evitan errores en como, por ejemplo, usar más agua de lo recomendado.

2. *¿Qué es la lactancia mixta?*

Se denomina lactancia mixta a aquella que combina la lactancia materna con la artificial. Es decir, a los bebés se les da tanto del pecho de la madre como en biberones preparados con fórmulas lácteas. Es una práctica mucho mejor que la lactancia exclusivamente artificial y a la cual hay que recurrir sólo cuando resulta imposible la lactancia materna permanente. De igual forma, puede ser una buena idea alternativa cuando el bebé requiere ser hospitalizado.

3. *¿Cómo se debe dar el biberón?*

La práctica hará que muchas madres y niños encuentren la mejor posición. Sin embargo, se pueden tener en cuenta las siguientes ideas: ponga al bebé semiincorporado, en un lugar tranquilo donde ambos estén cómodos y vigile que el chupo o tetina siempre esté lleno de leche. De igual forma, debe prepararse un poco de leche cada vez para que el biberón nunca se vacíe completamente; deseche el líquido sobrante. Conviene que el pequeño durante la toma y sobre todo al final, eructe.

4. *¿Cuáles son las diferencias en los diseños de los teteros y chupos?*

La oferta de biberones y chupos es, en la actualidad, bastante amplia. Sin embargo, no existen variedades significativas entre ellos. El material no hace gran diferencia en los teteros, aunque los de vidrio son más fáciles de limpiar. De igual forma, el chupo o tetina puede ser redondeado o aplanado, pero estos diseños no representan mayores o menores problemas dentales en el futuro. Más bien, hay que tener en cuenta que el agujero de su punta sea adecuado y que permita el flujo lento y constante de leche. Tanto en uno como en otro caso, es recomendable revisarlos periódicamente y desecharlos si están rotos.

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

*Alrededor de los seis meses el bebé se encuentra en capacidad de recibir alimentación complementaria. Su sistema digestivo está preparado para aceptar nuevos alimentos mientras se continúa con la lactancia. El gran desafío de ahora en adelante es lograr introducir nuevos platos que contribuyan con la rica fuente de nutrientes que es la leche materna y que no la reemplacen.*

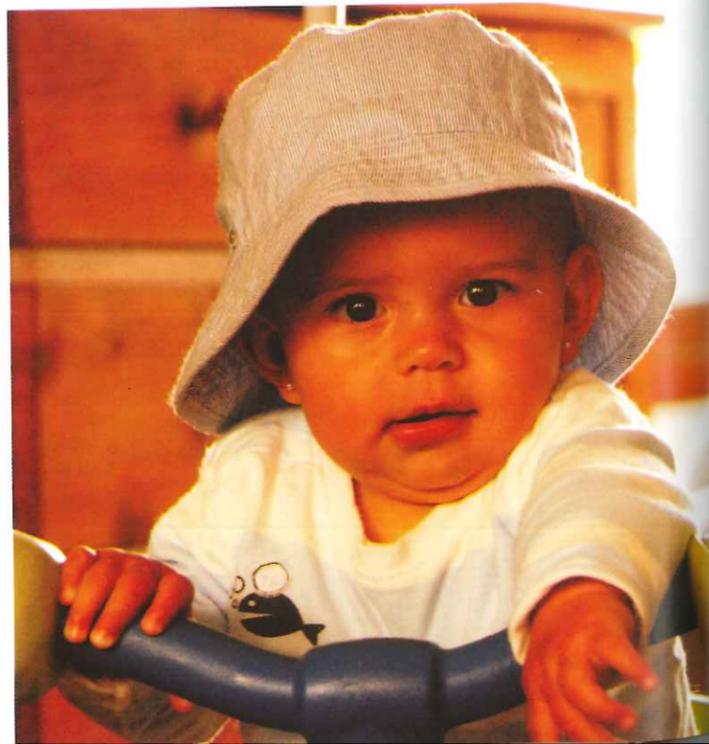
## Nuevos alimentos, poco a poco

El inicio de la alimentación complementaria depende de varios factores, entre los cuales se destacan los fisiológicos, nutricionales, socioeconómicos, culturales y psicológicos. De igual forma, empieza un nuevo capítulo en el avance de las relaciones sociales, emocionales y de conducta entre los adultos y los pequeños. Ofrece oportunidades para desarrollar muchas áreas del bebé, como las habilidades de comunicación, motoras y de coordinación.

Muchas cosas cambiarán durante este proceso en la medida en que los pequeños crezcan. Elementos como la textura y consistencia de los alimentos, las cantidades y formas de preparación deberán cambiar y ajustarse a las necesidades del bebé, y él aprenderá a masticar, a llevarse la cuchara a la boca, a sostener los alimentos, entre otras cosas. Los adultos que los cuidan, por supuesto, ayudarán y animarán todo el tiempo a los niños para que logren comer solos. También los alimentarán sin forzarlos, dejándolos disfrutar de las comidas y de los alimentos. El amor y la paciencia son en esta etapa armas poderosas.

Las siguientes ideas pueden contribuir a lograr que la alimentación complementaria cumpla sus propósitos de nutrición:

- Las preparaciones que componen la alimentación complementaria deben ser dadas en el momento justo para evitar que "compitan" con la lactancia.
- Deben ser adecuadas, es decir, brindar los nutrientes y energía acordes con los bebés mayores de seis meses.
- La higiene es muy importante. Los utensilios deben ser apropiadamente lavados. De igual forma, las manos de quien da la comida y del bebé.
- Los alimentos deben ofrecerse en un ambiente agradable y afectuoso, respetando las necesidades del pequeño.



## LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

Se calcula que afectan a 5% de los niños. Se trata de un tema muy delicado porque una pequeña cantidad de un alimento que le produzca alergia lo puede afectar gravemente. Los causantes de alergias más comunes son la leche de vaca, el trigo, la soya, el huevo, la miel, el pescado, los mariscos y los frutos secos. Algunas manifestaciones de las alergias son erupciones en la piel, vómito y diarrea.



## ¿Por qué es necesaria la alimentación complementaria?

Al llegar a los seis meses los bebés han cambiado en muchos aspectos. Las necesidades de nutrientes se modifican de manera significativa porque requieren mayor cantidad de energía, proteínas, minerales (como el hierro y el calcio) y vitaminas A, C y D. Cuando se suministran cantidades adicionales de estos nutrientes, el pequeño puede continuar su proceso de crecimiento y desarrollo.

La alimentación complementaria también es importante porque ayuda al desarrollo del sistema digestivo, enriquece las experiencias del bebé con nuevos sabores, texturas, aromas, lo introduce en hábitos saludables y afianza los vínculos con quienes lo rodean.

## ¿Cómo saber que está listo?

En general, el pediatra evalúa al bebé y guía a los padres en la manera de empezar la alimentación complementaria. Sin embargo, algunas señales pueden indicar que el pequeño está listo, por ejemplo: se sienta, controla su cabeza, toma objetos de la mano de un adulto, responde al estímulo de rozar sus labios con una cuchara, puede tragar.

## Nuevos alimentos, nuevas experiencias

La alimentación complementaria cubre un período que va de los seis meses a los dos años, en el cual el niño es muy vulnerable y necesita cuidados y atención para evitar deficiencias e, incluso, desnutrición. Cuando se inicie esta nueva etapa es importante continuar con la lactancia materna.

## LA PRIMERA CUCHARA

Entre los cuatro y los seis meses se estrena la cuchara. Se encuentran varios modelos en el mercado, que no cambian sustancialmente en su objetivo. Debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves. El propósito durante estos primeros tiempos es que el pequeño se adapte a su uso y que pruebe con ella nuevos sabores y texturas. La cantidad que se ofrece al bebé debe ser pequeña cada vez.



**ENTRE LOS CUATRO Y LOS SEIS MESES**

En general, los expertos en nutrición recomiendan no iniciar la alimentación complementaria antes del cuarto ni después del sexto mes de vida del bebé. Sin embargo, hay que decir que algunos organismos como la Organización Mundial de la Salud recomiendan la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses.

El paso de sólo líquido (leche materna) a comida blanda (sopas espesas, purés o papillas) es grande para los bebés y hay que dejar que se adapten. Durante las primeras semanas aprenderán a comer de manera muy diferente, porque el alimento no fluye sino que viene en una cuchara y de manera intermitente. Muchos pequeños llorarán entre una cucharada y otra, pero en poco tiempo se adaptarán y lograrán disfrutar los nuevos sabores y texturas. La alimentación suele iniciarse con una papilla de frutas, verduras o cereales. Frutas dulces como la manzana, la papaya, el durazno, el banano, el membrillo son muy apetecidas por los niños. Entre las verduras más populares están las espinacas, las zanahorias y las arvejas. Los distintos alimentos deben introducirse de uno en uno y con una semana de intervalo. Esto ayudará a comprobar la tolerancia del pequeño.

Una recomendación final: es muy importante no añadir sal a las comidas para no sobrecargar el organismo del pequeño, y porque de esta manera se evitará acostumbrarlo al sabor salado. El postre recomendado es el puré de fruta, al que tampoco se le debe añadir azúcar o miel.

**DE SIETE A NUEVE MESES**

La alimentación del bebé debe ir acorde con el desarrollo general y de los maxilares en particular y con la aparición de los dientes. Cuando en las encías sólo se observan los incisivos conviene optar por papillas suaves, como los purés. Al aparecer los primeros molares podrán suministrarse texturas más consistentes. A partir de los siete meses los pequeños consumen una mayor variedad de alimentos, como el arroz, el puré de lentejas o garbanzos. Conviene ser prudentes y evitar al principio los alimentos con gluten (es decir, aquellos que tengan trigo, centeno, avena, cebada, como es el caso de las galletas y panes) hasta más o menos los ocho meses. Las carnes deshiladas o molidas de ternera o de aves pueden entrar a formar parte del menú infantil, siempre que las condiciones de dentición lo permitan. Otras opciones de alimentos son las pastas, el yogur y los quesos frescos. Las frutas y las verduras siguen siendo importantes. Se recomienda continuar con la leche materna.

Siempre que sea posible, resulta muy provechoso que los pequeños coman solos durante un rato, toquen con sus dedos la comida, jueguen con ella y se la lleven a la boca. También esta es una buena época para empezar a servirles agua o jugo en una taza o vaso (con pico). Hacer de las comidas un momento feliz y tranquilo sigue siendo beneficioso. A esta edad empiezan a regular los horarios de las comidas y estarán más integrados a los de la familia. Sigue siendo importante acompañarlos para evitar cualquier accidente. Aún son frágiles y pueden atorarse.

**UN CONSEJO**

Es muy importante, durante las primeras veces, pasar el alimento a través de un cedazo o colador. De esta manera se evitará que la papilla tenga grumos o trozos duros que puedan ahogar al bebé.



En general, no se recomienda ofrecer al niño alimentos que puedan producir alergias (como es el caso de la leche de vaca, los huevos, el maní, las fresas, entre otros) hasta los 12 meses. De igual forma, conviene saber si en la familia existen antecedentes de rechazo por algún tipo de alimento.



**GLUTEN**

El gluten es un tipo de proteína que se encuentra en las semillas de ciertos cereales (como el trigo). Algunas personas le tienen alergia, otras son intolerantes.



**DE 10 A 12 MESES**

Los bebés que se acercan al año de edad pueden hacer muchas cosas. Se sientan en posición erguida, caminan apoyándose en los muebles o de la mano, agarran alimentos y objetos pequeños con sus dedos en forma de pinza, entre otras. Continúan saliendo los nuevos dientes y, aunque cambia según el niño, la mayoría tiende a tener de cuatro a seis dientes al llegar a los 12 meses.

El suministro de alimentos debe ser más variado en cantidad y texturas. Incluir preparaciones un poco más elaboradas es conveniente. Así, por ejemplo, las verduras pueden cocinarse de muchas maneras e incluirse en sopas, suflés o en combinación con pollo, pavo o carne magra. Igual sucede con otros ingredientes que en diversas presentaciones enriquecerán el conocimiento del pequeño en materia de alimentación.

Durante esta etapa el niño se muestra más maduro y autónomo, por lo que conviene reforzar su seguridad pero sin excederse. Los adultos, por ejemplo, deberán ser prudentes en cuanto a los caprichos, porque al concederlos pueden hacer que no tenga el niño tanto apetito a la hora de comer. De igual forma, deben medirse en las cantidades y evitar sobrealimentarlo.

El pequeño puede comer sentado en su silla manipulando los cubiertos y agarrando con la mano los alimentos. Dejarlo experimentar y actuar de manera independiente hará que gane confianza en sí mismo. La buena higiene bucal es ahora importante y debe ser asistida, reforzada y estimulada por los adultos. Nuevas frutas pueden ser incorporadas a la dieta del niño que ya está más maduro. De igual manera, las verduras y carnes completarán su nutrición. A partir de los 12 meses los alimentos deben tener una textura más gruesa para poco a poco acostumbrarlo a comidas en pequeños trozos.

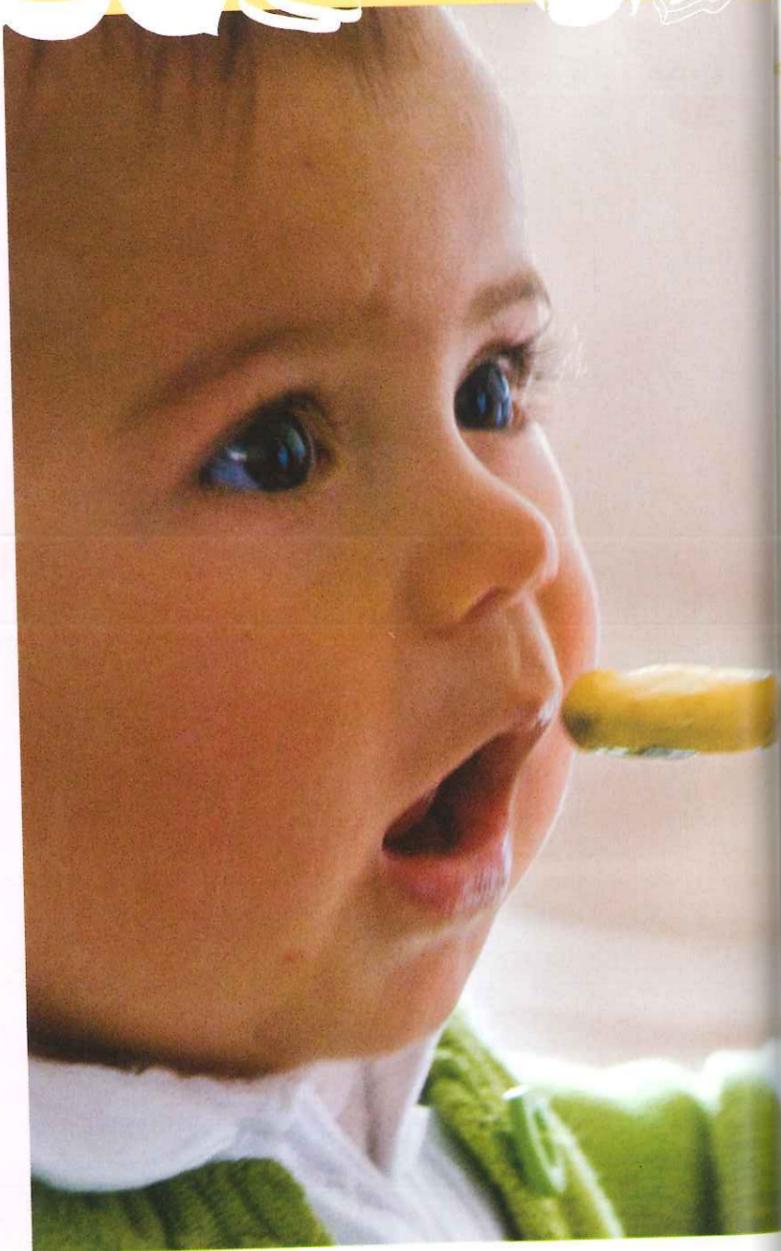
**PLAN ALIMENTARIO**

ALIMENTO	DE 4 A 6 MESES	DE 7 A 9 MESES	DE 10 A 12 MESES
Leche materna	Entre cuatro y seis tomas por día. En caso de no ser posible la lactancia, se puede emplear la leche en polvo.	De tres a cinco tomas por día.	De tres a cuatro tomas por día.
Alimentos lácteos	Ninguno adicional. Sólo leche materna.	Queso blanco y yogur.	Queso blanco, yogur.
Cereales y productos de panadería	Cereal de arroz inicialmente. Después se puede ensayar con cereales como la avena y la cebada.	Porciones pequeñas de pasta, galletas caseras, trozos de pan.	Pan blanco, pastas de distintos tipos, arroz, galletas caseras.
Alimentos proteicos	La principal fuente de proteínas en esta edad proviene de la leche materna.	Pollo y carne magra. Legumbres cocidas y trituras.	Pollo, pavo, pescado, carne magra. Continúan las leguminosas.
Frutas	En jugos recién hechos de frutas dulces. También papillas y compotas.	Tajadas o trozos de fruta pelada y sin semilla. Deben ser de texturas blandas como el banano, el melocotón, la pera e, incluso, la manzana.	Jugos con mezclas de sabores dulces y ácidos. Trozos de frutas sin semillas.
Verduras	En papillas y sopas muy licuadas y luego cernidas o coladas.	En papilla, purés o trozos cocidos. Algunas opciones: auyama o zapallo, calabacines, papa.	Diversificar ofreciendo brócoli, habichuela, acelga, tomate.

## ¿Cómo alimentarlo?

La hora de tomar los alimentos es una ocasión que el bebé puede disfrutar muchísimo. Es un momento en donde va a practicar cómo, cuánto y a qué ritmo comer. Él solo marcará muchas pautas en cuanto al manejo de la cuchara, preferencias por un tipo de alimento, distracciones, entre otras cosas. Lo más importante, en todo caso, es que siempre esté guiado por su apetito. Al alimentar a un pequeño hay que tener en cuenta algunas reglas básicas:

- Las manos del adulto y del bebé deben lavarse antes de comer.
- Conviene contar con una silla alta para sentarlo a la mesa cuando la familia se reúne. Nunca debe dejarse solo.
- Las porciones deben ser pequeñas y estar servidas a una temperatura adecuada.
- Debe permitirse que toque la comida. También, a medida que crezca, debe dársele una cuchara adecuada a su mano y boca y ofrecerle los alimentos con otra cuchara.
- Cuando tenga dientes puede tomar con la mano y roer con los nuevos dientes trozos de frutas y verduras como banano, manzana, zanahoria hervida, entre otros, pero siempre con supervisión.
- Un vaso plástico fácil de agarrar por las asas y con pico será también un elemento indispensable.



## Cinco alimentos con estrella

**LA ZANAHORIA** es considerada una de las verduras más provechosas para mantener en buenas condiciones las defensas del organismo. Contiene antioxidantes y vitaminas importantes en especial la vitamina A. Para los niños pequeños resulta una buena alternativa en preparaciones como purés o simplemente cocida. También puede ser utilizada en jugos, mezclada con frutas. Cuando el pequeño tiene algunos dientes puede roer las zanahorias crudas, lo que le ayudará a fortalecer las mandíbulas y practicar la masticación.

**LA ESPINACA** una verdura protectora del organismo y fortalecedora de la visión. Se recomienda a partir de los seis meses en preparaciones como purés. Las hojas verdes de la espinaca deben cocinarse al vapor o en poca agua y por unos dos minutos para conservar todos sus nutrientes. El color verde resulta llamativo para los pequeños, que pueden comerla con gusto sola o mezclada con otros ingredientes.

**EL PESCADO BLANCO** aporta nutrientes destacados, entre ellos las proteínas y los ácidos grasos esenciales como el omega 6 y el omega 3. Además, es una fuente de vitaminas A y D, especialmente algunas especies como el bacalao y la merluza. Aunque existen diferentes opiniones respecto de cuándo introducir este alimento en la dieta del bebé, es frecuente recomendarlo a partir del noveno mes si no presenta evidencias de alergias o si no hay antecedentes de rechazo en la familia. El pescado debe estar siempre muy fresco y libre de espinas.

**LA PAPA** contiene vitamina C, vitaminas del complejo B, fibra y minerales. Esta sabrosa fuente de energía puede ser utilizada en muchas preparaciones. Para conservar sus sustancias benéficas resulta preferible cocinarla con cáscara. Es también un alimento muy suave al estómago de los bebés y suele ser de su gusto. Se emplea especialmente en purés y como ingrediente básico de sopas y cremas.

**LA MANZANA** es una de las primeras frutas que se incluyen en la dieta de los bebés. Se trata de un alimento rico en vitaminas y minerales, de un agradable sabor. Conviene utilizarla cuando está madura y proveniente de cultivos orgánicos. En caso de desconocer su origen, lo más recomendable es retirar la cáscara. Con la manzana se elaboran jugos, compotas, purés. También se aconseja cuando hay diarrea por su efecto astringente. Un agua de manzana suministrada en las noches ayuda a muchos pequeños a tener un sueño relajado y tranquilo.



## 4 preguntas con sus respuestas

1. ¿Qué hacer con un bebé que no quiere usar la cuchara?

Los padres siempre deben ser pacientes y acompañar en el proceso de aprendizaje a sus hijos. Algunos toman más tiempo que otros, pero todos aprenden al final. En el caso de la cuchara se recomienda proveerle de una diseñada para su edad. Generalmente, estos modelos están recubiertos con un material suave al paladar y no tan frío como el metal. Contar con un plato y una cuchara de dibujos atractivos también es una buena idea para motivarlo a su uso. Hay que utilizar el ejemplo como un arma poderosa, de manera que si el pequeño observa cómo se usa, seguramente imitará las acciones del adulto.

2. Cuando salen los dientes ¿se debe cambiar la alimentación?

Al salir la dentadura en el bebé se despierta el instinto de morder o roer. Los alimentos son el medio perfecto para que lo haga. Dejarlo usar sus dientes no sólo le permitirá triturar los alimentos de manera apropiada, sino que le abrirá el mundo en materia de texturas. Esto permitirá que poco a poco pase de una alimentación líquida a una semilíquida y luego a semisólida y sólida.

3. ¿Cuáles son las mejores bebidas para bebés?

Las bebidas más saludables para los pequeños son el agua, la leche (materna o de fórmula) y los jugos de frutas naturales (no de caja) muy diluidos (una parte de jugo por cinco de agua pura) y sin adición de miel o azúcar. Ofrecer jugos diluidos con las comidas contribuye a la absorción del hierro y es buena fuente de vitamina C.

4. ¿Cuándo empezar a dar el huevo?

El huevo, en especial la clara, tiene el riesgo de producir alergias. Por esa razón constituye una de las últimas comidas que se incluyen en la dieta infantil. Después del cumplir el primer año es un momento prudente para darlo a probar al bebé. A partir de ese momento se puede utilizar solo o combinado con otros alimentos. En niños pequeños se deben evitar los huevos poco hechos. Como en otros casos, es preferible dar huevos orgánicos.



Alimentación

por edades

un año dos años tres años cuatro años cinco años seis años siete años ocho años nueve años diez años

## EL PRIMER AÑO

*El deseo de hacerlo todo y de mostrar al mundo sus nuevos talentos, es una característica de los pequeños de esta edad. Una actitud muy positiva pero que requiere el acompañamiento de los adultos. Uno de los desafíos de esta etapa es lograr un equilibrio entre las necesidades de independencia del niño y los límites que hay que respetar. Con afecto y paciencia se lograrán buenos hábitos de higiene, comportamientos positivos y sensatos y rutinas sanas en materia de alimentación.*

### ¿Cómo son los bebés de un año?

Cuando el pequeño llega a su primer cumpleaños ha crecido muchísimo y ha logrado grandes avances en materia emocional y cognitiva. Las proporciones de su cuerpo también han sufrido transformaciones porque ha incrementado su actividad física. En muchos casos aprende a caminar sin apoyo, una ocupación que, por lo general, se inicia entre los 12 y 14 meses. Al principio la marcha será insegura y se caerá con frecuencia. Sin embargo, hacia final de este año habrá ganado en seguridad y logrará subir y bajar algunos escalones.

La personalidad de los niños de un año es más compleja. En ocasiones se frustran porque no tienen las destrezas lingüísticas para expresarse, lo que los lleva a mostrarse inconformes e irritables. La respuesta de los adultos debe estar encaminada hacia la comprensión y apoyada en el cariño. De igual forma, la intuición de los adultos puede ser una gran aliada porque ayuda a interpretar el lenguaje no verbal propio de esta etapa. Así, por ejemplo, podemos saber con exactitud que el llanto es producto del hambre, del sueño o simplemente un reflejo de la búsqueda de atención.

Las destrezas que alcanzan en el primer año de vida son muy satisfactorias para los adultos. El frágil bebé quedó atrás y nos enfrentamos a niños y niñas que se expresan de muchas maneras. Durante esta etapa lograrán señalar los objetos que quieren, imitarán los sonidos de algunos animales, darán nombres a las personas, objetos conocidos, alimentos e identificarán algunas partes de su cuerpo. Un juego muy común e interesante es tomar lápices o crayones y hacer garabatos sobre el papel. A medida que el sistema nervioso gana en complejidad, el niño mejora el conocimiento de sí mismo y su entorno. Una buena oferta de estímulos sensoriales y afectivos contribuirá a ese desarrollo.

Los pronombres “yo” y “mío” estarán presentes con especial protagonismo. Una forma básica de comunicación que se complementará con acciones como la combinación de dos palabras para formar una oración básica. También es usual en este período el uso frecuente del “no”. Comienzan a incluir a una segunda persona en los juegos de fantasía. Pasan el tiempo creando mundos y desarrollando su imaginación, por lo cual se les dificulta distinguir entre la fantasía y la realidad. También es propio de la edad prestar atención por períodos muy cortos de tiempo.

### TALLER DE COCINA

Los pequeños pueden ser una buena compañía en la cocina mientras se realicen labores que no representen peligro, pues el sentido del gusto se relaciona de modo directo con la alimentación. Sin embargo, el olfato también es importante. Ambos se denominan sentidos químicos, porque su función es registrar el contenido químico del ambiente en el que vivimos. Los sentidos del bebé pueden ser estimulados con los alimentos. Permítale que juegue con un trozo de pan, una galleta, frutas y verduras.



### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA NIÑOS DE UN AÑO

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 73 y 75	Entre 9,600 y 9,800	Entre 1.113 y 1.160 kcal
Niñas	Entre 72 y 74	Entre 9,400 y 9,600	Entre 1.090 y 1.113 kcal

### El juego de la nutrición

El aparato digestivo del niño cuando cumple el primer año está maduro. Esto significa que se encuentra en capacidad de digerir la mayor parte de los alimentos que consume la familia. En algunos casos los pequeños sólo tienen unos cuantos dientes que irán completándose a lo largo del segundo año. Alrededor de los nueve meses los bebés podrán roer algunos alimentos, especialmente aquellos de texturas semisólidas. Dejarlos usar los nuevos dientes es muy importante, al igual que practicar la masticación.

Su insaciable curiosidad por el mundo los lleva a experimentar con los alimentos. Aprenden a comer por sí solos haciendo toda clase de malabares. Por lo general, juegan con la comida, una actividad muy positiva que les permite aprender sobre las diferentes texturas, colores y sabores. Derraman las cosas, se embadurnan e indican sus preferencias. Muchos de ellos son diestros a la hora de agarrar los cubiertos o llevarse una taza a la boca.

El cubrimiento de los requerimientos nutricionales de los niños de un año constituye responsabilidad de los adultos que los cuidan. Por esa razón, es fundamental estar informados sobre algunos aspectos básicos como la cantidad, la calidad y los tipos de alimentos provechosos. En general, se puede decir que para determinar los requerimientos nutricionales de un pequeño resulta básico



### LAS RELACIONES CON LOS DEMÁS

La independencia propia de esta edad fortalece su personalidad. Sin embargo, hay que tener en mente que también puede llevarlos a ser muy caprichosos. Son muy frecuentes las rabietas cuando se les contradice, porque quieren imponer su voluntad.

De igual forma, es propio de esta etapa el jugar solos a pesar de estar en compañía de más niños. Las relaciones con otros pequeños aparecerán más tarde; por ahora se muestran muy posesivos con sus juguetes y no los comparten. Establecer reglas es un poco difícil porque tienden a olvidarlas. Se necesita, entonces, repetir las una y otra vez para que logren apropiárselas.

saber su peso, porque cada nutriente se calcula por kilo de peso. El promedio durante el primer año está fijado en 9,800 kg para niño y 9,600 kg para niña.

La siguiente tabla permite apreciar los grupos de alimentos, los productos en los que están presentes y la porción recomendada.



GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE <sup>1</sup>	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos	1/2 vaso <sup>2</sup> , tres veces por día
	Carnes y pollo	1 cucharada, dos porciones por día
	Huevos (opcional)	1 unidad al día
Reguladores	Frutas	200 cc., dos veces al día en compota
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día en sopas o papillas
	Agua	1/2 vaso pequeño o en jugo de fruta
Energéticos	Papa	1/2 unidad en puré
	Arroz	1 cucharada, dos veces por día
	Pan o galletas	1/2 tajada de pan y 1 galleta
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día

## Fomentar una buena nutrición desde la niñez

Una apropiada alimentación y unas normas básicas, por ejemplo, horarios regulares, tienen un efecto positivo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas. De igual forma, una dieta adecuada, es decir, equilibrada en nutrientes, significa la primera línea de defensa contra algunas enfermedades que afectan principalmente a los niños y que pueden dejar secuelas en su vida adulta.

Una nutrición adecuada es imprescindible para que los pequeños gocen de buena salud, crezcan y se desarrollen de forma óptima. Cada caso será diferente y, por lo tanto, cada niño presentará un patrón de crecimiento propio. En ocasiones se pueden observar altibajos así como modificaciones en el apetito. Sobre este punto conviene no ser demasiado rígidos en cuanto a las cantidades, y más bien preocuparse por la variedad y el aporte nutricional de los alimentos.

La dieta debe ser variada en tipos de platos, sabores, texturas e incluso colores, pero siempre dentro del equilibrio alimentario. De la misma forma, se deben suministrar alimentos de todos los grupos para lograr un adecuado aporte nutricional. Lo recomendado es distribuir esta ración diaria en cuatro comidas.

<sup>1</sup> Esta expresión se refiere a ingredientes especialmente ricos en un nutriente determinado.

<sup>2</sup> Un vaso mediano son aproximadamente 8 onzas o 240 cc/240 ml.

### LA SILLA DE COMER

La clásica sillita de patas largas es el asiento más apropiado para comer. La base amplia ofrece seguridad y estabilidad, viene con correas para mantener al niño en su sitio y tiene una bandeja muy práctica para sostener los platos. Conviene que sea en su mayor parte de plástico, un material resistente y fácil de lavar. Salvo pocas excepciones, los niños requieren de un babero hasta los dos años. También es una buena opción un delantal de mangas de plástico.



## El buen equilibrio de nutrientes

En muchos países existen entidades que se encargan de elaborar guías alimentarias para informar a los adultos responsables del cuidado de los niños sobre lo que conviene para fomentar la salud, la buena alimentación y un estilo de vida saludable. Es posible que en su país o región encuentre disponibles estos lineamientos y, si es así, le invitamos a consultarlos.

La información puede variar de un país a otro. Sin embargo, la mayoría de estas guías coinciden en algunos puntos. Las siguientes ideas son muy útiles para tener en cuenta cuando se trata de cuidar la alimentación de los niños y las niñas menores de dos años:

- Se recomienda continuar con la lactancia materna por lo menos hasta los dos años.
- Una adecuada alimentación complementaria<sup>3</sup> estimula el crecimiento e impide la malnutrición en los niños y las niñas de 6 a 24 meses. La alimentación complementaria no es algo estático. A medida que los

pequeños crecen se debe aumentar la frecuencia. De igual forma, es importante combinar las comidas principales con refrigerios.

- En el caso de los lactantes de 12 a 24 meses, se les deben ofrecer de cuatro a cinco comidas complementarias por día.
- Conviene diversificar la alimentación para mejorar la calidad y aporte de micronutrientes.
- Se recomienda dar todos los días frutas, hortalizas y verduras que aporten vitamina A. Algunos alimentos ricos en esta vitamina son el melón, la papaya, el mango, la mandarina, el pimiento rojo, la zanahoria, la auyama, los tallos o coles, las espinacas, los berros, las acelgas, el tomate y el repollo.
- Alimentos como las carnes rojas, el pollo y el pescado son muy importantes. Se aconseja darlos todos los días y, por lo menos, una vez a la semana, vísceras rojas.
- Los alimentos fortificados, como la harina de trigo y la sal yodada, entre otros, también contribuyen a una buena nutrición.

## Algunas recomendaciones extra...

Desde temprana edad se puede empezar a educar sobre hábitos alimentarios saludables. Integrarlos al horario familiar y proporcionar un ambiente tranquilo y agradable puede ser uno de los primeros pasos. De igual forma, darles de comer si son pequeños o estimularlos para que lo realicen por sí mismos cuando son más grandecitos. En muchos casos será necesario tener mucha paciencia y darles de comer lentamente. Cada cual tiene su ritmo y no hay que apurarse; en todo caso, sí hay que evitar distracciones durante las comidas.

Cada niño tiene una personalidad propia y seguramente tendrá también sus platos favoritos. Aquellos pequeños que pierdan interés o muestren menos apetito podrán ser tentados si se les ofrecen alimentos que verdaderamente los entusiasmen. De igual manera, nuevos sabores, texturas y combinaciones fomentarán su curiosidad y los inducirá a probarlos. Cualquiera sea la estrategia, el adulto debe llevarla a cabo sin forzar al pequeño y jamás utilizar los alimentos como premio o castigo. Tampoco conviene premiar o manifestar complacencia con dulces, golosinas o helados.

### IDEAS A LA HORA DE COMER

- Utilice platos pequeños y deje que el niño regule la cantidad según su apetito.
- Si el pequeño es muy activo puede considerar un refrigerio adicional.
- Ofrezca platillos bien equilibrados, que incluyan cada uno de los grupos de alimentos.
- Nunca obligue o regañe por no terminar toda la comida. Cuando el pequeño se sienta satisfecho parará de comer o empujará el plato.

<sup>3</sup> Al hablar de alimentación complementaria se quiere decir que se empiezan a incluir otras comidas y bebidas, ofrecidas al pequeño como un complemento de la leche materna, que continúa siendo importante en este período.



## Cuando están enfermos o en recuperación...

Durante los primeros años es frecuente que los niños se enfermen por diferentes razones. En muchos casos se trata de padecimientos leves que pueden ser fácilmente tratados en casa. Su malestar general hace que pierdan el apetito y por esa razón tienden a perder peso. Las enfermedades más graves y que requieran un tratamiento o dieta especial deben ser supervisadas por el pediatra o profesional en nutrición.

Una forma sencilla de ayudarlos a recuperarse es ofrecerles más alimentos que de costumbre. De igual manera, resulta importante suministrarles buena cantidad de líquidos, dar de lactar con mayor frecuencia y, con paciencia y afecto, estimularlos para que coman, ofreciéndoles sus platos favoritos. Este incremento en las cantidades de alimentos, líquidos y leche materna debe mantenerse durante el período de recuperación. Conviene, igualmente, ofrecerles refrigerios adicionales a las comidas usuales.

Se recomienda ser concienzudos con la higiene y mantener una escrupulosa manipulación de los alimentos. Lavarse correctamente las manos antes de cocinar, tener limpios los utensilios, asear las manitas de los pequeños antes de comer, son algunos hábitos que siempre se deben tener presentes. En cuanto a la preparación de los alimentos, se recomienda hacerla sin mucha anticipación y servirla inmediatamente. Recomendación final: practique una adecuada higiene oral.

### DE DIENTES Y CEPILLOS

Por lo general, cuando los pequeños cumplen un año de edad empiezan a cepillarse los dientes. Aun no tienen la destreza para lograr un buen aseo, así que será necesario que los adultos concluyan la tarea. Se trata de un juego que puede ser divertido si se estimula apropiadamente. Un pequeño cepillo de cerdas suaves será necesario para empezar a entrenarlo en esta labor. Deberá ser atractivo y fácil de manipular.

## Cinco alimentos con estrella

Los niños de un año en adelante comienzan a caminar, a tener algunas ideas propias y a derrochar energía. Requieren grandes cantidades de carbohidratos, presentes en cereales (como el trigo, el arroz, la quinua, la avena), legumbres (como los frijoles y las lentejas), hortalizas (como las papas), y frutas y leche.

**QUINUA O QUINOA.** Este cereal nativo de América se consigue con relativa facilidad en los supermercados. Su fama crece por sus cualidades nutricionales. Documentos de organismos como la FAO<sup>4</sup> señalan que se trata de uno de los pocos alimentos de origen vegetal completos desde el punto de vista nutricional, es decir, tiene un adecuado balance de proteínas, carbohidratos y minerales. "Posee una proteína de alto valor biológico. Por su elevado contenido de lisina y su balance de aminoácidos esenciales, resulta comparable a la proteína de origen animal"<sup>5</sup>. Es sabroso, de fácil digestión y puede utilizarse en la cocina para sustituir casi todos los cereales o añadirse a ellos. Por último, hay que decir que está libre de gluten.

**FRÍJOLES,** porotos, alubias o judías. Estas legumbres son un alimento muy popular en todo el mundo. Las hay de diferentes tamaños y colores (blancas, rojas, negras, verdes, con pintas) y de sabor bastante parecido. Sirven para hacer diversos platos, todos ellos muy sabrosos, desde sopas y cremas, hasta pasta para untar y como ingredientes de ensaladas. Constituyen un alimento energético que suministra proteínas, poca grasa, mucha fibra, carbohidratos complejos (lo que aporta muchísimo a la energía de los niños). Las legumbres también contienen hierro, folato y potasio.

**SALMÓN.** Como el atún, la caballa y la trucha, se trata de pescados grasos, ricos en ácidos grasos omega 3. Estas grasas son vitales para los nervios y el cerebro. Brindan, además, proteínas de alta calidad y otros nutrientes esenciales. Conviene prepararlos de la manera más sencilla posible (por ejemplo, al horno o al vapor) para conservar sus nutrientes. Una dieta balanceada que incluya pescados con cierta frecuencia contribuirá al desarrollo adecuado de los niños.

**KIWI.** En el pasado esta era una fruta "exótica", difícil de conseguir en los mercados del mundo, pero su cultivo y consumo se han extendido en los últimos años y por esa razón abunda en época de cosecha. Cuando está bien maduro, el kiwi tiene un delicioso sabor que encanta a los niños. Por su brillante color y textura también resulta muy atractiva. Es un alimento especialmente rico en vitamina C y en otras vitaminas que ayudan a mantener en forma el organismo y a protegerlo de las infecciones. Una última ventaja: muy fácil de poner en la lonchera, basta partirla en dos y mandar una cucharita al niño para que la coma.

**BRÓCOLI O BRÉCOL.** Junto con otras crucíferas como la coliflor, el brócoli es especialmente valioso para la buena salud, pues favorece la resistencia del organismo a las enfermedades. Esto lo logra gracias a ciertos componentes, entre los que se destacan algunos antioxidantes. Otros de sus nutrientes de importancia son el hierro, la vitamina C y el folato. Conviene cocerlo al vapor para conservar todo su valor nutritivo. Algunos padres rechazan su uso porque dicen que no gusta a los niños, pero es una idea errada porque los pequeños gustarán de la verdura si se les enseña a consumirla desde temprana edad.



### 1. ¿Cuándo dejar el tetero o biberón?

Algunos adultos consideran acertado prologar el uso del biberón por efectos emocionales. Sin embargo, emplearlo por un tiempo prolongado puede traer consecuencias como las caries y problemas en el crecimiento de los dientes. Se aconseja empezar a sustituir el biberón por una taza especial para pequeños, alrededor del primer año de edad. En algunos casos puede tardar un poco más, porque el pequeño se aferra al tetero en busca de seguridad. Se recomienda, en primer lugar, eliminar el biberón nocturno. Los restantes se deberán hacer en forma gradual, estimulando la idea de que es un "niño

grande". Tenga en cuenta que si el bebé ya tiene un horario de comidas sólidas establecido, la leche del tetero llenará su estómago y hará que pierda el apetito.

### 2. ¿Cómo comprobar la tolerancia a un alimento?

Introducir cualquier alimento nuevo implica hacerlo en forma aislada de otros alimentos y en poca cantidad. De esta manera será posible comprobar la aceptación del organismo del pequeño al nuevo ingrediente. Conviene estar atentos a los gestos o reacciones de rechazo para evaluar su gusto por el nuevo plato. De

igual forma, se debe verificar cualquier reacción adversa, como alergia, exceso de gases, diarrea o vómito. Si se duda de la tolerancia a un alimento, se debe acudir a un pediatra alergista. Muchas intolerancias pueden desencadenar enfermedades alérgicas.

### 3. ¿Se debe dejar que el niño juegue con los alimentos?

Es importante dejar que conozcan las texturas, los aromas y sabores para que amplíen sus horizontes y conocimientos. El juego con la comida permite afilar su sensibilidad hacia el tema de la alimentación y ayuda, entre

otras cosas, a desarrollar la motricidad fina. Además de jugar con una galleta, un trozo de fruta o verdura, el pequeño puede hacerlo con utensilios como vasos y cucharas plásticas. Durante este proceso se debe tener paciencia y hacer sentir al niño cómodo y seguro. Haga de las comidas algo agradable. Edúquelo con cariño y poco a poco sobre el buen comportamiento en la mesa.

### 4. ¿Es beneficioso el chupo de entretención?

Al contrario de lo que muchos piensan no es beneficioso y puede afectar la salud gástrica

del pequeño. En numerosos casos su higiene es deficiente porque, como se cae constantemente, se vuelve una tarea tediosa desinfectarlo cada vez. Lo más frecuente es que se recoja del piso y se lave con agua fría, procedimiento que no elimina la suciedad. De igual forma, succionar constantemente el chupo promueve la producción de gases y, como resultado, se pueden presentar cólicos. Otra consecuencia del uso prolongado del chupo es su efecto sobre el maxilar superior, que puede verse afectado y desarrollar problemas con la dentición.

<sup>4</sup> La FAO es la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

<sup>5</sup> Magno Meyhuay. *Chapter XI Quinoa: Post-harvest Operations*; Edited by AGSI/FAO: Danilo Mejía (Technical), Beverly Lewis (Language&Style), Carolin Bothe (HTML transfer). Documento de la web: [www.fao.org/inpho/content/compend/text/ch11.htm](http://www.fao.org/inpho/content/compend/text/ch11.htm)

4  
preguntas  
con sus  
respuestas

## EL SEGUNDO AÑO

*El bebé de dos años ha crecido en muchos sentidos. Su sistema nervioso, por ejemplo, ha llegado a un nivel de maduración sorprendente, que le permite un incremento de la actividad física. De igual forma, sentidos como el olfato y el gusto se han agudizado y le facilitan discriminar con claridad los sabores y olores de los diferentes alimentos. Después de su segundo cumpleaños podrá empezar a mostrar con mayor seguridad sus gustos en materia gastronómica.*

### Los pequeños en pocas palabras

Después de pasar los dos años, el ritmo de crecimiento sigue disminuyendo. Empiezan a perder la apariencia de bebés y adquieren una presencia más estilizada. Durante este año los niños se encuentran en una de las etapas más dinámicas de su vida. Actividades físicas como caminar, correr, subir escaleras, patear objetos, saltar, entre otras, constituyen una parte muy importante de este período. En ese sentido progresan enormemente en la motricidad gruesa, aunque aún se puede observar una cierta torpeza. En cuanto a la motricidad fina, se ve un notable desarrollo que les permite expresarse gráficamente con garabatos en forma circular. Hacia la mitad del año seguramente deseará ponerles un "título a sus creaciones", lo que expresa la intención de representar objetos. Otro juego muy popular durante esta etapa es desenroscar y enroscar las tapas de los envases.

En esta edad todo es ganancia para el niño: en talla, peso, libertad para deambular de un lado a otro. Todos estos grandes cambios y actividades son imposibles si no se "recargan las pilas" con calorías. El cuadro de abajo es una guía para vigilar que estamos en el camino correcto.

Por lo general, durante este período se empieza a trabajar en la dejada del pañal. Los pequeños, acostumbrados a un ritmo regular en la alimentación, seguramente también lo serán en cuanto a la evacuación. Esta regularidad es muy útil porque facilita el acostumbrarlo a hacer sus necesidades en el orinal. Es un proceso lento que requiere de estímulos y gran paciencia.

Quizás la característica más destacada de esta edad es el logro de una creciente autonomía. Esta se expresa de muchas maneras, como es el caso del control de esfínteres, la autoafirmación a través del juego, la comunicación oral, la expresión a través de distintos medios como la gráfica y la expresión corporal.

#### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS DOS AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 85,4 y 87,6	Entre 12,5 y 14,5	Entre 1.250 y 1.450 kcal
Niñas	Entre 84,3 y 86,5	Entre 11,9 y 13,5	Entre 1.190 y 1.350 kcal



### El desarrollo social, emocional e intelectual

Comienzan a divertirse con juegos sencillos en los que representan o se imaginan ser otros. Sus juegos de fantasía resultan muy cortos, sencillos y solitarios. Son, por lo general, muy egocéntricos, lo que les dificulta compartir. Les gusta jugar cerca de otros niños y tratan de imponer su voluntad diciendo que no. A veces hacen lo opuesto de lo que se les pide, como tratando de expresar su nueva autonomía. Les gusta imitar el comportamiento de los adultos y de los demás. Quieren ayudar en las tareas del hogar y lo disfrutan, y día tras día son más seguros de sí mismos.

Los buenos hábitos son un legado que podemos dar a nuestros hijos. Se cree que estos hábitos se aprenden especialmente en los dos primeros años y que persisten para el resto de la vida.

Uno de los aspectos más emocionantes durante este segundo año es el desarrollo del lenguaje. Los pequeños entienden casi todo y se esfuerzan por expresarse de manera comprensible. El número de palabras utiliza-

das se incrementa enormemente respecto de los meses anteriores. Durante este período empiezan a practicar y a jugar con palabras y en la mayoría de casos lograrán manejar ideas con frases sencillas. Muchas de las palabras que pronuncian se refieren a las personas y objetos que los rodean o a la comida.

### Requerimientos nutricionales

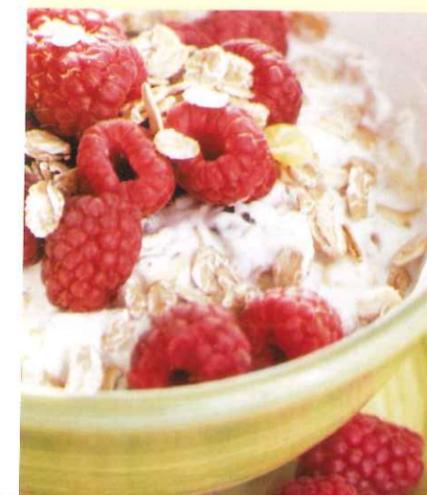
Los requerimientos nutricionales se incrementan en la medida en que todos sus órganos van madurando. Cuando los pequeños cumplen dos años, su aparato digestivo ya ha completado su maduración. Esto significa que están preparados para digerir la mayor parte de los alimentos que consumen los adultos. De igual forma, a lo largo de este período completará el resto de las piezas dentales, que serán fundamentales en el proceso de la alimentación porque les permitirán trozar y masticar apropiadamente los alimentos.

#### TALLER DE COCINA

LOS BEBÉS DE DOS AÑOS PUEDEN PARTICIPAR EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. DEJARLOS ESTAR EN CONTACTO CON LOS INGREDIENTES ES MUY POSITIVO, SIEMPRE QUE SE ENCUENTREN EN UN LUGAR SEGURO.

##### Preparando el cereal

- Aliste el plato para sopa del bebé, una cuchara sopera, fruta en trozos, cereal y un poco de leche.
- Permita que el niño vierta dos cucharadas de cereal en el plato sopero.
- Vierta usted la leche e indíquele que revuelva.
- Deje que agregue la fruta, por cucharadas y poco a poco. De nuevo se mezcla todo.
- Invítelo a comer su plato de cereal.



## Nuevas habilidades para comer los alimentos

Entre las destrezas de un niño de dos años podemos destacar el manejo de los utensilios para comer. Aprende a beber en un vaso, a asir la cuchara, a mantenerse sentado, a combinar el movimiento de ambas manos, a agarrar pedacitos de alimentos con los dedos. El biberón ya quedó atrás y podrá alimentarse sin derramar o untarse en exceso. Sin embargo, algunos no lo logran, por lo que conviene explicarles que deben evitar derramar y ensuciar. Todavía será necesario ayudarlos un poco, por ejemplo, cortando algunos ingredientes. De igual manera, es importante tener en cuenta que alimentarse por sí mismo demanda esfuerzo y que seguramente se detendrán a la mitad de la comida. Conviene, entonces, asistirlos un poco y saber que el pequeño dejará de comer cuando se sienta satisfecho y no cuando esté cansado de pescar la comida con la cuchara o tenedor. Resulta necesario estimularlo para que desarrolle y ejercite sus capacidades, además de darle confianza en el uso de los utensilios para que poco a poco gane en autonomía.

## El apetito tiende a disminuir hacia la mitad del segundo año

Es muy frecuente que hacia la mitad del segundo año el apetito disminuya. Esta etapa de inapetencia fisiológica se debe a que el crecimiento se lentifica. Constituye un período pasajero que muchos explican como un cambio de interés hacia su entorno. De igual forma, su mayor seguridad motriz e insaciable actividad hacen que pierdan algo de peso. Para estar seguros de que el bebé se encuentra adecuadamente alimentado hay que fijarse en tres aspectos básicos: si está alegre y activo, si no se enferma con frecuencia (por una baja en sus defensas) y si su crecimiento se mantiene a un ritmo constante.

Algunos especialistas califican la etapa comprendida entre los dos y los tres años como de riesgo nutricional. Consideran que esto es así porque se combinan factores como un elevado requerimiento de energía, una capacidad gástrica limitada y mayores exigencias al pequeño que amplía en esta época su ámbito social.

La capacidad gástrica del niño va en aumento y con él las cantidades que puede ingerir diariamente. El cuadro de la derecha muestra los grupos, alimentos fuente y las porciones para esta edad. Por supuesto, es un punto de partida y puede tener variaciones conforme cada caso particular.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos (yogur y queso)	1 vaso mediano <sup>1</sup> , dos veces por día. 1 trozo pequeño de queso
	Carnes, pescado y pollo en trocitos	2 porciones pequeñas por día
	Huevos	1 unidad al día. Preferiblemente tibio
	Leguminosas	1 cucharada, dos veces por semana
Reguladores	Frutas	2 porciones. Una en compota y otra en jugo
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día, verdes y amarillas
	Agua	1 vaso mediano o en jugo de fruta
Energéticos	Papa	½ unidad en trocitos
	Pastas	1 cucharada, dos veces por semana
	Arroz	1 cucharada dos veces al día
	Pan y galletas	½ pan 1 galleta
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día



<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml



### ACTIVIDADES PARA DAR MÁS SEGURIDAD AL NIÑO

- Estimule a su hijo a hacer elecciones. Por ejemplo, pregúntele: "¿Quieres un banano o una naranja?".
- Refuerce sus capacidades con la ayuda de los alimentos. Permita que retire la cáscara de frutas como el banano y la mandarina.
- Siempre que sea posible, invítelo a mezclar ingredientes, a manipularlos con cucharas y tenedores.
- Deje que limpie un poco la mesa donde se preparan los alimentos (por ejemplo, retirar con un trapo la harina de la superficie).
- Enséñele que también hay peligro en la cocina y que puede hacer muchas cosas, pero en compañía de los adultos.

## ¿Existe algún producto para abrir el apetito?

Existen los estimulantes del apetito, pero deben administrarse siempre con prescripción médica. Aunque los pediatras no son partidarios de recetarlos, se recurre a ellos después de una enfermedad, cuando el niño se niega a comer durante mucho tiempo y pierde bastante peso. De todas formas, la mayoría de los problemas de inapetencia tiene su origen en una mala educación alimentaria. El niño debe llevar una dieta variada y acostumbrarse a comer un primer plato, un segundo y el postre.

## El plan diario y su balance en nutrientes

En esta etapa es necesario considerar con más fuerza algunos aspectos psicológicos en relación con la alimentación. Durante esta época de sus vidas los niños adquieren la mayor parte de los hábitos alimentarios y consolidan sus preferencias. Estos dos aspectos determinarán en gran medida el tipo de alimentación que tendrán en el futuro.

El objetivo de una buena alimentación es cubrir los requerimientos necesarios para un correcto crecimiento y desarrollo. Una manera de lograr esa meta es propiciando siempre una experiencia agradable para todos los miembros de la familia. Desde los 24 meses los niños deberán incorporarse progresivamente a los horarios y hábitos familiares: se sentarán a la mesa y recibirán los mismos alimentos.

Conviene, igualmente, recordar que el apetito tiene variaciones individuales, y que si un niño no come todos los días la misma cantidad, esto puede deberse a diversos factores y no a un mal funcionamiento de su organismo. Lo importante es vigilar que su estado de salud general y nutricional se mantenga normal.

La alimentación del niño de dos años debe estar basada en las guías alimentarias para cada país. Estos lineamientos orientan el adecuado consumo de alimentos, tanto en calidad como en cantidad. Se trata de un conjunto de recomendaciones sobre el consumo de alimentos para lograr una dieta saludable, que ayude a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en cualquier etapa de la vida y muy especialmente durante la infancia. Un ejemplo de un plan diario equilibrado en nutrientes es el siguiente:

ALIMENTO	FRECUENCIA	CANTIDAD SUGERIDA
Lácteos	Diarios	Tres vasos pequeños <sup>2</sup>
Pescado	Dos veces por semana	Una porción pequeña
Pollo y carnes sin grasa	Cinco veces por semana	Una presa o porción pequeña
Frutas	Diarias	Tres unidades. Pueden ofrecerse dos en forma de compota y una en jugo
Verduras	Diarias	Dos porciones pequeñas en sopa de verduras o en papilla
Legumbres	Dos veces por semana	Dos cucharadas
Huevos	4 veces por semana	Entre medio y una unidad
Cereales, pasta, papa	4 a 5 veces por semana	Una y media cucharadas
Pan o galletas	Diario	Una unidad pequeña
Aceite	Diario	Sólo de preparación
Azúcar	Diario	Sólo de preparación
Agua	Diario	Dos vasos pequeños

<sup>2</sup> Un vaso pequeño equivale a 180 cc/240 ml, unas 7 onzas aproximadamente.



## 4 preguntas con sus respuestas

### 1. ¿Qué hacer cuando rechazan la leche?

Los niños de dos años necesitan 800 mg de calcio al día. Cuando rechazan la leche pero gustan de sus derivados, se puede recurrir a ellos para proveerles este esencial mineral. Algunas opciones son el yogur, los batidos de leche y fruta y el queso. Frutas (como la papaya, las fresas, la mandarina) y verduras (como el brócoli, la espinaca y los berros) también contienen calcio aunque en menor cantidad. Con estos pequeños que rechazan la leche se debe tener mucha paciencia y nunca obligarlos a beberla en contra de su voluntad. Con ingenio, mezcla de ingredientes y perseverancia se logrará que poco a poco la acepten como parte de su alimentación cotidiana.

### 2. ¿Los alimentos cocidos son tan nutritivos como los frescos?

Las calorías, grasas, proteínas y carbohidratos presentes en los alimentos son bastante estables, independientemente de la temperatura a la que se consuman. Las vitaminas (en especial la vitamina C) y los minerales, son más sensibles al calor de las cocciones y al medio ambiente. Por esta razón, si se cocina en exceso una fruta (por ejemplo, para hacer una compota) se pierde gran parte de sus valiosos nutrientes. En tal caso es mejor hacer cocciones cortas y consumir la preparación lo antes posible. Esta misma idea se aplica para los jugos, porque al cortar una fruta se empiezan a volatilizar los nu-

## Cinco alimentos con estrella

El gusto por ciertos alimentos sólo se logra si estos son ofrecidos con frecuencias y en buenas preparaciones. Algunos ingredientes que aquí se proponen pueden ser rechazados inicialmente, pero con un poco de paciencia y buenas recetas terminarán por formar parte del menú de los pequeños. Se trata de alimentos muy apreciados por su contenido nutricional.

**LECHE.** Este alimento es fuente de importantes nutrientes como calcio para los huesos, proteínas para el crecimiento, zinc para el sistema inmunológico y algunas vitaminas del grupo B (donde se incluyen el ácido fólico y la vitamina B12) y vitaminas A, D y E. Estas últimas se encuentran en la crema, por lo cual los especialistas aconsejan la leche entera hasta aproximadamente los dos años. Además de sus virtudes nutricionales también hay que mencionar que es un producto fácil de conseguir y económico. De igual forma, permite muy buenas combinaciones con otros ingredientes para obtener bebidas enriquecidas e interesantes en sabor.

**MELÓN.** Una fruta con muy bajo aporte calórico y de azúcar, por lo cual es recomendada para personas diabéticas. Contiene sustancias que actúan como antioxidantes, al igual que vitaminas y minerales muy valiosos. Resulta muy depurativo y refrescante y su sabor gusta mucho a los niños. Como es suavemente laxante, se considera muy bueno para bebés con estreñimiento. Se puede combinar con papaya o sandía en una ensalada de frutas llamativa en colores y sabores.

**COLIFLOR** es una hortaliza rica en minerales, dentro de los cuales se destaca el potasio. También contiene cantidades apreciables de calcio, fósforo y vitaminas, particularmente la vitamina C. Ingrediente de bajo contenido en calorías, conviene comerlo durante el día porque a algunas personas les resulta pesado y puede producir gases. La coliflor resulta sabrosa en ensalada, servida fría o caliente, en suflé o hervida. Vale la pena destacar que favorece la resistencia contra las enfermedades y protege especialmente el sistema respiratorio.

**REMOLACHA.** Se ha encontrado que el ácido fólico mantiene el buen funcionamiento del sistema nervioso y ayuda a evitar la aparición de enfermedades cardíacas y de anemia. De igual manera, es valiosa por su alto contenido de fibra, soluble e insoluble. La primera mantiene los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol controlados, y la segunda conserva en buen estado el tracto intestinal. A pesar de que los niños pequeños difícilmente pueden tener riesgos de este tipo, conviene acostumbrarlos a este ingrediente desde temprano.

**PESCADOS BLANCOS O MAGROS.** La oferta de pescados varía de país a país. Sin embargo, siempre habrá algún tipo de pescado blanco al cual recurrir. Se llaman así en contraposición a los pescados azules, de origen oceánico. Entre los más comunes se hallan la merluza, el bacalao, el lenguado, el congrio, el rodaballo. Excelente fuente de proteína, la única precaución es asegurarse de retirar todas las espinas antes de darle de comer al pequeño.

trientes más sensibles. El tiempo entre su preparación y consumo también debe ser muy corto. En el caso de algunas verduras de hojas, como la lechuga o la espinaca, también es importante su mínima cocción o, si se consumen crudas, su ingestión poco después de cortadas.

### 3. ¿Cuál es la importancia de la vitamina D?

Esta vitamina se encuentra en alimentos como la grasa de la leche y de las carnes, además de margarinas y huevos. También se encuentra en los aceites de los pescados (como el hígado de bacalao) y en pescados como el salmón y la caballa. Responsable del metabolismo del

calcio y el fósforo en el organismo, beneficia en especial a los niños que están en crecimiento. Una dieta equilibrada y unas horas de exposición al sol, garantizarán la fijación del calcio para huesos más sanos y saludables.

### 4. ¿Cuándo aparecen las alergias alimentarias?

Las alergias alimentarias constituyen una reacción inmunológica hacia algún tipo de alimento. Son bastante frecuentes en familias propensas a eccemas, rinitis (o fiebre del heno) o asma. Se manifiesta de muchas maneras, pero entre sus síntomas comunes aparecen eccemas, la urticaria, hormigueo en la boca, cólicos, diarrea, vómi-

to, dificultad para respirar. Se calcula que alrededor de 6% de los niños pueden desarrollar algún tipo de alergia alrededor de los dos años. Aquellos hijos cuyos padres sean alérgicos tendrán una mayor probabilidad de desarrollar también alergias. En general, las alergias aparecen en la infancia y son de por vida. Sin embargo, se recomiendan algunas acciones como amamantar por un período de tiempo más prolongado que abarque, por lo menos, los tres primeros meses. De igual forma, evitar los alimentos que las provocan. Algunos de ellos son el maní o cacahuete, las semillas o frutos secos, la leche, el huevo, el chocolate, el trigo, la soya o soja, entre otros.



## EL TERCER AÑO

Los niños de tres años demuestran una agilidad e interés sorprendentes. Su desarrollo ha alcanzado nuevas fronteras y pueden realizar dos actividades al mismo tiempo. Juegan con la pelota mientras corren, comen un helado al tiempo que suben las escaleras, muerden una galleta y hablan por el teléfono. Durante este período serán más sociables, se integrarán a los juegos de otros niños con mayor facilidad y empezarán a compartir sus juguetes. Al mismo tiempo, demuestran más independencia de sus padres.

### Algunas características de los pequeños

Aunque el crecimiento físico resulta menos espectacular que en el pasado, este período es importante por sus avances en las áreas social, cognitiva y emocional. Algunos pequeños parecen mantenerse en un "patrón latente" durante varios meses, después de los cuales muestran un desarrollo rápido en la estatura y el peso. Conviene tener en cuenta que estos patrones, por lo general, son paralelos a cambios similares en el apetito y el consumo de alimentos. Para los padres y madres que no conocen estas tendencias, los períodos de crecimiento lento y de apetito deficiente generan ansiedad, lo cual puede conducir a conflictos a la hora de las comidas.

Las proporciones del cuerpo en los pequeños cambian de manera importante. A medida que aumenta la actividad física, las piernas se enderezan en tanto que los músculos abdominales y de la espalda se ajustan para dar apoyo al niño ahora erguido. Estos cambios, graduales y sutiles, ocurren durante varios años. Los parámetros de talla y peso en niños de esta edad se dan en la tabla de la siguiente página.

Los niños de tres años están en constante movimiento. Aprenden a saltar con los dos pies y son capaces de caminar en las puntas de los dedos. Les encanta practicar volteretas y se sienten atraídos por actividades como montar en el triciclo, en pequeñas bicicletas con ruedas extra de soporte y jugar en el agua de la piscina. Durante esta época necesitan más estímulos y requieren mayor atención y motivación para realizar actividades manuales o de precisión, como armar torres, rompecabezas o jugar a la lotería. Disfrutan hojeando libros y empiezan a sujetar el lápiz de una forma más correcta. Escriben garabatos y dibujan con más sentido. Algunos, incluso, logran escribir ciertas letras y su primer nombre.

Pueden mantener la atención por períodos cada vez más largos. Les encanta que les narren cuentos y jugar con títeres y marionetas. Durante esta etapa se estrenan como "actores" e imitan todo lo que hacen los adultos a su alrededor. Se les observa "copiando" a sus padres: imitan una conversación telefónica, dan de comer a sus muñecos igual que lo hacen sus padres con ellos, conducen coches imaginarios. Es una etapa muy rica en creatividad.

### TALLER DE COCINA

LOS PEQUEÑOS DISFRUTARÁN DE JUGAR CON LA MASA DE ESTAS GALLETAS Y PRACTICARÁN SU MOTRICIDAD FINA.

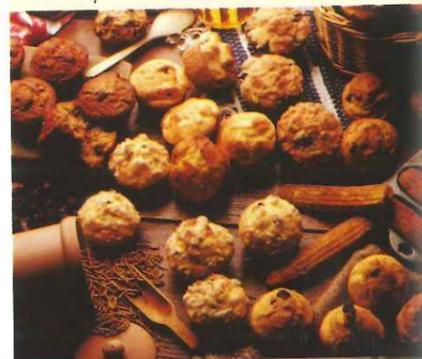
#### Galletas sencillas (20 a 30 galletas)

##### INGREDIENTES

- 1 taza de harina (puede ser integral)
- ¼ taza de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- La cáscara de 1 limón, rallado (opcional)
- Agua para mezclar

##### PREPARACIÓN

- Mezcle todos los ingredientes hasta lograr una masa suave y tierna. Permita que el niño amase y juegue un poco.
- Estire la masa con el rodillo.
- Corte con moldes. Enseñe al pequeño cómo se hace y ayúdelo a perforar la masa.
- Lleve a un molde engrasado y enharinado. El niño puede ayudar a poner una que otra galleta.
- Hornee a 180 °C o 350 °F, de 10 a 15 minutos.



### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS NIÑOS DE TRES AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 87 y 96	Entre 13 y 14,8	Entre 1.300 y 1.480 kcal
Niñas	Entre 86 y 94	Entre 12,5 y 14	Entre 1.250 y 1.400 kcal

### Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales en los niños dependen en gran parte de la raza, la herencia, el medio ambiente en que se desarrollan y de los hábitos alimentarios intrafamiliares. Sin embargo, algunos factores son básicos y comunes a todos. En el caso de los pequeños de tres años, por ejemplo, conviene estar pendiente de la cantidad y calidad de los alimentos que consume, para que estos se ajusten a la gran cantidad de energía que empiezan a requerir por su creciente actividad física.

### EL NIÑO DE TRES AÑOS DESCUBRE SUS GENITALES

El interés por las diferencias entre los sexos es lo que más llama la atención de los niños a esta edad. Ellos intentan reafirmar de qué sexo son, imitando el comportamiento de la madre si son niñas y del padre si son niños.

Descubrirán sus genitales y empezarán a explorar con ellos. Es una actitud perfectamente normal que no se debe reprimir.



GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos (yogur y queso)	2 vasos medianos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pescado (como atún en agua) pollo	2 porciones pequeñas por día
	Huevos	1 unidad cada tercer día
	Leguminosas	1 cucharada tres veces por semana
Reguladores	Frutas	3 porciones por día en trocitos o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día, preferiblemente cocidas
	Agua	1 vaso mediano o con la preparación del jugo
Energéticos	Papa	1 unidad mediana en cualquier preparación
	Plátanos	¼ de unidad, preferiblemente al horno
	Pastas	1 y ½ cucharada como acompañante o en sopa, dos veces por semana
	Arroz	1 y ½ cucharada dos veces al día
	Pan o galletas	1 pan pequeño o 2 galletas
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.

## Algunos problemas frecuentes

A los tres años los pequeños están estrenando su independencia. Saben bastantes cosas y dominan el “sí” y el “no”; lo que aún desconocen es el manejo del punto medio. Llevan poco tiempo experimentando la sensación de poder y querer por sí mismos. Ahora pueden decir “sí quiero” cuando verdaderamente lo desean. La alimentación es un factor que entra en juego en este nuevo escenario y puede ser el pretexto para que se desencadene una lucha por el poder. Sin embargo, las comidas también son la excusa perfecta para desactivar la lucha y cambiarla por una experiencia amable, positiva y compartida. En términos generales, hay que recordar los siguientes puntos:

- Las horas de las comidas son muy importantes para unir a la familia. A esta edad se empieza a afianzar este importante hábito, así que conviene ser riguroso con los horarios.
- Deben establecerse normas durante las comidas y deben cumplirse siempre.
- El niño de tres años debe sentarse a la mesa y participar de la conversación. Si es necesario, se le puede empezar a dar la comida un poco antes.
- El énfasis de las conversaciones no debe estar en la comida. Los alimentos no deben ser vistos como algo crucial.
- Las porciones deben estar acordes con su edad.
- Si se porta mal en la mesa (si tira la comida, por ejemplo) conviene ignorarlo mientras mantenga esta actitud. Debe evitarse que se convierta en el centro de atracción. Una vez se levante de la mesa, nadie debe recompensarlo con risas o juegos.



### RECHAZOS Y ACEPTACIONES

Un aspecto que vale la pena tener en cuenta son las características físico-organolépticas de los alimentos (color, sabor, textura y olor). Estos elementos desempeñan un papel importante para la aceptación o rechazo de lo que llevamos a la boca. En muchas ocasiones, una preparación es devuelta por los niños por la forma de cocción (muy cocida o quemada) o por adiciones de ingredientes extraños para él, como es el caso de un tipo de condimento. Sin embargo, muchos sabores y aromas pueden ser atractivos, como es el caso de la albahaca, la menta o hierbabuena e, incluso, pueden aficionarse a algunos más fuertes como el tomillo, el cilantro, el romero. Aromatizar los platos puede ser el camino para que consuman con gusto muchas preparaciones.



## El plan diario y su balance en nutrientes

Una vez descritos los componentes de la dieta y sus aportes nutricionales, es bueno detenerse un poco en lo que puede ser un menú. Este conjunto de platillos que componen una comida debe planearse teniendo en cuenta aspectos como el gusto del pequeño, la forma de preparación (para obtener el máximo de nutrientes), además del presupuesto familiar y la variedad. La siguiente guía puede ayudar a planear la alimentación diaria y semanal.

- **Entrada.** Puede ser fría, como una porción pequeña de fruta, o caliente como una sopa. Debe ser ofrecida de forma ocasional y ojalá a la hora del almuerzo/comida.
- **Plato fuerte.** Por lo general, es el alimento más importante de un menú. Lo componen ingredientes como la carne de res, pollo o pescado. Conviene que las preparaciones sean sencillas, sin mucho condimento. Dos formas de cocción muy recomendadas: a la plancha y cocidas.
- **Acompañamientos.** Suelen ser alimentos energéticos como el arroz, la pasta, la papa o la yuca. La cantidad debe ajustarse a la capacidad gástrica del niño, que por lo general suele estar satisfecho con una cucharada. Las preparaciones deben ser cocidas y sin salsas, porque su aparato digestivo aún no acepta alimentos muy elaborados.
- **Verduras y hortalizas.** Para los niños de tres años, las preparaciones sencillas resultan las mejores. Algunos buenos recursos comprenden arvejas, zanahorias, espinacas, habichuelas y maíz, simplemente cocidos. Para variar un poco se pueden hacer purés con estos mismos ingredientes.
- **Postre.** Se recomienda ofrecer una porción muy pequeña. De igual manera, fomentar el consumo de frutas frescas o cocidas. Los postres mejor a la hora del almuerzo/comida y no en la cena.
- **Bebida.** Las bebidas refrescan el paladar, suministran el líquido necesario para mantener el cuerpo hidratado, ayudan a que los nutrientes sean transportados y digeridos adecuadamente y puedan atravesar con mayor facilidad las membranas celulares de los diferentes tejidos. Son muchas las opciones, desde el agua hasta batidos con varios ingredientes.

### UN DATO...

“Los niños que fueron amamantados por algún período de tiempo tienen 15% a 25% menos probabilidades de tener sobrepeso al crecer, y para aquellos que fueron amamantados durante seis meses o más tiempo, las probabilidades son de 20% a 40% menores”.

Fuente: Preventing Obesity and Chronic Diseases Through Good Nutrition and Physical Activity, Revised August 2003. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, [www.cdc.gov/nccdphp/](http://www.cdc.gov/nccdphp/)



En muchas familias ambos padres trabajan y deben esforzarse por respetar las horas de las comidas. Aunque a algunos les resulte muy difícil porque están ocupados, es importante pensar que esas horas fortalecen los vínculos con sus hijos. Si es necesario elegir, inclínese por el desayuno. Siempre es posible poner el despertador un poco más temprano o dejar puesta la mesa la víspera.

Más o menos a esta edad los niños empiezan a disfrutar el aspecto social de la comida. Por esa razón es muy frecuente que los inviten a fiestas de cumpleaños y a restaurantes de comida rápida. Cuando esta práctica ocurre de tanto en tanto no debe ser motivo de preocupación. Por el contrario, demasiados alimentos de este tipo pueden ocasionar deficiencias de nutrientes, riesgo de sobrepeso, caries, entre otras cosas.



## Nuevos horizontes...

Aunque los niños de tres años son aún muy pequeños, es bastante frecuente que comiencen a asistir a un jardín infantil o guardería. Por lo general, empiezan con unas pocas horas que se intensificarán según las necesidades de la familia y del niño. El nuevo mundo que se abre para el pequeño exige numerosos ajustes y nuevas rutinas, muchas de ellas relacionadas con la alimentación. Así, por ejemplo, el desayuno deberá ser servido a una hora prudente para llegar a tiempo al jardín. De igual forma, los refrigerios estarán bajo la tutela del plantel y, por tanto, será necesario adaptarse a nuevos ingredientes y horarios.

Los padres deben asegurarse de las buenas condiciones del plantel que elijan para sus hijos. Exigir elementos como espacios apropiados para cocinar (lejos de los niños), comedores o áreas donde los pequeños compartan los alimentos y estrictas medidas de aseo e higiene.

En algunos casos, los jardines infantiles imparten una educación integral y se preocupan por empezar el trabajo de educación de los pequeños respecto de la buena salud y la alimentación. Vale la pena investigar un poco sobre los alimentos que ofrecen estos planteles y sobre la "filosofía" que tengan respecto de la nutrición. De esta manera, los padres podrán detectar deficiencias que más tarde pueden reforzar en casa si lo consideran necesario.

## La obesidad, una preocupación mundial

Estudios en todo el mundo señalan que en las últimas tres décadas el índice de obesidad infantil se ha incrementado de manera notable entre los preescolares (de 2 a 5 años) y los adolescentes. El problema es muy grave si se tiene en cuenta que durante este período de la vida del niño ocurren cosas muy importantes, como un evidente crecimiento de los músculos y el inicio de la educación en materia de nutrición, es decir, empiezan a pulir las predilecciones alimentarias que mantendrán a lo largo de la vida.

Un niño obeso tiene altísimas probabilidades de ser un adulto con sobrepeso. Las consecuencias de la obesidad, muchas, no son un problema estético. Entre los efectos de esta enfermedad se pueden mencionar problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, además de problemas como hernias, cálculos biliares, infertilidad, entre otros.

Hay muchas maneras de prevenir esta enfermedad: fomentar una alimentación equilibrada en casa, dar buen ejemplo en el tema a los hijos, alimentar correctamente desde el nacimiento y durante los primeros años de vida, promover la actividad física, tener reglas claras en cuanto a la alimentación (horarios fijos, comidas sanas, alimentos que no son permitidos, promoción de la masticación, buen comportamiento en la mesa, entre muchos otros).

## 4 preguntas con sus respuestas

1. ¿Cómo animarlos a probar nuevos alimentos?

Algunos niños rechazan los nuevos alimentos por diferentes razones. Es una actitud bastante común que debe ser tratada con naturalidad por los padres. Las siguientes ideas pueden ser de gran ayuda: sirva el nuevo alimento junto con uno familiar. Anime al pequeño a probar el nuevo platillo, pero no lo obligue ni amenace. Permita que decida si desea comerlo y en qué cantidad. Persista en servir el nuevo ingrediente, aunque haya sido rechazado; por lo general, hay que intentarlo varias veces hasta lograr que lo pruebe. Una buena estrategia también es servir porciones muy pequeñas y esperar a que el niño pida más.

2. ¿Qué son los probióticos y prebióticos? ¿Para qué sirven?

Los probióticos son microorganismos que cuando se ingieren en ciertas cantidades, ejercen beneficios para la salud. Entre sus cualidades está la de fortalecer la función del colon para la absorción de nutrientes. Se encuentran en alimentos como la leche. Por su parte, los prebióticos son sustancias no digeribles que también benefician el organismo del niño porque estimulan el crecimiento y el desarrollo de los probióticos. Alimentos fuente: avena, cereales para el desayuno o alimentos infantiles fortificados con estas sustancias.

## Cinco alimentos con estrella

El mundo gastronómico de un niño de tres años es mucho más amplio que el de un bebé, pero también más pequeño que el de un adulto. Los nuevos alimentos y formas de cocción tendrán un papel muy importante en la experiencia gastronómica del niño. Así, le invitamos a tener en cuenta estos excelentes ingredientes, procurando variar siempre su presentación o forma de preparación.

**CEREALES PARA EL DESAYUNO.** Hoy en día los cereales expandidos son la base del desayuno de niños, jóvenes y adultos en todo el mundo. Constituyen por sí mismos un buen alimento porque suelen venir fortificados con vitaminas y minerales. Contienen poca grasa, poco sodio y bastante fibra. Para su selección conviene fijarse en las etiquetas y evitar productos con demasiados agregados de azúcar, con colores y sabores artificiales. Lo ideal sería preparar una mezcla y hacer, por ejemplo, un *muesli* casero.

**YOGUR.** Muy rico en calcio y vitaminas, especialmente del grupo B, aunque también contiene gran cantidad de las vitaminas A, D, K y E. Algunas de sus ventajas: permite el desarrollo de la flora bacteriana, lo que mejora la asimilación de los nutrientes que aportan los alimentos; estimula la acción de las enzimas digestivas; ayuda a una mayor absorción de los minerales y a una mejor asimilación de las vitaminas; también favorece el funcionamiento del sistema digestivo.

**BANANO.** Una fruta fácil de conseguir, transportar y preparar. Entera, en puré con miel, o como batido con leche, es deliciosa. Se destaca la presencia de potasio, vitamina B6, ácido fólico y fibra en este alimento. Es un ingrediente muy amable con el sistema digestivo de grandes y chicos y muy recomendable desde temprana edad. Conviene verificar su punto de maduración, cuando los nutrientes de la fruta están en su mejor momento. Muy verde o madura no tiene igual valor nutritivo.

**ESPINACA.** Las espinacas presentan cantidades elevadas de provitamina A y de vitaminas C y E, todas ellas con efecto antioxidante. Son fuente de vitaminas del grupo B como folatos, B2, B6 y, en menor cantidad, de B3 y B1. El contenido en fibra es considerable, lo que las hace muy beneficiosas para la salud del sistema digestivo. Como consecuencia de un bajo aporte en grasa e hidratos de carbono y riqueza en agua, las espinacas constituyen un alimento con bajo aporte calórico. En cuanto a su contenido en proteína, tampoco resulta muy alto, pero a pesar de esto la espinaca es uno de los vegetales más ricos en dicho nutriente. Estas plantas son valiosas para prevenir y tratar la anemia y muy apreciadas para cuidar la visión.

**CARNES MAGRAS.** Junto con las aves y pescados, la carne es una excelente fuente de proteínas y otros nutrientes. Deben seleccionarse aquellos cortes que ofrezcan la menor cantidad de grasa y espaciar su consumo a lo largo de la semana. Algunos niños rechazan la carne porque les es difícil de masticar. En esos casos conviene cortarla en pequeños trozos y mezclarla con otros alimentos. Entre las carnes magras se encuentran la ternera, algunos cortes de vaca y buey y el conejo.

3. ¿Conviene preparar aparte la comida de los niños?

Aunque seguirá necesitando alimentos entre comidas, un niño de tres años come en los mismos horarios y las mismas cosas que sus padres. Esto facilita la vida porque no se debe pensar en dos menús. Lo que sí resulta necesario es tomar algunas medidas simples, como dejar una porción sin salsa, con muy poca grasa o con poco o nada de condimento. Otra recomendación es mantener en casa algunos alimentos propios para el niño (como gelatina, frutas para picar, galletas caseras). Estos podrán ser usados cuando se preparan

platos para "adultos" o no ha habido tiempo de cocinar. Junto con galletas y un poco de queso, estos alimentos son ideales de llevar cuando se viaja. En cuanto a las bebidas, lo más importante es utilizar buenos ingredientes y una correcta manipulación e higiene. Vale la pena señalar que la preparación de jugos, batidos o sorbetes lleva poca cantidad de azúcar.

4. Para prevenir la anemia ¿conviene darles suplementos?

Sólo el médico pediatra debe recomendar suplementos para los niños. La obtención de hierro de estos medicamentos puede sobrecargar el

organismo de los pequeños y causar serios daños, especialmente a los riñones y el hígado. Los niños necesitan hierro porque es un componente de la hemoglobina y porque se requiere para transportar oxígeno por todo el cuerpo. Prestar atención a los alimentos ricos en este mineral en la mayoría de los casos será suficiente. El hierro, mineral importante para la prevención de la anemia, se encuentra en productos como el hígado (y otras vísceras), la carne roja magra, la carne oscura de las aves, los huevos, las legumbres, entre otros. Algunos productos inhiben la absorción de hierro y por esa razón hay que evitarlos. La cafeína es uno de ellos y se encuentra con frecuencia en algunas bebidas colas, el café y el té.



## EL CUARTO AÑO

Los años preescolares tienen una particular importancia en el establecimiento de los hábitos alimentarios, por ser una época de aprendizaje y formación de costumbres que mantendrán a lo largo de toda la vida. La ampliación de sus horizontes no sólo se relaciona con el aspecto social sino, también, con nuevas opciones en materia de alimentación.

### ¿Cómo son los de “cuatro”?

Al llegar a esta edad los niños han avanzado en su destreza motora, en el conocimiento de su entorno y en el área del lenguaje, lo que los hace más sociables. En general, se puede decir que es una etapa donde sus habilidades se multiplican y potencian. El control progresivo del equilibrio y el dominio de los movimientos de su cuerpo, hacen que disfruten actividades como correr, saltar, trepar, arrastrarse, girar, bailar. Son diestros en aspectos un tanto más complicados, como es el caso de variar el ritmo al caminar o correr, saltar alternando el pie y abotonar la ropa. Toda esa destreza en el movimiento está acompañada de una insaciable curiosidad que los lleva a investigar y preguntar todo el tiempo.

A partir de los cuatro años y hasta el inicio de la adolescencia, el ritmo de crecimiento es más o menos así: la talla aumenta a razón de unos 5 a 8 centímetros por año y el peso de 2,5 a 3,5 kilos por año. Sin embargo, no todos los niños y niñas crecen al mismo ritmo. Deben tenerse en cuenta aspectos hereditarios tanto del padre como de la madre, el estado de salud y, por supuesto, los hábitos de alimentación.

### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS CUATRO AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 102 y 104	Entre 16,20 y 18,20	Entre 1.600 y 1.800 kcal
Niñas	Entre 100 y 103	Entre 14,00 y 16,00	Entre 1.400 y 1.600 kcal

### TALLER DE COCINA

LOS NIÑOS DE CUATRO AÑOS PUEDEN MEDIR, AHUECAR, Y CORTAR CON UN CUCHILLO PLÁSTICO ALGUNOS ALIMENTOS.

#### Papas rellenas

- Cocine algunas papas y pártalas por la mitad.
- Permita que el pequeño ahueque el centro la papa y ponga la pulpa en un recipiente.
- Deje que elija el relleno (champiñones, brócoli, tomate, queso o requesón bajo en grasa, entre otros).
- Enséñele a mezclar el relleno con la pulpa.
- Rellenen juntos las papas y caliéntelas en el horno si es necesario.



### Nutrición en acción

A esta edad resultan más selectivos con lo que les gusta. Ya no son bebés y por esa razón sus preferencias se relacionan con los nuevos aprendizajes adquiridos, como es el caso de los colores, texturas y sabores. Desearán demostrar lo que saben y nombrar, por ejemplo, los tonos de las frutas, especialmente los de aquellas de llamativos colores, las diferencias en suavidad y dureza de un alimento, y si se trata de un ingrediente o plato, si es ácido, dulce, salado. En ese sentido, constituye una buena idea presentar al pequeño una variedad de alimentos que pueda ver, tocar, oler y saborear. Al tiempo que estimula sus sentidos, adquiere nuevos conocimientos.

De la misma manera que la independencia puede ser un factor a favor de la alimentación y la nutrición, también puede constituir un elemento negativo. Es muy común que los niños de cuatro años se vuelvan “caprichosos” y resuelvan satisfacer sus necesidades calóricas con golosinas, bebidas azucaradas y caramelos, entre otros. Algunos adultos se rinden fácilmente a los deseos infantiles y olvidan que todos estos productos son pobres en nutrientes esenciales. Por esta razón se recomienda una cierta firmeza en lo que diariamente consumen los niños. De igual forma, es útil mantener a su alcance alimentos que aporten buenos nutrientes: un frutero variado, trozos de verduras (como zanahoria y apio) cortados y puestos en el refrigerador y jugos preparados en casa. Involucrarlos tanto en la preparación como en la compra de los alimentos resulta de gran utilidad.

### ¿QUÉ PUEDEN APRENDER?

- Utilizar aceites vegetales en lugar de grasa de origen animal.
- Consumir a diario frutas y verduras enteras, en jugos o compotas naturales.
- Variar el suministro de los lácteos mezclándolos con frutas o cereales.
- Motivar el consumo de carne con menor contenido de grasa como ternera, pollo y pescado.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como arroz, cereales, harina de maíz.
- Ofrecer alternativas a los azúcares refinados, desanimando el consumo de bebidas cola y productos industriales muy azucarados.
- Brindar alimentos bajos en sal.
- Utilizar agua y no bebidas cola en las comidas.



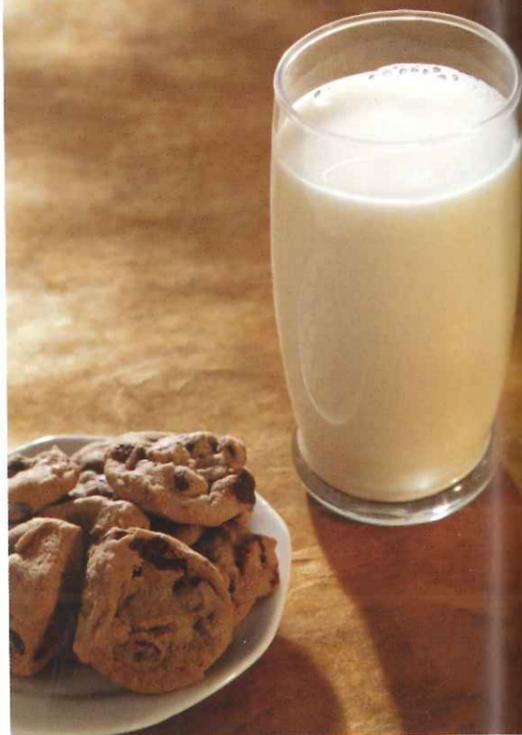
## BUSCANDO UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

El plan diario de alimentación de un pequeño de cuatro años se debe distribuir en cinco comidas a lo largo del día: desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo/comida, merienda y por último la cena. Algunos niños muy activos pueden necesitar un pequeño bocadillo adicional antes de irse a la cama.

Tenemos muchos alimentos al alcance de la mano que pueden hacer de la alimentación algo divertido, variado y saludable. Es posible cambiarlos según la época del año –invierno o verano– y la región –de climas fríos o cálidos–. Cualquiera que sea el caso, debe verificarse que los pequeños coman lo suficiente de cada grupo calórico. El siguiente cuadro constituye una buena guía para lograr un balance adecuado de nutrientes.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos medianos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones medianas por día
	Huevos	1 unidad cada tercer día en cualquier preparación
	Leguminosas	1 y ½ cucharadas, tres veces por semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día, preferiblemente cocidas, verdes y amarillas
	Cereales integrales	1 cucharada, dos veces a la semana
	Agua	1 vaso mediano o integrado al jugo
Energéticos	Papa o yuca	1 unidad mediana en cualquier preparación
	Plátanos	¼ de unidad, preferiblemente al horno
	Pastas	2 cucharadas como acompañante o en sopa dos veces por semana
	Arroz	1 y ½ cucharadas, dos veces al día
	Pan o galletas	1 pan mediano o 3 galletas
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.



## DIFERENTES GUSTOS EN LA FAMILIA

Los miembros de la familia suelen tener preferencias distintas cuando de alimentos se trata. Esto puede llegar a ser problemático, en especial en ciertas edades, cuando los niños desean destacar su individualidad e independencia. En general, conviene encontrar un punto medio entre las preferencias y desagradados de cada cual, con una cierta cooperación entre padres e hijos sobre lo que se considera y es alimentación sana.

Algunas de las estrategias más comunes y aceptadas incluyen plantear cambios mínimos a una preparación u ofrecer opciones que no signifiquen un exceso de trabajo. Así, por ejemplo, si se va a almorzar pasta, conviene preparar dos salsas para que cada cual elija la que más le guste. De igual forma, se pueden cocinar al vapor dos tipos de vegetales, que ampliarán las posibilidades de selección.

Los niños deben ser escuchados y tenidos en cuenta en muchos aspectos de la vida familiar. De manera que dejarlos participar en las compras, en la planeación de los menús y en la preparación de los alimentos es muy importante. Eso sí, siempre dentro de parámetros claros sobre una buena alimentación y nutrición.

## LA INAPETENCIA EN EL NIÑO

Por lo general, la inapetencia es la respuesta a alguna circunstancia particular. Puede ser por falta de atención, por cambios en su vida emocional –como la separación de los padres o el nacimiento de un hermanito–, por la utilización de castigos para obligarlo a comer o producto de alguna enfermedad.

La inapetencia también puede tener un origen fisiológico, es decir, las necesidades del organismo se reducen. El niño pierde el apetito a medida que crece porque disminuye el ritmo de crecimiento. Entonces, ¿cuánto debe comer? Eso dependerá de cada pequeño y de la evaluación de su ritmo de crecimiento y desarrollo. Algunas de las cosas que se pueden hacer para combatir la inapetencia son:

- Atender las preferencias del niño.
- Ofrecer pequeñas porciones y darle la oportunidad de que repita.
- Servir en platos y con utensilios propios para su edad. Ello motiva una buena experiencia al comer.
- Promover un ambiente agradable. La conversación divertida, las historias reales o imaginarias pueden hacer de cualquier comida una gran ocasión.
- Delimitar el tiempo de la comida; 30 a 40 minutos como máximo.
- Disminuir la cantidad y frecuencia del consumo de líquidos porque estos reducen la sensación de hambre. Por tal razón las sopas no son tan recomendables en esta edad.

## CUIDADO DENTAL

PARA QUE SUS DIENTES SE DESARROLLEN DE MANERA SALUDABLE, TENGA EN CUENTA QUE A LOS CUATRO AÑOS:

- Quizás sea necesario que lo ayude a cepillarse los dientes después de cada comida.
- No debe ingerir la crema dental con fluoruro, y por tanto conviene poner poca cantidad en el cepillo.
- Pase el hilo dental y no lo deje como responsabilidad del niño. Aún es pequeño para lograrlo.
- Evite suministrar muchos dulces o caramelos, para prevenir la caries.
- Si se chupa el dedo, ayúdele a dejar ese hábito.



## ALGUNOS VILLANOS DE CUALQUIER EDAD

- Alimentos excesivamente grasosos (quesos curados, embutidos, fritos).
- Productos de escaso valor nutritivo, como golosinas, refrescos, paquetes de papas fritas u otros productos de empaque individual.
- Alimentos salados, ahumados o muy dulces.
- Galletas y tortas industriales.

## ¿SON ÚTILES LOS COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS EN LOS NIÑOS?

Los llamados multivitamínicos deben ser prescritos por un médico y sólo en casos específicos. Muchos anuncios los promocionan resaltando que la dieta no basta para satisfacer las necesidades del organismo, pero estos productos no deben ser usados como sustitutos de una buena alimentación, sino como complementos y únicamente en casos de requerimientos extras de nutrientes. Sólo un especialista en nutrición o médico debe recomendar su uso.

## Cinco alimentos con estrella

En el supermercado se encuentran muchísimos alimentos nutritivos. Sin embargo, algunos de ellos se destacan por sus cualidades en cuanto a sabor, posibilidades en la cocina y, especialmente, valor nutricional. Estas son nuestras sugerencias:

**LÁCTEOS.** Son alimentos que nos acompañan a lo largo de la vida. Algunos niños de cuatro años tienden a rechazarlos y, a veces, lo hacen para reafirmar su independencia. A fin de estimular su consumo pueden prepararse batidos de leche y fruta, postres con yogur y frutas, trozos de queso acompañados con tajadas de bocadillo de guayaba o batata, entre otros. Constituyen una rica fuente de calcio y proteína, nutrientes muy importantes para el crecimiento y desarrollo, así como para la obtención de la energía que necesitan en sus actividades diarias.

**POLLO.** Fuente de proteínas de buena calidad, vitaminas del grupo B y minerales; además, es bajo en grasa y colesterol, con excepción de la piel y las vísceras o menudencias. De igual forma, se destaca como un tipo de carne de fácil digestión, en general bastante tolerada por todo el mundo. Los niños perezosos para masticar pueden practicar este movimiento con el pollo, mucho más blando que otras carnes. Su sabor es muy agradable, incluso si se prepara con pocos condimentos o salsas. Conviene utilizar en lo posible pollo orgánico, libre de compuestos químicos y hormonas.

**FRESA.** Se destacan por su aporte de vitamina C, la presencia de sustancias de acción antioxidante y un alto contenido de ácidos orgánicos, entre ellos el cítrico, con función protectora de las células. También son ricas en minerales como el potasio y el magnesio, entre otros. En comparación con el resto de frutas, contienen cantidades moderadas de hidratos de carbono y fibra, y su valor calórico es bajo. Al comprarlas conviene verificar que provengan de cultivos orgánicos porque las fresas suelen ser muy fumigadas con insecticidas y plaguicidas.

**PAN INTEGRAL.** Muchos padres evitan el pan integral porque no les gusta o porque prefieren el pan blanco. Sin embargo, resulta importante saber que este tipo de producto es rico en nutrientes, muy provechosos para los niños. A diferencia del pan blanco, el integral se prepara con harina de cereales (trigo, avena, cebada, entre otros) preparada con el grano entero. Esto quiere decir que al elaborarla se deja la cubierta natural del grano, conocida con el nombre de salvado. Fomentar su consumo entre los pequeños creará un hábito que los beneficiará a lo largo de la vida. El pan integral es un alimento que contiene vitaminas del grupo B, proteínas y fibra. La fibra soluble contenida en este alimento ayuda a prevenir muchas enfermedades. Solo o como base para un sánduche, constituye siempre una buena opción.

**PASTA.** Hay muchísimas variedades de pasta y formas de prepararla. Constituyen un ingrediente interesante en sopas, como plato o como adición a otros ingredientes (por ejemplo, los vegetales). La pasta sola o enriquecida tiene un gran valor nutritivo que conviene a grandes y pequeños. Es una fuente de energía de fácil asimilación que contiene nutrientes como vitaminas del complejo B, hierro y potasio, entre otros. Con la pasta sucede algo muy importante: debe cocinarse a punto para que mantenga sus nutrientes en un equilibrio adecuado. A diferencia de lo que muchos piensan, la pasta cocida apropiadamente no engorda. Cosa diferente sucede cuando se cocina en exceso.



## Diversión y nutrición en las loncheras

Muchos de los niños de cuatro años asisten a un jardín infantil o están inscritos en un colegio o escuela, y la alimentación suele ofrecerla la institución educativa, en cuyo caso conviene conocer los menús diarios para reforzar en casa los alimentos que se crea necesario. Sin embargo, lo más frecuente es que los niños lleven una lonchera para la hora del refrigerio de la mañana.

Lograr que una lonchera resulte apetitosa, divertida y, a la vez, nutritiva es una tarea que amerita creatividad, ingenio y motivación. Hay que recordar que los niños de esta edad tienen sus gustos particulares y que gracias a sus destrezas pueden ser motivados de muchas maneras. En el momento de preparar o alistar los alimentos tenga presente que debe aportar entre 250 y 300 calorías del total recomendado por día. Las siguientes anotaciones le ayudarán a lograr una buena nutrición en las loncheras que consumirán en la media mañana.

- Cuando se prepara una lonchera o se compran sus ingredientes conviene involucrar al pequeño. De esta manera los alimentos seleccionados estarán acordes con su gusto. Esto no implica dejar que compre o lleve cualquier cosa. Haga que elija, por ejemplo, entre dos frutas y no entre frutas y bizcochos.
- Hágalo divertido: muchas cosas se pueden hacer, como enviarle una nota de amor, un lápiz bonito con la imagen de su mascota preferida, un dibujo simpático adhesivo.
- Sorpréndalo con alimentos nuevos en tamaños pequeños, como un sánduche partido en triángulo, trocitos de frutas distintas con gelatina, galletas untadas de ingredientes diferentes como queso crema, paté, mantequilla de maní, entre otras.

Teniendo en cuenta la calidad y variedad de los alimentos, se recomienda:

FUNCIÓN	VARIEDAD
HIDRATACIÓN	Jugos naturales, agua, bebidas con leche.
AUMENTO DE LAS DEFENSAS	Frutas como manzana, pera, mandarina, banano, mango, uvas, fresas, ensalada de frutas con gelatina.
APORTE DE ENERGÍA	Cereales, pan, tortas, galletas integrales, pastas, papa.
CRECIMIENTO	Huevo, maní, yogur, queso, leche, carne, granos.



LA MEJOR COMBINACIÓN PARA LA LONCHERA

- 1 bebida para hidratar
- +
- 1 fruta para las defensas
- +
- 1 alimento energético para la actividad
- +
- algo de proteína para el crecimiento

## 4 preguntas con sus respuestas

1. Para los niños ¿leche entera o baja en grasa?

Las bebidas saludables son básicas en la nutrición de los niños y la leche es, quizás, la más popular. Entonces, vale la pena saber algunas cosas, como que la leche entera tiene casi el doble de calorías que la leche descremada o sin grasa. Algunas personas piensan que esta última es menos nutritiva, lo cual resulta falso porque tiene la misma cantidad de proteínas y vitaminas que la leche entera y, en ocasiones, un poco más de calcio. Muchas organizaciones y asociaciones de pediatría en todo el mundo recomiendan que a partir de los dos años se utilice la leche

descremada o semidescremada. Esto con el fin de prevenir, entre otras cosas, la obesidad infantil, una enfermedad que se está extendiendo en países como México, Brasil, Chile y Perú, entre otros. De esta manera, la leche entera se recomienda especialmente a niños entre uno y dos años, cuando necesitan calorías adicionales para ayudarles a crecer.

2. ¿Qué hacer cuando el niño regresa con la lonchera casi intacta?

Los niños de cuatro años son más independientes y esto se expresa de muchas formas. Regresar con la lonchera intacta puede ser

una manera de demostrar que son autónomos y diferentes de sus padres. Conviene, en primer lugar, no castigarlos ni prestarles exagerada importancia. Una medida más prudente es preguntar el motivo de su rechazo, qué alimentos les disgustaron. Con esta información se pueden descartar algunos y reforzar otros. De igual forma, vale la pena recordar que da muy buenos resultados el involucrar a los pequeños en la preparación y selección de la lonchera. Con ello se sentirán más comprometidos en su consumo.

3. ¿Por qué muchos niños no quieren desayunar?

Muchos pequeños rechazan el desayuno porque se levantan a la hora justa y deben comer rápido o porque cenan demasiado tarde y en más cantidad de la que necesitan. Así que el primer paso es revisar estos puntos y hacer modificaciones en los horarios y comidas. Si aun así el desgano por el desayuno persiste, se puede intentar sorprenderlos cada mañana con diversos alimentos y estilos de preparación. Es muy importante variar los sabores y la presentación con ingredientes que les gusten.

4. ¿Qué hacer si rechazan las verduras?

Se cree que este rechazo se debe a un mecanismo biológico de defensa, que nos hace alejar instintivamente de los sabores amargos. Las verduras son muy importantes y con el tiempo y el aprendizaje del paladar llegarán a acostumbrarse a ellas. La clave para lograr su aceptación es nunca forzarlos y más bien buscar presentaciones atractivas para que poco a poco incorporen el sabor a su dieta. De igual forma, da muy buenos resultados mezclarlas con ingredientes que sabemos les gustan.

## EL QUINTO AÑO

Los niños de cinco años por lo general están inscritos en algún curso de preescolar que los prepara para el gran "salto" hacia la educación primaria. Es una época de afianzamiento de muchos conocimientos y de gran excitación por la adquisición de nuevas responsabilidades. También es una etapa en donde imitan a sus padres y maestros, adoptando sus cualidades positivas como modelo. Esta imitación constituye un elemento muy valioso porque puede ser una gran herramienta para inculcar hábitos saludables.

### Los pequeños en pocas palabras

Los niños a esta edad son curiosos, cuestionadores, inquietos y sociables. Tienen más autonomía y eso se refleja en acciones como vestirse ellos mismos, cepillarse los dientes, atarse los zapatos y ser más responsables con su aseo personal. Su coordinación fina está en proceso de completarse, de manera que cada vez son más precisos en el manejo de herramientas. Están en capacidad de manipular los cubiertos e, incluso, muchos de ellos utilizan bastante bien un cuchillo para cortar alimentos blandos o untar la mantequilla. Todas estas destrezas son posibles gracias a la maduración de la musculatura fina y al desarrollo de estructuras mentales que les permiten adaptar sus movimientos en el espacio y controlar la vista.

Su desarrollo académico es tal que aprenden a escribir algunos números, letras, palabras (como su propio nombre), cuadrados, círculos y triángulos. La figura humana aparece en sus trabajos y es muy frecuente una explosión de dibujos de papá, mamá y ellos mismos. En cuanto a destrezas motoras, son bastante ágiles y pueden brincar en un pie, saltar hacia delante y hacia atrás y dar volteretas.

Desde el nacimiento hasta alrededor del primer año de vida, la talla de los niños aumenta cerca de 50%. A partir de ese momento requerirá de cinco años para aumentar su estatura otro 50%. Con la masa muscular sucede algo semejante. Al año de edad el pequeño triplica el peso que tenía al nacimiento y necesitará toda la etapa preescolar para duplicar de nuevo su peso. Entre los tres y los seis años los incrementos anuales en el peso y la talla son de dos kilogramos y seis centímetros, respectivamente. Esta disminución en la velocidad de crecimiento tiene, como consecuencia, menor apetito, que a menudo se observa en los niños de cinco años.

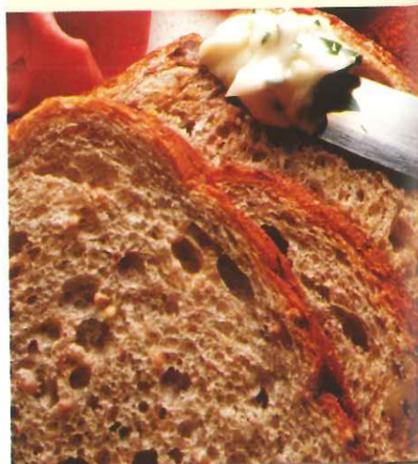
En la edad preescolar (que culmina a los cinco años), el pequeño ha alcanzado la madurez de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes. Esta madurez le permite incluir una gran variedad de platos y formas de preparación, con lo cual enriquece su universo gastronómico.

### TALLER DE COCINA

SENTIR QUE PUEDEN PREPARAR UN PLATO COMPLETO BRINDA GRANDES SATISFACCIONES A LOS PEQUEÑOS. SUPERVISE ESTA RECETA PERO DÉJELOS TRABAJAR.

#### Sánduche de atún

- *Escurra una lata de atún y aliste unas tajadas de pan integral, un pepino cohombro y un poco de mayonesa.*
- *Deje que el niño corte las tajadas de pepino con un cuchillo plástico. Seguramente le reportará gran dificultad así que ayúdelo.*
- *Permita que el pequeño mezcle en un recipiente el atún seco y un poco de mayonesa. Si es necesario añada más mayonesa hasta que sienta suave el atún.*
- *El siguiente paso será esparcir el atún sobre la tajada de pan.*
- *Sobre esta capa se colocarán las tajadas de pepino y por último otra tajada de pan.*
- *Invite al niño a cortar el sánduche en forma triangular.*



### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS CINCO AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 108 y 109,9	Entre 17,10 y 19,50	Entre 1.624 y 1.852 kcal
Niñas	Entre 107 y 108,4	Entre 16,50 y 18,10	Entre 1.567 y 1.719 kcal

### Pequeños solidarios y a la vez autónomos

Los niños y niñas de cinco años viven una especie de crisis de personalidad: por un lado, quieren ser solidarios con su familia, y por el otro, desean ser autónomos. La independencia crece y evitan estar todo el tiempo con sus padres, especialmente con su mamá. Dentro de la familia buscan ganar un espacio y hacer valer sus derechos. Se muestran muy sociables y charlatanes, lo cual se ve con frecuencia en las comidas.

Los juegos son más grupales, abandonan el egocentrismo y crece su socialización. De igual forma, aparecen características específicas en los juegos de los niños y de las niñas, haciéndose marcada la diferenciación sexual de los roles. Otro aspecto que vale la pena destacar es que poseen una mayor reflexión antes de expresar sus ideas y enfocan sus preguntas hacia aspectos prácticos. Es usual la desconfianza con los extraños, pero en el momento de sentirse cómodos se relajan. Comunican sus temores, pesadillas o sueños. Por el aumento de su capacidad de concentración, memorizan con facilidad canciones, poesías y adivinanzas.

### DESAFÍOS MODERNOS

La cantidad de información y mensajes a los que están expuestos los niños nos obliga a estar atentos. Es necesario enseñarles a ser críticos e inclinarse por opciones provechosas para su salud. Una forma de contribuir a su formación es guiarlos para que "filtren" los mensajes que reciben. Señalar, por ejemplo, que un producto que publicitan en televisión no es necesariamente sano, sabroso o benéfico para su crecimiento y desarrollo.



## Nutrición y salud

Cuando llegan a los cinco años las necesidades de energía de los niños disminuyen si se comparan con el año inmediatamente anterior. De igual modo, varían de un niño a otro, de acuerdo con su propio ritmo de crecimiento, actividad física y tamaño corporal.

La independencia propia de esta etapa también afecta su conducta frente a los alimentos; muchos niños se vuelven con frecuencia caprichosos y remilgados. Parecería como si quisieran ejercer su poder sobre quienes los alimentan (especialmente su mamá) eligiendo un solo plato o alimento para desayunar, almorzar o cenar o comiendo pequeñas cantidades. En muchos casos no es motivo de alarma porque se trata de una etapa pasajera. Lo mejor es no demostrar que preocupa esta actitud. Si se muestra activo, crece y se desarrolla con normalidad, resulta muy probable que esté recibiendo los nutrientes adecuados. En caso contrario, conviene consultar con el pediatra o especialista en nutrición, que recomendará las acciones para superar deficiencias, si las encuentra.

El siguiente cuadro es una guía aproximada de las porciones de diferentes tipos de alimento para esta edad. Su información puede ayudar a encontrar soluciones a la hora de elaborar el menú diario de los niños.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos medianos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones medianas por día
	Huevos	1 unidad cada tercer día.
	Leguminosas	2 cucharadas, dos veces a la semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día, preferiblemente cocidas, entre verdes y amarillas
	Cereales integrales	1 y 1/2 cucharadas, dos veces a la semana, al desayuno
	Agua	1 y 1/2 vasos, sola o en preparaciones como jugo
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones por día en diferentes preparaciones
	Plátanos	1/4 de unidad, preferiblemente al horno
	Pastas	1/2 porción de preparaciones como lasaña o canelón
	Arroz	1 y 1/2 cucharadas, dos veces al día
	Pan o galletas	1 pan mediano o 3 galletas
	Aceite y margarina	No superar 2 cucharadas por día

## Nutrición con el ejemplo

El preescolar puede reconocer y elegir los alimentos, al igual que un adulto. Es, como ya se dijo, más autónomo y expresa con franqueza lo que le gusta. Por regla general, tiende a inclinarse por los alimentos que ve comer a sus padres y a otras personas que le acompañan.

Entre los tipos de alimentos que con frecuencia rechazan están las ensaladas. Sobre el tema se puede decir que hay que recurrir a la variedad y la imaginación. Ofrecer verduras coloridas, variadas y con presentaciones divertidas por lo general motiva su consumo. Otra buena estrategia es involucrarlos en su preparación, dejarlos que toquen los ingredientes, los mezclen o los corten. Puede ser que al principio no se logren “fanáticos de las verduras”, pero con paciencia y perseverancia seguramente se avanzará en esta educación del paladar. De igual forma, resulta importante estar conscientes de que el ejemplo también es importante. Si el niño ve al adulto disfrutar de una buena ensalada, tenderá a ser curioso y a probarla. De la misma manera, si los padres o adultos responsables de su cuidado omiten una comida (por ejemplo, el desayuno) o si rechazan determinado alimento, seguramente ellos también lo harán.

Una característica específica de esa edad es el rechazo a los alimentos nuevos, algunas veces ocasionado por temor a lo desconocido. Se trata de un paso normal del proceso madurativo en el aprendizaje de la alimentación, lo que no debe ser traducido como falta de apetito.

## Comenzar el día con un buen desayuno

Desayunar puede ser crítico para el escolar. Se levanta de prisa para llegar a tiempo a la escuela, está malhumorado, a medio vestir y, en muchas ocasiones, tiende a rechazar la primera comida del día. Esto puede ser un dolor de cabeza para los padres que “luchan” por convencer al pequeño de que el desayuno constituye una de las comidas más importantes del día. Sin embargo, tal situación no debe desbordar a los padres. Se necesitan mucha paciencia e imaginación y disponer del tiempo para desayunar.

Se calcula que la primera comida del día debe cubrir una cuarta parte de las calorías diarias. Cuando los pequeños no desayunan apropiadamente, no tienen la energía y la vitalidad necesarias para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que les exigen las actividades escolares. Se ha demostrado por diversos estudios que cuando los niños están en ayunas su desempeño es más pobre; en cambio, aquellos que desayunaron tienen más fuerza y resistencia y mayor concentración y habilidad para resolver problemas.

Un desayuno pobre o insuficiente hará que sientan a media mañana la necesidad de un gran aporte energético. Esta necesidad hace que, con frecuencia, recurran a productos con alto contenido de azúcar y de ácidos grasos, como los alimentos procesados (por ejemplo, las papas fritas). Este tipo de productos es muy discutible y está directamente relacionado con el crecimiento de los índices de sobrepeso y de obesidad durante la infancia, por su alto contenido calórico.

## La alimentación escolar

Muchos niños de cinco años tienen una jornada que incluye el almuerzo/comida. Esta nueva rutina presenta aspectos muy positivos, como ampliar sus gustos al probar nuevas recetas. De igual forma, aprenderán a compartir con su grupo de compañeros la mesa y junto con ellos adquirirán nuevos hábitos. Las influencias externas harán que, al igual que en el año anterior, cambien algunas preferencias y asimilen otras nuevas, porque son muy susceptibles a los gustos de sus compañeros de estudio.

Algunos establecimientos educativos envían comunicaciones a los padres sobre los almuerzos que ofrecen a los escolares. Esta información es muy valiosa porque puede ayudar a decidir qué darles en casa que complete o complemente el balance diario de nutrientes.

Sobre el tema de las comidas en la escuela o colegio vale la pena estar atentos. Muchos de los encargados de su preparación son personas especializadas en nutrición que planean con anticipación los platos y lo hacen de manera responsable. De igual manera,



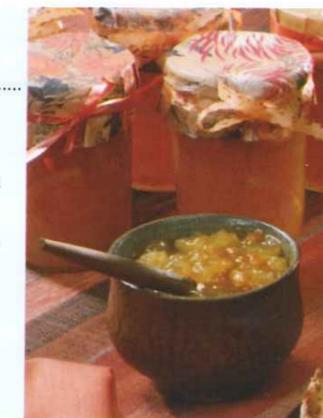
## ALGUNAS COSAS QUE PUEDEN EN LA COCINA

- Mezclar ingredientes en un bol.
- Lavar frutas y vegetales como zanahorias, manzanas, papas.
- Romper trozos de lechuga.
- Untar crema, mantequilla, mermelada.
- Pelar frutas como mandarinas y bananos.

Si desde pequeños se acostumbran a desayunar bien, su organismo se habituará y le exigirá comenzar el día con una buena alimentación. De la misma forma, esta rutina será una herramienta que ayudará a prevenir lo que hoy es una preocupación mundial de los expertos en alimentación: la obesidad infantil.

## BUENOS ALIMENTOS PARA EL DESAYUNO

- Los lácteos: leche, yogur, y, o, queso.
- Los cereales: galletas, pan, arepa, tortillas de maíz...
- Las grasas: aceite de oliva, mantequilla o margarina.
- Frutas o jugos de frutas.
- Otros: mermelada, algún fiambre, miel, entre otros.



algunos maestros incluyen en sus clases información sobre lo que es saludable y lo que no lo es. Sin embargo, conviene asegurarse de que las comidas preparadas en el colegio estén bien equilibradas. Conversar con el pequeño sobre el tema puede dar muchas luces a los padres y a otros adultos responsables de su cuidado. Preguntarles qué comieron, qué les gustó o no, puede aclarar muchas dudas.

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.

## Cinco alimentos con estrella

Los escolares requieren nuevos retos y experiencias y esto bien puede empezar con la alimentación. Así, estimularlos a que prueben nuevos ingredientes o los mismos, pero en diferentes preparaciones, hará que tengan una mayor experiencia y conocimiento. Los siguientes alimentos son muy versátiles en la cocina y tienen buenas cualidades nutricionales.



**HUEVO.** Alimento práctico y altamente nutritivo, debe formar parte de la dieta habitual de cualquier niño. La yema se compone principalmente de grasas, proteínas, vitaminas y minerales. Una yema aporta grasas saludables y es excelente fuente de hierro. La clara, de textura viscosa y transparente, está formada por 90% de agua; el resto lo constituyen proteínas (ovoalbúmina, la más abundante) y vitaminas. La clara es el único alimento que aporta proteínas sin grasa. El color de la cáscara no es un factor determinante del contenido nutricional.

**ZANAHORIA.** Especialmente cruda, es una de las verduras más populares entre los niños. Este alimento rico en betacaroteno (sustancia que el organismo transforma en vitamina A), también es rico en vitaminas B, C, D, E y K, calcio, fósforo, potasio, sodio orgánico y trazas minerales. Como contiene antioxidantes, protege al organismo de las enfermedades y fortalece el sistema inmunológico. Ayuda a la visión, a la salud de la piel y las mucosas.

**ARROZ.** Alimento versátil, económico, delicioso, fácil de cocinar y muy nutritivo. Aunque la cantidad de proteína que tiene el arroz no es muy elevada, resulta mucho mayor que la de otros cereales. Es también una fuente importante de carbohidratos, nutrientes que ayudan a obtener la energía para correr y jugar. Sin colesterol ni gluten, contiene poco sodio. También es rico en minerales como fósforo, hierro, potasio y vitaminas del complejo B. En los mercados se encuentran diferentes tipos y dos de los más comunes son el arroz blanco (al que se le han retirado el germen y las capas duras de la cubierta del grano), y el integral (al cual se le han descascarillado sus primeras capas).

**TOMATE.** En general, gusta a los niños. Es un alimento rico en antioxidantes, vitaminas C y E y potasio. Conviene utilizar siempre tomates maduros porque se encuentran en la plenitud de sus nutrientes. De igual forma, se recomienda que pase poco tiempo entre su corte o preparación y consumo. Los tomates orgánicos son los mejores puesto que se encuentran libres de sustancias químicas. Los tomates secos también son provechosos porque contienen la energía del sol. Esta verdura proporciona energía, estimula el apetito, beneficia la digestión, protege al organismo de las enfermedades, refuerza las defensas.

**MANZANA.** Una de las frutas más populares por sus cualidades nutricionales. Incluso en los países que no la producen se encuentra una buena oferta de manzanas, a un precio relativamente económico. El prestigio de este alimento se debe, entre otras cosas, a su facilidad de transporte y almacenamiento, rico sabor y beneficios para la salud. La piel de la manzana tiene cualidades antioxidantes y el jugo, antivirales. Comer manzana es benéfico para los niños porque fortalece sus defensas, mantiene en forma su función intestinal, favorece la digestión de alimentos grasos. Sus azúcares (la mayoría fructuosa) ayudan a mantener equilibrados los azúcares en la sangre. Un alimento recomendable para toda la familia.

desayuno. Deje que prepare el cereal, la avena o escoja la fruta que desea comer. Dé ejemplo y desayune con toda la familia.

2. Si el pequeño come poco, ¿cómo saber que está bien alimentado?

Algunos de los aspectos que se pueden verificar son: la cantidad de energía que tiene, el tono muscular, los ojos brillantes y el cabello sedoso. De igual forma, estar atentos a comprobar los tipos de alimentos que está consumiendo. Vale la pena observar si sigue los horarios de las comidas, si tiene el tiempo para desayunar, si consume la lonchera o si a la hora de comer

## Las loncheras, una caja con nutrientes

A las loncheras también las llaman comidas intermedias. Son un elemento diario importante porque suministran calorías que complementan la alimentación diaria. Cuando los pequeños aún rechazan el desayuno o lo consumen en pequeñas cantidades, la lonchera puede ser de gran provecho. Esto no quiere decir que sustituya a la primera comida del día, sino que puede aportar a la nutrición mientras el pequeño se acostumbra a desayunar.

Para muchos, la preparación de estos refrigerios portátiles suele resultar difícil, pero puede transformarse en algo más bien sencillo y muy valioso si tienen presentes algunos de estos consejos:

- Incluir alimentos naturales de alto valor nutricional.
- Controlar y evitar el consumo de golosinas porque estas tienden a disminuir el apetito y ocupan un espacio que puede ser dedicado a los alimentos verdaderamente valiosos.
- Involucrar al niño en la selección de los alimentos en el supermercado.
- Por estar en etapa de crecimiento y desarrollo, la leche y derivados lácteos no deben faltar en ninguna lonchera.
- Las frutas son ideales, pues además de brindar aportes de vitaminas, minerales y fibra, ayudan al fortalecimiento de los maxilares. Prefiera aquellas ricas en vitamina C como la mandarina, la naranja, la ciruela, la guayaba y las fresas, entre otras.

Algunas sugerencias para las loncheras de los niños:

OPCIONES DE MENÚ	ALGUNOS ALIMENTOS SUGERIDOS
Menú 1	Bebida con leche, galletas integrales con mermelada o margarina y fruta entera.
Menú 2	Jugo de fruta, <i>croissant</i> u otro panecillo, fruta y yogur.
Menú 3	Avena en leche, panecillos con queso y fruta con gelatina.
Menú 4	Ensalada de frutas, galletas de sal o dulce, queso y una bebida caliente.
Menú 5	Jugo, sánduche con lechuga, tomate, atún, pollo o carne desmechada.

## CUIDADO DENTAL

LA CAÍDA DE LOS PRIMEROS DIENTES NO TIENE UNA FECHA EXACTA. SIN EMBARGO, ES MUY FRECUENTE QUE OCURRA A PARTIR DEL QUINTO CUMPLEAÑOS. PARA CUIDAR LOS NUEVOS Y MANTENER LOS DE LECHE DEBE TENERSE EN CUENTA:

- Cepillarse después de cada comida. Muchos niños ya se cepillan a esta edad, pero todavía requieren de supervisión.
- Utilizar una pasta dental que tenga fluoruro. Una gota será suficiente.
- Utilizar el hilo dental diariamente.
- Reemplazar los cepillos gastados.
- Prevenir la caries evitando alimentos azucarados como las golosinas.
- Visitar al odontólogo, que puede colocar sellantes (material que se aplica en la superficie de los dientes y actúa como barrera contra la placa y el ácido).
- Recordar que los productos lácteos son amigos de los dientes.



## 4 preguntas con sus respuestas

1. ¿Qué hacer cuando no quieren desayunar?

Si un niño no está acostumbrado a desayunar, es posible que demore tiempo para entrar en la rutina. Una vez se haya acostumbrado, no querrá evitar ya más la primera comida del día. Estos son algunos consejos: empiece a acostumbrarlo desde pequeño, con una fruta, cubitos de queso, un vaso de yogur, para empezar el hábito. Busque un cereal frío que le guste. Permítale escoger en el supermercado entre dos cajas de cereales (seleccionadas previamente por usted tras comprobar su composición), que contengan proteína y fibra. Involúcrelo en la elaboración del

rechaza de forma continua algunos alimentos. Es importante no dejar que pase mucho tiempo sin que el pequeño se alimente correctamente, para evitar una pérdida importante de peso o alguna deficiencia vitamínica. En determinados casos, será necesario visitar al especialista.

3. ¿Qué hacer frente a la inapetencia, típica de esta edad?

Los especialistas coinciden en que un niño come mal cuando en casa hay hábitos alimentarios incorrectos. Esto puede cambiar con algunas sencillas acciones. Una buena manera de conocer sus gustos es llevarlos de compras. Pueden,

además, descubrir nuevos alimentos. Animarlos a que ayuden en la cocina. Una buena estrategia es invitarlos a observar cómo se transforma un ingrediente en un plato. En muchos casos contribuye a que desaparezcan prejuicios hacia ciertos alimentos. *Más variedad y menos cantidad.* En los casos de los niños inapetentes, ayuda mucho ofrecer variedades y texturas diferentes, que eviten la aburrición y monotonía. Nada de distracciones. La hora de la comida es importante como acto social y afectivo. *No forzar a comer.* Obligar a comer provoca un ambiente tenso y hostil que lo llevará a aborrecer sentarse a la mesa. Conviene dejarle el tiempo que necesite para comer, sin apurarlo ni amenazarlo.

4. ¿Cómo combatir el estreñimiento?

Es muy común que los niños de esta edad gusten de alimentos con alto contenido de carbohidratos (por ejemplo, galletas, panes, tortas). Los carbohidratos son de digestión bastante lenta, y si se consumen en exceso, pueden ocasionar estreñimiento. Para combatir el estreñimiento se recomienda suministrar cereales ricos en fibra y ciruelas pasas con cierta frecuencia. De igual forma, pan integral o alimentos fortificados en fibra y suficiente agua. En caso de que el estreñimiento sea muy frecuente en el niño, conviene consultar al pediatra.

## EL SEXTO AÑO

A los "seis", la mayoría de niños empieza a asistir a la escuela primaria. Los primeros días serán de gran excitación ante el nuevo mundo que se abre y por tener que decir "adiós" al preescolar. Afrontará nuevos desafíos y responsabilidades consigo mismo y con la escuela o colegio. Después de los padres, el profesor o maestro es la persona más importante en la vida de los pequeños, que estarán muy dispuestos a conversar con él sobre sus logros y preocupaciones.

### Los seis años y sus principales características

El niño de seis años es bastante ágil y tiene fuertes habilidades motrices. Realiza competentemente gran número de actividades y poco a poco gana confianza en los trabajos manuales. Por lo general, su motricidad fina está avanzada y empieza a escribir de manera más pulcra y a realizar tareas más exigentes, como doblar su pijama, intentar hacer la cama o lavar platos.

Los pequeños seguirán creciendo a un ritmo lento pero constante durante los próximos dos años. Las diferencias de talla, peso y contextura de esta edad pueden ser un tanto marcadas. Esto dependerá en gran medida de la herencia y de otros factores también muy importantes, como la nutrición y el ejercicio. Durante esta etapa continúa siendo muy valioso el control, tanto de ganancia de peso y talla, como el registro de todas sus vacunas. La socialización con otros niños y las enfermedades típicas de esta edad, harán que el peso pueda ser bastante variable. Por eso resulta esencial observar que si no gana peso en un rango de cuatro meses, es necesaria la consulta con el pediatra.

En los primeros años de escuela los niños son capaces de utilizar oraciones simples, estructuralmente correctas. Poco a poco la sintaxis y la pronunciación se vuelven más parecidas a las de los adultos y se incrementa el uso de oraciones más complejas. De igual forma, su concentración crece y son capaces de dedicarse a una sola tarea durante unos 15 minutos, aproximadamente.

Empiezan a desarrollar un interés permanente por los deportes, el arte, la lectura, la escritura y la música. Alentar su participación en estas actividades permitirá que su desarrollo psicomotor y de socialización se refuercen. La habilidad física puede variar y se observará que algunos se destacan más que otros en la realización de ciertos movimientos y ejercicios. Vale la pena alentar todo tipo de experiencias sociales y físicas sin que esto signifique cargarlos de actividades. En esta edad desean realizar mucha actividad física y se les puede enseñar a montar en bicicleta, en patineta, en patines, a nadar, entre otros. Eso sí, cada deporte debe realizarse en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con el equipo reglamentario en cada caso.

### TALLER DE COCINA

UNA RECETA SENCILLA QUE PUEDEN PREPARAR CON MUY Poca AYUDA. RECOMENDAMOS UTILIZAR UN CUCHILLO PLÁSTICO. EL GUACAMOLE ES DELICIOSO UNTADO EN TOSTADAS, TORTILLAS DE MAÍZ, GALLETAS SALADAS.

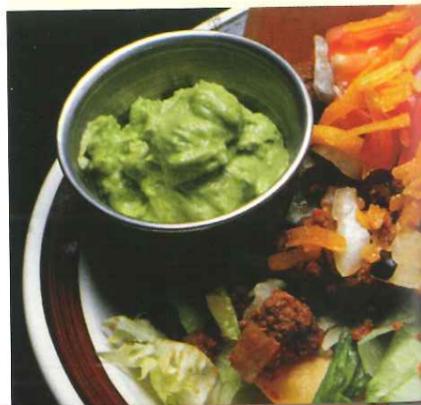
#### Guacamole

##### Ingredientes

- 1 aguacate mediano, maduro.
- 1 cucharada de cebolla blanca, picada.
- 1 cucharada de cilantro, picado.
- 1 tomate maduro, picado y sin semillas.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- Salsa de ají o tabasco, al gusto.
- Sal al gusto.

##### Preparación

- Hay que ayudarlos a picar finamente los ingredientes.
- El aguacate puede ser partido en dos por el niño con la ayuda del cuchillo plástico. Después de abierto, retirar la semilla, sacar la pulpa y cortar en cubos.
- Aplastar el aguacate con un tenedor hasta conseguir una pasta.
- Se agregan los restantes ingredientes y se mezcla todo muy bien.
- Se recomienda refrigerar por unos 15 minutos antes de servir.



6 años

### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS SEIS AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 109 y 112	Entre 19 y 21	Entre 1.730 y 1.900 kcal
Niñas	Entre 108 y 110	Entre 17 y 19	Entre 1.710 y 1.740 kcal

### La conducta en materia de alimentación

La relación con los alimentos es un proceso interactivo en el que participan tanto los pequeños como los adultos (especialmente la madre). Unos y otros mostrarán preferencias, darán mayor valor a un tipo de ingrediente, disfrutarán o no de la preparación, manipulación e higiene de los alimentos, entre muchas otras cosas. Grandes y chicos influirán en la composición de los menús diarios de la familia, una actividad que puede enriquecer de muchas maneras la conducta que todos tenemos hacia los alimentos.

Los pequeños pueden participar en la selección de los productos en el mercado, la preparación higiénica de los mismos, la selección de platos. A los adultos corresponde la determinación de las porciones, teniendo en cuenta la capacidad gástrica de los niños.

Una relación alimentaria sana apoya el desarrollo de los niños y contribuye a formar actitudes positivas con respecto a sí mismos y al mundo que los rodea. Los buenos ejemplos de los mayores y de sus hermanos, les permitirán aprender a discriminar los beneficios nutricionales de los alimentos, a consumir una dieta equilibrada, y regular en forma conveniente la cantidad de alimentos ingeridos.

### A ESTA EDAD, LOS ESCOLARES ESTÁN EN CAPACIDAD DE

- Seguir con regularidad el horario de comidas establecido, ajustado a las actividades escolares y familiares.
- Consumir con responsabilidad las comidas principales e intermedias, como las loncheras o refrigerios en casa.
- Ser sociables en la mesa y comportarse de manera agradable y con tranquilidad.
- Manejar cada vez mejor los cubiertos e identificar el uso de cada uno.
- Aceptar la mayoría de los alimentos del entorno familiar.
- Decidir cuánto y cuándo comer.



La cantidad en las porciones con respecto al año inmediatamente anterior se incrementa un poco. Esto se debe en gran parte a que son más activos y, en consecuencia, sienten hambre con mayor frecuencia. Este renovado apetito puede ser una herramienta para introducir nuevos alimentos y ampliar los gustos de los pequeños. La siguiente guía general proporciona algunas ideas para el menú diario.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos medianos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones medianas por día
	Huevos	1 unidad cada tercer día
	Leguminosas	2 cucharadas, tres veces por la semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 cucharadas por día, preferiblemente cocidas entre verdes y amarillas
	Cereales integrales	2 cucharadas, dos veces a la semana al desayuno
	Agua	2 vasos, sola o en preparaciones como jugo o sopas
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones por día en diferentes preparaciones
	Plátanos	2 patacones o 1 porción mediana de torta de plátano
	Pastas	½ porción de lasaña o 1 canelón
	Arroz	2 cucharadas, 2 veces al día
	Pan o galletas	1 pan mediano o 4 galletas
	Aceite y margarina	No superar 2 cucharadas por día

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.

## Adiós a los primeros dientes de leche

Aunque algunos niños empiezan más temprano, lo usual es que a los seis años se caigan los primeros dientes. Las piezas dentales blancas y pequeñas son reemplazadas por unas más grandes y permanentes. Los dientes de leche, que poco a poco van perdiendo, fueron esenciales para morder y masticar los alimentos y para pronunciar correctamente. De igual forma, prepararon el camino de los dientes permanentes, guardando el espacio necesario para la ubicación de las piezas definitivas.

El cuidado dental a esta edad debe supervisarse con mayor cuidado después de cada comida. Si bien es cierto que los pequeños son autónomos, conviene reforzar la idea de cepillar los dientes y revisar que el cepillado sea correcto. Igualmente, es necesario orientarlos en el uso de la seda dental, una actividad básica para la prevención de la caries.

La incomodidad que puede causar la caída de los primeros dientes, así como la salida de los molares permanentes típicos a esta edad, pueden requerir modificaciones en el menú de los pequeños. Algunas de las acciones que se pueden tomar para hacer menos "doloroso" todo este proceso es modificar la textura de los alimentos, a blanda, semiblanda y líquida. Algunos de los alimentos más recomendables son los jugos de frutas, las compotas, las verduras en papilla, las sopas y cremas, los suflés y las bebidas hipercalóricas, como las malteadas.

## De aditivos e hiperactividad

La industria de alimentos recurre a diferentes sustancias como los colorantes y saborizantes para hacer más atractivos sus productos. Busca, en la mayoría de casos, acentuar los sabores y resaltar su presentación. Esta práctica ha sido cuestionada desde hace algún tiempo por sus efectos sobre el organismo. Los diversos estudios señalan, entre otras cosas, efectos como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH).

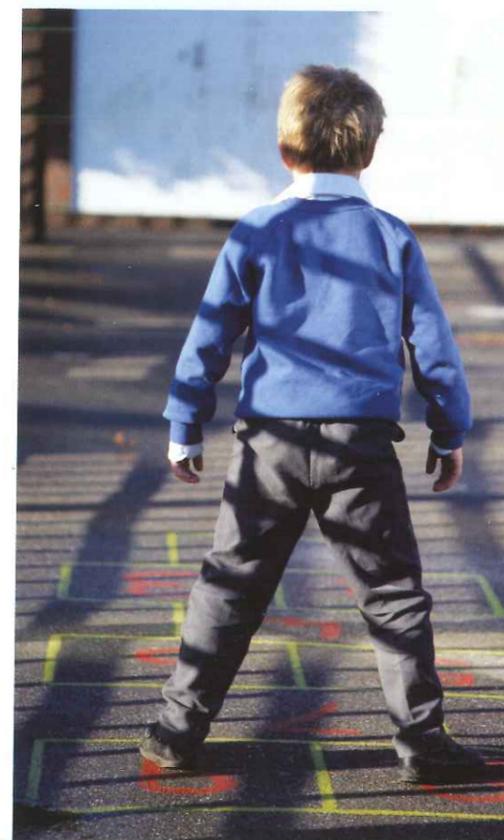
La hiperactividad es una conducta de algunos niños que se expresa en actitudes como exceso en su comunicación, comportamientos ruidosos y desproporcionados y dificultades para concentrarse. También son frecuentes conductas como perturbar a otros, jugar nerviosamente con objetos, tener dificultad para conciliar el sueño y llorar sin razón. Aunque estas actitudes pueden presentarse en diversas edades, son muy comunes a los seis, una edad donde las influencias externas cobran especial importancia. Los pequeños resultan sensibles a factores como la televisión, en donde encuentran publicidad que resalta de manera divertida y muy atractiva bebidas gaseosas o colas, galletas industriales con caras, formas y colores simpáticos, golosinas de empaques brillantes y coloridos, entre otros productos.

La hiperactividad puede tener origen en tales ingredientes y alimentos. Muchos pequeños son extremadamente sensibles a ciertos aditivos como los colorantes y saborizantes. Algunos investigadores señalan que podrían lograrse cambios significativos de comportamiento en los niños hiperactivos si se les priva de alimentos que contengan, precisamente, esos aditivos. Las siguientes acciones pueden alejar a los niños de los aditivos:

- Utilizar aceite o mantequilla sin colorante ni aditivos.
- Si consumen mostaza o mayonesa, deberán ser de elaboración casera.
- Detectar la presencia de un colorante amarillo llamado tartrazina, que es altamente perturbador.
- Utilizar cereales que no contengan colorantes y aromatizantes artificiales.
- Las bebidas gaseosas o colas contienen ácido fosfórico para hacerlas espumosas. Esta sustancia produce hiperactividad.
- En todos los casos, conviene leer las etiquetas para conocer su composición.

## ALGUNAS SUGERENCIAS NATURALES

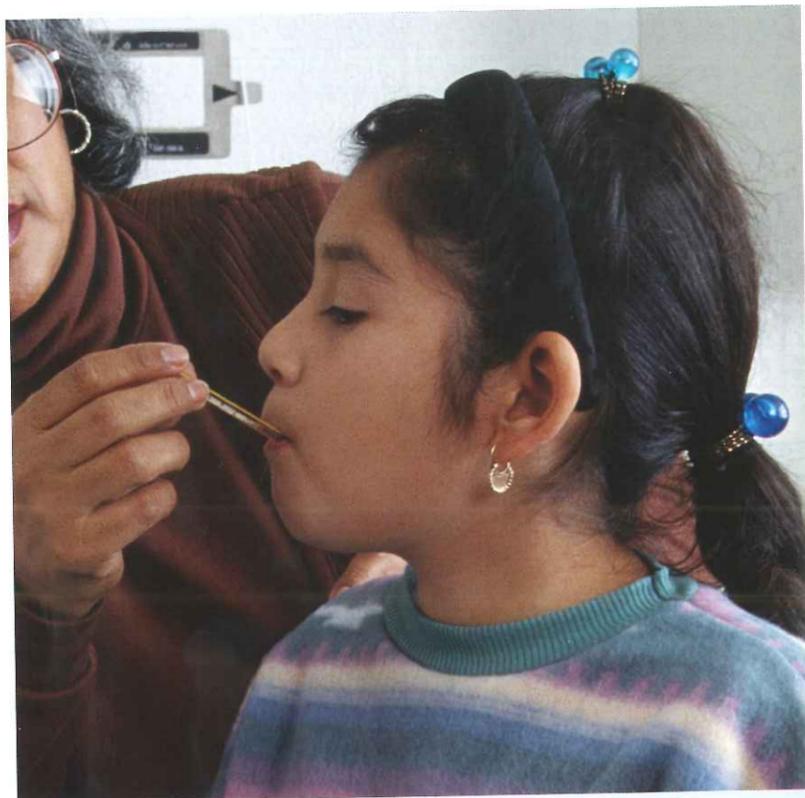
- Ofrecer alimentos a base de harina de trigo fortificada con vitaminas del complejo B, hierro, fibra y ácido fólico.
- Elaborar los helados en casa, sin colorantes ni aromatizantes artificiales.
- Privilegiar los yogures naturales. Si se desean saborizar debe recurrirse a las frutas frescas en trocitos.
- Comprobar que los quesos no contengan colorantes ni conservantes.



## Cuando están enfermos...

Cuando algún niño cercano a nosotros se enferma, el mundo parece venirse abajo. Nos preocupamos muchísimo y tendemos a ponernos nerviosos. Para ayudarlo a superar la enfermedad lo mejor es mantener la calma y brindarle todo el apoyo y atención que necesita. La paciencia, el amor y la dedicación siempre dan buenos frutos.

Algunos de los signos y síntomas de las enfermedades más comunes de la infancia son las fiebres altas, el vómito, la inapetencia y, por consiguiente, la pérdida de peso. El suministro de bebidas hidratantes (suero fisiológico<sup>2</sup>) y de alimentos en cantidades muy pequeñas y preferiblemente semiblandas o blandas, es muy importante. De igual forma, la asistencia o guía médica recomendará suspender los lácteos y jugos o alejarse de algún tipo de comida, si se justifica. En padecimientos leves es frecuente que la recuperación no tome más de dos o tres días. Sin embargo, muchas enfermedades son de cuidado y deben ser manejadas por el pediatra o especialista. Tres de las enfermedades más comunes durante la infancia y sus dietas recomendadas, son:



### UNAS PALABRAS SOBRE LAS VACUNAS...

La vacunación es una de las mejores maneras de protegerse contra muchas enfermedades contagiosas. En pocas palabras, constituye una protección a través de los años. Durante la niñez debe completarse el cuadro básico de vacunas, generalmente elaborado por el órgano responsable de la salud de cada país. Aunque pueden variar, las más comunes son: contra el polio, contra la enfermedad meningocócica, contra la varicela, la tosferina y la triple viral.

ENFERMEDAD	SIGNOS O SÍNTOMAS	ALIMENTACIÓN
Varicela	Enfermedad infecciosa y contagiosa. Tarda entre 10 y 21 días en presentar los primeros síntomas, que son escalofríos, fiebre, inapetencia y brotes en la piel.	<i>Recomendados:</i> frutas frescas, verduras cocidas, pescado, cereales integrales. <i>Contraindicados:</i> dulces, grasas, productos refinados, alimentos fritos y bebidas estimulantes como té o café.
Sarampión	Congestión en ojos, nariz y área tráqueo-branquial. Fiebre y erupción típica. El rostro, el tronco y los miembros se cubren de pequeñas manchas rojizas que desaparecen al cabo de siete días.	Las naranjas son muy buenas durante esta enfermedad. El niño sufre de malestar general, lo que altera los deseos de beber o comer. El jugo de esta fruta ayuda a sobreponerse. Poco a poco se inicia la dieta blanda hasta llegar a la textura habitual.
Rubeola	Se presenta fiebre e inflamación de los grupos ganglionares de cuello, axilas, ingle y nuca. Tras el período de incubación (15 a 20 días) se produce la invasión, con dolor de cabeza, falta de apetito, cansancio; simultáneamente aparece la erupción, primero en la cara y luego en el resto del cuerpo.	Mientras persista conviene darle diariamente una o dos tazas adicionales de líquido. Debe comer alimentos saludables de todos los grupos e incluir pan de grano entero, cereal, arroz y pasta. Igualmente, frutas y vegetales (incluso las de color verde oscuro y naranja) y las legumbres. Los productos lácteos bajos en grasa deben estar presentes. Seleccionar fuentes de proteína como carnes y aves magras, pescado y huevos.

<sup>2</sup> O las que el pediatra asigne. Procesadas por laboratorios expertos autorizados, aportan sales y azúcares para nivelar la pérdida de líquidos y electrolitos.

## Cinco alimentos con estrella

Como en otras secciones de este libro, los alimentos que aquí reseñamos son interesantes por sus cualidades nutricionales. Combinados con otros nutrientes y alternados en los menús semanales y mensuales, pueden formar parte de la dieta de los niños.

**TERNERA.** La crianza del ganado vacuno varía de país a país. Por esa razón encontramos que este tipo de carne puede tener diferentes sabores y texturas, más apetitosos en algunos lugares que en otros. La carne de ternera es una rica fuente de proteínas y de calcio, vitamina C y folato. Contiene menos grasas que la de ganado vacuno mayor y resulta más fácil de digerir. La forma en que se cocina es muy importante para garantizar su valor nutricional. Así, por ejemplo, conviene retirar la grasa que traiga, asarla a la plancha sin adiciones de aceite u otras grasas o en preparaciones con salsas sencillas y nutritivas.

**NARANJA** es una de las frutas más tradicionales a la hora del desayuno. Empezar el día con un vaso de vitaminas y minerales resulta muy beneficioso para los activos niños de seis. Es importante buscar un proveedor que ofrezca variedades dulces y alejarse de las amargas, que tienen un sabor demasiado intenso. Esta fruta, muy rica en vitamina C, beneficia la salud en general, combate las infecciones y ayuda al organismo a absorber el hierro de otros alimentos. Puesto que la vitamina C es muy volátil y se esfuma en pocos minutos, la naranja debe consumirse inmediatamente después de partida o exprimida.

**AGUACATE O PALTA.** Hace algunos años el aguacate era un fruto "exótico" en algunos países del mundo. Hoy, por fortuna, es más bien común, así que se encuentra con facilidad en los diferentes mercados. Este fruto es muy alimenticio, rico en potasio, vitaminas B6, A y E. También contiene grasas monoinsaturadas (benéficas), lo que resulta muy atractivo para los niños que siempre requieren de un buen "combustible". Algunos rechazan este fruto porque piensan que engorda; sin embargo, no es así. Se calcula que medio aguacate tiene las mismas calorías que dos manzanas.

**PAPAS.** Existe una gran variedad de papas con diferencias en cuanto a sabor, tamaño, textura y formas. Sin embargo, todas ellas contienen abundante vitamina C, vitaminas del grupo B, fibra y minerales. Los niños se benefician de su consumo porque brindan gran cantidad de energía, no engordan y dan una sensación de llenura. Conviene cocinarlas de manera sencilla: hervidas, en puré, al horno, al vapor. Las papas fritas deben consumirse muy de vez en cuando y ojalá preparadas en casa para asegurar la calidad del aceite utilizado en la fritura. De igual forma, vale la pena cocinarlas con piel y después retirarla si se desconoce su forma de cultivo (es una planta muy fumigada). Si son papas orgánicas, se puede aprovechar su piel, que contiene nutrientes benéficos.

**REQUESÓN O RICOTA.** Puede ser una muy buena opción para variar los productos lácteos que deben estar presentes en la dieta de los niños. El requesón o ricota tiene un color blanco, una textura blanda y delicada y un sabor que gusta a la mayoría de pequeños. Rico en proteínas, calcio, vitaminas del grupo B y ácido fólico, su contenido de grasa más bien bajo, facilita su digestión más que la del queso normal. Se puede usar tanto en platos dulces como salados.



## COSAS QUE PUEDEN HACER EN LA COCINA "LOS DE SEIS"

- Pelar frutas como las naranjas.
- Aplastar verduras cocidas, como calabaza o auyama, papa y batata.
- Pelar huevos duros.
- Mezclar ingredientes en un bol.
- Medir ciertos ingredientes.
- Poner la mesa.
- Limpiar la mesa.
- Limpiar después de cocinar.



## Loncheras "inteligentes"

Por lo general, las loncheras son un refuerzo del desayuno o del almuerzo/comida, cuando se tiene una jornada escolar corta. Sin embargo, a veces se trata de una comida muy importante, que se parece más a un almuerzo/comida. En estos casos conviene reforzarla con preparaciones ricas en proteína y carbohidratos. Se pueden incluir, por ejemplo, tortas de carne, suflés de pollo y verduras, postres de frutas o versiones de pasta corta con vegetales, entre muchas otras cosas. Completarla con una botella de agua es una buena idea.

## Algunas ideas de alimentos

Los niños siempre necesitan hierro, calcio y proteína, por lo que la leche en envases de tetrabrik<sup>3</sup> será muy conveniente. De igual forma, frutas secas, como las uvas pasas, son una buena fuente de hierro. Alimentos con fibra como cereales secos, palitos de queso y bocadillo o dulce de batata, les darán energía.

Otras opciones saludables y nutritivas son los palitos de zanahoria, pepino o apio. También el tomate es provechoso y podrá ir dentro de un sánduche con queso y pollo. Las frutas siempre son recomendables. Pueden ir solas (como la manzana, la pera, el banano, las uvas) o picadas (como la papaya, el melón, la sandía) junto con gelatina.



## Trucos para padres

A los seis años de edad, la influencia de los gustos alimentarios de los amigos es muy marcada. Sin embargo, en la medida en la que los hábitos y las costumbres familiares sean sólidas, será difícil que el pequeño las abandone. De esta manera puede evitarse, por ejemplo, que cambie un alimento de su lonchera hecho en casa, por algo que no le aporte ningún beneficio nutricional. Podrá, en cambio, canjear con sus compañeros alimentos nutritivos y saludables por otros de igual valor; un banano por una manzana, un trozo de queso por un yogur, unas galletas por un pequeño sánduche.

Cuando una lonchera regresa a casa desocupada, no necesariamente quiere decir que el pequeño consumió su contenido. Así, verificar qué comió es un trabajo de los adultos que debe hacerse de manera sutil. Preguntar, por ejemplo, "¿qué le gustó más?", es una forma de saber qué comió. De igual manera, conversar sobre las loncheras dará pistas de los posibles cambios o del tipo de alimentos que seducen al niño.

## AFICIÓN POR LAS MASCOTAS

La convivencia con animales hace que los pequeños se familiaricen con las funciones naturales de los seres vivos, desarrollen responsabilidad y ganen en sensibilidad. Los más populares son los perros y los gatos, pero también pueden ser buenas opciones los hámsters, los peces, y pájaros como los canarios (no silvestres). La mascota debe ser bien cuidada y, en ese sentido, no hay que dejarles todo el trabajo a los niños. Es importante que el animal esté vacunado y desparasitado y que se sigan ciertas normas de aseo. Los niños deben lavarse las manos después de jugar con ellos, en especial si van a comer. De igual forma, hay que enseñarles a no compartir los alimentos con las mascotas, porque el tipo de alimentación difiere. Esto puede ser muy provechoso para reforzar algunas ideas sobre lo que los alimentos hacen por nosotros.



<sup>3</sup> El tetrabrik, brik o tetra pak es un tipo de envase resistente y popular. El vocablo tetrabrik es el nombre comercial de la casa Tetra Pak.

## 4 preguntas con sus respuestas

1. *¿Cómo hacer para que prueben nuevos platos?*

El momento más recomendado para dar a probar nuevos sabores y texturas es al principio de cada comida, cuando el niño tiene más apetito. Si hay un rechazo contundente, vale la pena volverlo a ofrecer en otra oportunidad y combinarlo con un ingrediente de su gusto. Igualmente, se puede condimentar de manera distinta o modificar su textura para lograr una mayor aceptación. Es el caso de los espaguetis con carne y verduras, o de la leche saborizada. Un alimento nuevo debe presentarse de manera atractiva. Por último, pruebe su aceptación entre 8 y 10 veces antes de darse por vencido. Nunca castigue al pequeño por no consumir un alimento.

2. *¿Cuántas veces conviene que repita un plato?*

Aunque no es muy común que los niños repitan, debido a su capacidad gástrica, puede suceder. En tal caso conviene servirles pero en una cantidad mucho menor. Esta inclinación a repetir debe ser controlada, procurando que no se vuelva un hábito. Vale la pena mencionar que los niños muy golosos e insaciables pueden desarrollar un hábito que los lleve a la obesidad.

3. *¿Es bueno hacer ejercicio después de comer? ¿Depende del tipo de deporte?*

Es recomendable que el organismo esté en reposo después de cada comida. Se calcula que esto toma alrededor de una hora. Deportes como la natación, el fútbol o el baloncesto, entre otros, son muy exigentes. Sea cual sea la disciplina a la cual esté habituado el pequeño, conviene dejar que el cuerpo descanse. Esto permite evitar dolores en el bazo causados por la agitación que produce el ejercicio. En algunos casos, comer después de un ejercicio intenso puede ocasionar malestar estomacal o acidez.

4. *¿Qué hacer con un niño "adicto" a las golosinas?*

En primer lugar, dialogar con el pequeño. De igual manera, dar ejemplo, porque no se encuentran muchos niños glotones en familias donde los padres no consumen golosinas o comen a deshoras. En caso de que insista en este hábito, hay que consultar un profesional en nutrición, que muy seguramente revisará los hábitos de la familia respecto a la alimentación, los horarios, los tipos de preparaciones e, incluso, la lista de compras. Con esta información probablemente recomendará un trabajo para sustituir las golosinas por frutas.

De igual forma, podrá sugerir dulces caseiros en donde se vigilen los porcentajes de azúcar así como su tipo. Por último, también es importante revisar el estado emocional del pequeño, porque en ciertos casos las golosinas son una especie de refugio.

## EL SÉPTIMO AÑO

La actividad de los niños de siete años gira en torno a la escuela o colegio. Se encuentran en una etapa de desarrollo conocida como niñez media, durante la cual les gusta aprender nuevas cosas y lo hacen con rapidez. Aún necesitan que los adultos estimulen su desarrollo, que hablen y jueguen con ellos. Todos tendrán fortalezas y debilidades, lo importante es que siempre se sientan especiales y amados.

### Algunas características de los niños

En esta edad empiezan a combinar de manera ágil las destrezas motrices que han alcanzado (como patear una pelota mientras corren o bailar al ritmo de la música). Sus músculos principales están más desarrollados que los músculos secundarios, por lo que el derroche de actividades físicas parece no tener fin. Durante este período de desarrollo es muy importante estimular la disposición natural que tienen hacia el movimiento y evitar el sedentarismo, que impide madurar apropiadamente sus músculos. En esta época también están aprendiendo a usar y controlar los músculos más pequeños, que les permitirán con un poco de práctica tomar un lápiz y escribir.

La mayoría de los niños de siete años se van volviendo poco a poco más delgados. El cuerpo crece más que la cabeza y su aspecto se va pareciendo más al de un adulto. Algunas niñas tienen un aspecto un tanto más rechoncho, especialmente en la zona del abdomen, pero esta será una etapa transitoria si tienen una alimentación adecuada.

Si bien cada cual crece a un ritmo diferente, los niños a los siete tendrán un aumento en peso promedio de dos kilos y de talla de alrededor de seis centímetros por año. La tabla de la siguiente página resume las cifras promedio de crecimiento.

Desde el punto de vista emocional, los escolares de siete años disfrutan haciendo amigos e imitando las acciones de sus compañeros de colegio. De igual forma, se caracterizan porque a la vez que se sienten seguros con las rutinas, están en capacidad de escoger por sí solos las actividades que desean hacer. Es frecuente que elijan jugar con reglas claras y que traten a sus pares con respeto durante estas actividades. De la misma manera, empiezan a experimentar una mayor independencia social y emocional. Por tal razón, muestran una mayor iniciativa en las relaciones con los demás y están en capacidad de comprender los sentimientos de las personas que los rodean. Los siete años son de gran curiosidad y es muy común que pregunten a los adultos y pares sobre temas que les preocupan. Utilizan complejas e imaginativas estrategias para resolver problemas que se les presentan, tanto en la escuela como en casa.

### TALLER DE COCINA

UN POSTRE SALUDABLE QUE PUEDEN HACER CASI DE PRINCIPIO A FIN. LOS ADULTOS DEBEN VIGILAR ESPECIALMENTE CUANDO ESTÁN UTILIZANDO EL FUEGO.

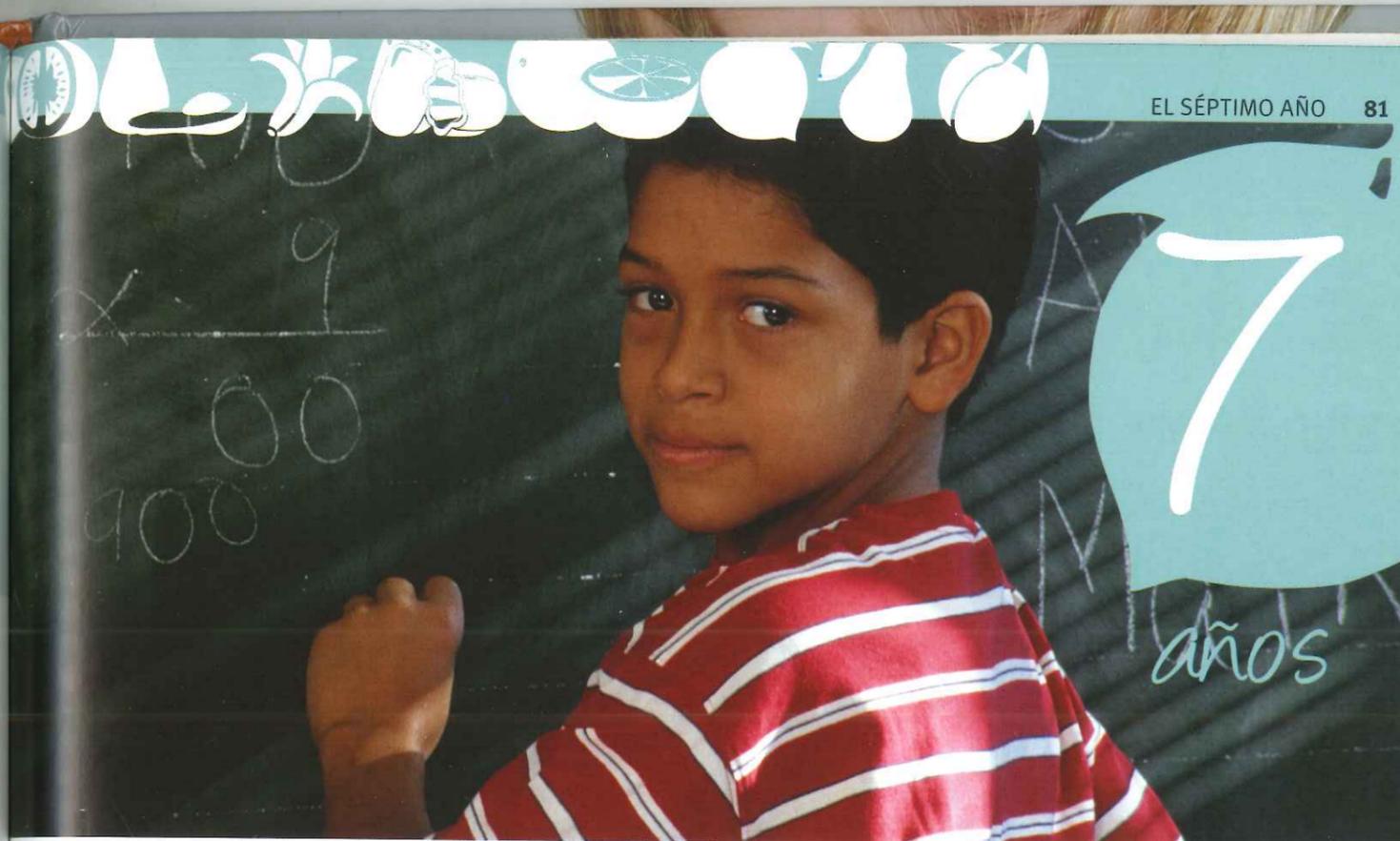
#### Postre de yogur (4 A 6 PORCIONES)

##### Ingredientes

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de agua
- 1 sobrecito de gelatina sin sabor
- 1 taza de fresas o durazno, picados
- 1 taza de yogur de la fruta elegida
- ½ taza de crema de leche, baja en grasa
- 3 cucharadas de azúcar en polvo

##### Preparación

- En una olla pequeña se mezcla el agua con el jugo de limón. Luego se agrega la gelatina, se revuelve y se deja reposar por 5 minutos.
- Se cocina a fuego lento mientras se revuelve hasta que la gelatina se disuelva completamente.
- Se ponen en la licuadora o procesadora la fruta y el yogur. Se mezcla y tritura ligeramente la fruta.
- Se añade poco a poco la gelatina mientras se bate.
- Aparte se mezclan la crema y el azúcar. Se añade a la mezcla anterior y se revuelve. Se vierte en cubetas de hielo y se congela.
- Unos 20 minutos antes de servir se retiran las cubetas del congelador y se deja ablandar ligeramente. Se procesa en la licuadora hasta obtener una crema y se sirve.



### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS SIETE AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 109 y 115	Entre 20 y 22	Entre 1.730 y 1.980 kcal
Niñas	Entre 107 y 113	Entre 18 y 20	Entre 1.700 y 1.800 kcal

### Requerimientos nutricionales y desarrollo

La actividad física propia de esta edad requiere el apoyo de buenos alimentos. La necesidad de moverse, de participar en juegos donde se pongan a prueba los músculos, de divertirse al aire libre, son actividades dominantes en estos escolares. El ejercicio es, entonces, un elemento que estará presente y que requiere un "buen combustible".

Durante este año los niños empezarán a mostrar que son competentes en gran número de actividades y deportes, como montar en bicicleta, nadar, patinar, bailar, hacer gimnasia, entre otros. Todos ellos ayudarán en el crecimiento y la maduración y les brindarán mayor seguridad e, incluso, concentración a la hora de realizar las tareas escolares. Desde el punto de vista de la nutrición, lo más importante es acompañar todo este dinamismo con:

- Nutrientes que le reporten suficientes calorías para realizar tanto las tareas académicas como las actividades lúdicas y deportivas.
- Una adecuada hidratación, especialmente después de jugar o hacer algún deporte. En este caso el agua es la mejor fuente y, en contraposición, las bebidas hidratantes las menos recomendables.

### BEBIDAS POCO NUTRITIVAS

La mayoría de las bebidas gaseosas o refrescos se componen de agua, saborizantes y colorantes artificiales, azúcar o un sustituto químico. Algunas de ellas también contienen cafeína, sustancia considerada estimulante del sistema nervioso. Todas estas características las hacen poco recomendables para los niños y, por lo tanto, hay que desestimular su consumo. La mejor hidratación se obtiene del agua y los jugos de frutas naturales.



## Un nutriente para la mente

Las exigencias académicas aumentan conforme pasan los años. Poco a poco los niños aprenden nuevas cosas y las responsabilidades y tareas son mayores. Durante el año escolar deben desarrollar todos sus talentos físicos e intelectuales. Los maestros demandan una mayor concentración, para lo cual los escolares necesitan estar preparados. Los nutrientes presentes en algunos alimentos pueden ser grandes aliados de los estudiantes.



El fósforo es un mineral importante para el buen funcionamiento del cerebro. Entre sus acciones destacadas está la de estimular la memoria porque mantiene la permeabilidad de las membranas cerebrales. De igual manera, ayuda a la concentración y mejora la capacidad intelectual por su acción sobre la transmisión de la información en las células del cerebro. Los siguientes alimentos contienen por lo menos 150 mg de este mineral por cada onza (28 g): los cereales integrales en especial la avena, los productos lácteos, las aves (el pollo y pavo son las más comunes), los mariscos, las leguminosas como las lentejas y los frutos secos.

## El gusto por los alimentos

Cuando llegan a los siete los niños ya han desarrollado una rutina de alimentación, tanto en la casa como en la escuela. La costumbre de desayunar, almorzar y cenar es muy fuerte, por lo cual resulta un buen momento para ampliar sus horizontes gastronómicos. Insistir en aspectos como el valor de un alimento específico, la variedad de colores, sabores y texturas debe continuar para afianzar su conocimiento sobre la nutrición. De la misma manera, debe evitarse obligarlos a comer cuando no tienen hambre y menos alimentos que no les gustan. Más bien se trata de disuadirlos y argumentar buenas e interesantes razones por las cuales no deben rechazar un plato antes de probarlo.

Una buena estrategia en esta edad de conocimientos es buscar respaldo en libros de cocina. Este material surte un efecto positivo y respalda la definida independencia que demuestran. Muchas opciones en el mercado tienen divertidas historias, ilustraciones y recetas que, con el apoyo de los adultos, pueden fomentar su gusto por la cocina y los alimentos.

Las siguientes ideas fomentan una cultura de buena nutrición:

- **¡TREMENDO, ALGO NUEVO!** Para introducir un nuevo plato o ingrediente se puede empezar por estimular su curiosidad, creando expectativa. Este suspenso gastronómico se puede lograr de muchas maneras, por ejemplo, colocando desde la mañana avisos sobre la mesa del comedor o pegando un letrero atractivo en el refrigerador. El juego consistirá en tratar de adivinar la sorpresa. Con el plato ya “degustado” se puede intentar hacer una encuesta para valorar su aceptación: una votación con puntaje bajo no se volverá a preparar y con uno alto se planeará a menudo.
- **LA MESA DIVERTIDA.** Esta actividad se puede programar de forma espaciada, por ejemplo, cada dos semanas. Se trata de hacer de la comida algo divertido e inusual, como servir el postre antes del plato principal; eso sí, una de las reglas de este juego es que hay que comerse todo. De igual forma, puede agrandar la idea de cambiar los puestos en la mesa o invertir los roles de quien prepara y sirve los alimentos. También resulta simpática y estimulante una cena a la luz de las velas. Con cualquier opción, lo más importante es tener claro que los niños comen mejor cuando disfrutan la hora de la comida.

### DESAYUNO RÁPIDO CON ‘PANCAKES’ O ‘WAFFLES’

Los *pancakes* o *waffles* son una atractiva solución para la hora del desayuno. Pueden elaborarse con anticipación y mantenerse congelados dentro de bolsas herméticas en el refrigerador. Se aderezan con frutas, almíbar, miel, yogur, nueces, almendras, entre otros ingredientes. A la hora del desayuno basta pasar los *pancakes* o *waffles* del congelador a la parte baja del refrigerador y calentarlos en la tostadora, el horno o una sartén.



## Planeando el menú semanal

Los escolares de siete años son verdaderamente competentes. Están dispuestos a ayudar y participar en todas las actividades y sienten placer de demostrar sus nuevos conocimientos. En materia de alimentación han definido una buena cantidad de los platos e ingredientes que consideran favoritos. Tener en cuenta sus opiniones es básico para lograr un equilibrio entre sus gustos y los nutrientes que requieren.

La mayoría de los hogares tienen algunas rutinas para la compra y preparación de las comidas. Suelen destinar un día específico de la semana para ir al supermercado o planean con anticipación los platos que compondrán el menú de los siguientes días. Los niños pueden estar presentes en uno y otro caso y sugerir qué platillos desean comer. Por supuesto, en muchas ocasiones cometerán errores en cuanto a la combinación de los alimentos o tratarán de que los adultos compren alguna “chuchería”. Sin embargo, la participación en estas rutinas será la “clave” para que poco a poco afiancen sus conocimientos en el ámbito de la nutrición.

Aprovechar las destrezas de los niños de siete es algo que disfrutarán chicos y adultos. Dejarlos, por ejemplo, que escriban una lista de lo que hace falta comprar o lo que se necesita para una receta, reporta beneficios insospechados. El esfuerzo de garabatear los ingredientes en el papel les ayudará a practicar la escritura, a recordar los productos que se usan en casa, a planear antes de actuar y, por sobre todo, los hará sentirse importantes y apreciados por su colaboración.

De la misma forma, hay que escucharlos cuando se escogen los platos que conformarán el menú de la semana. Discutir sobre su programación diaria hará que comprendan cómo variar los alimentos de manera razonable. Si el lunes, por ejemplo, decidimos comer pollo, el martes puede prepararse algún plato con carne. De igual manera, puede consultársele qué fruta quiere llevar en su lonchera y cómo puede variarse a lo largo de la semana.

## Un plan para las loncheras

El cuadro de abajo está inspirado en la fantasía propia de la edad. Privilegia los alimentos naturales y busca evitar loncheras sobrecargadas de azúcar o poco nutritivas.

La idea de ponerles un nombre es crear expectativa en el pequeño y fomentar su natural inclinación hacia el juego. Los adultos que las preparan pueden “inspirarse”

y complementarlas con muchas otras cosas. La lonchera premiada, por ejemplo, puede llevar un autoadhesivo de algún personaje infantil; la vigorosa, la lámina de un león; la sorpresa, un lápiz de color; la de verano, un animalito de plástico; la ecológica, una figura de origami de papel reciclado, y la mágica, la lámina de un mago. Los temas son infinitos y sólo requieren un poco de imaginación.

LONCHERA PREMIADA	LONCHERA VIGOROSA	LONCHERA SORPRESA	LONCHERA DE VERANO	LONCHERA ECOLÓGICA	LONCHERA MÁGICA
Jugo de fruta. Una tajada de torta o budín. Queso.	Yogur. Un sánduche de jamón y queso. Una fruta entera.	Avena. Pastel de pollo. Fruta en trocitos con gelatina.	Leche. Un <i>brownie</i> mediano. Una fruta entera.	Kumis. Una hamburguesa de pescado. Palitos de zanahoria. Maní.	Malteada. Almendras. Fruta entera. Pan de dulce.

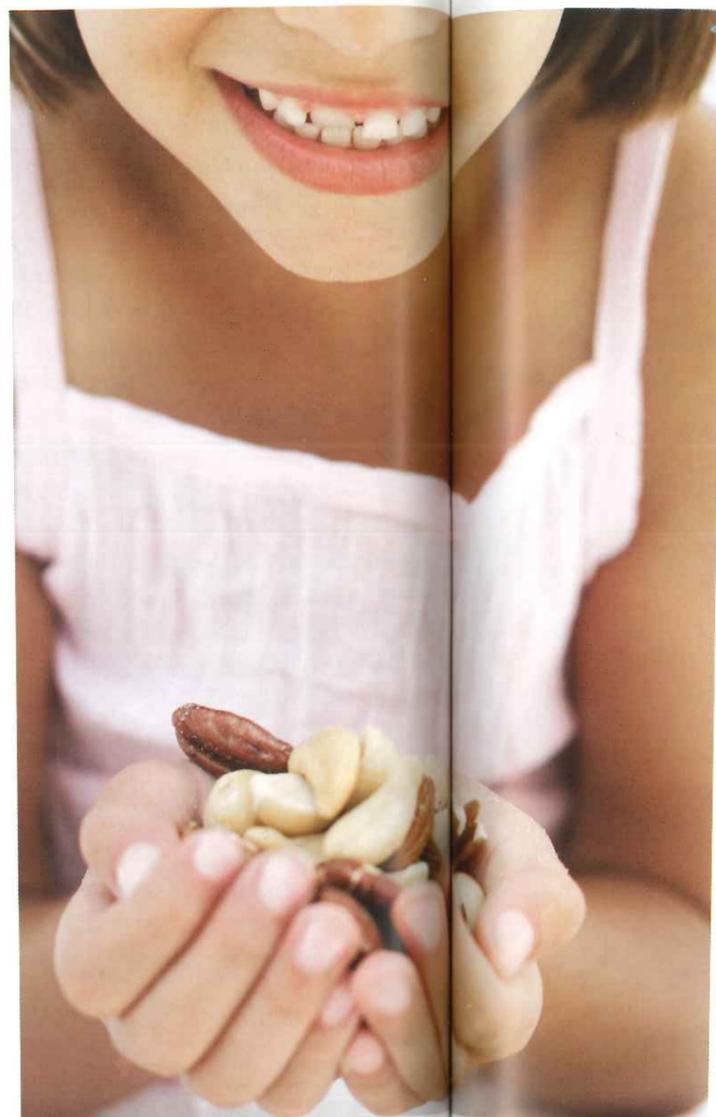


### LA FLORA INTESTINAL

Se trata de un conjunto de bacterias que viven en el intestino. Tienen diversas funciones, como defender al intestino de las infecciones, ayudar a la digestión de ciertos alimentos y formar determinados elementos nutritivos que ayudan al organismo en su funcionamiento.

PLAN DIARIO Y SU BALANCE

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones por día
	Huevos	1 unidad cada tercer día
	Leguminosas	2 cucharadas, tres veces a la semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 porciones al día de ensaladas frescas o tortas
	Cereales integrales	3 cucharadas, dos veces a la semana, al desayuno
	Agua	2 vasos, sola o en preparaciones como jugo o sopas
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones por día en diferentes preparaciones
	Plátanos	3 patacones o 1 porción mediana de torta de plátano
	Pastas	1/2 porción como plato principal. Por ejemplo, espaguetis con pollo o con salsa boloñesa
	Arroz	2 y 1/2 cucharadas, dos veces por día
	Pan, galletas o tortas	1 pan, 4 galletas o 1 trozo mediano de torta
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día



Cinco alimentos con estrella

La oferta de alimentos es amplia, de manera que buscar opciones económicas, nutritivas y sabrosas resulta más bien sencillo. Las siguientes son algunas de las alternativas más recomendadas, pero existen otras que merecen también incluirse en la alimentación familiar. Señalamos estas por su alto contenido biológico:

**PAVO.** Esta carne, que se utiliza con frecuencia en las cenas de Navidad, es una sana alternativa para incluir en la alimentación de toda la familia. En comparación con otras aves, es muy baja en grasa. Además, constituye una buena fuente de proteínas y contiene algo de hierro y zinc, especialmente en las presas más oscuras, y vitaminas del grupo B. Fácil de digerir por su bajo contenido de grasa y colesterol, a los niños en general les gusta su carne, especialmente fría. Una alternativa saludable para los sánduches de las loncheras.

**CEBOLLAS Y AJOS.** Algunas variedades de cebolla tienen un sabor más intenso que otras. En general, se piensa que son de un gusto muy fuerte para los niños. Sin embargo, los pequeños la aceptan bien cuando se cocina. Entre las preparaciones más aceptadas están los anillos de cebolla, como ingredientes de pizzas y sopas. Contiene vitamina C, ácido fólico y potasio. Con los ajos sucede algo parecido: siempre que se utilice sin abusar de su sabor, son bastante apreciados como condimento en las distintas preparaciones. Cebollas y ajos contienen nutrientes protectores del organismo, que benefician los sistemas respiratorio, circulatorio y digestivo.

**CALABAZA O AUYAMA.** Esta familia ofrece variedades versátiles en la cocina. Quizás una de las más famosas sea la utilizada para decorar en el día de brujas, caracterizada por su gran tamaño, pulpa naranja y dura corteza. Nutriente rico en agua, betacarotenos, hidratos de carbono, calcio, hierro, vitaminas C y del grupo B, es una verdura benéfica para proteger los pulmones y el sistema digestivo. Entre los niños son populares en sopas, cremas o purés.

**GUAYABA O 'GUAVA'.** Esta fruta se asocia con algunos países de la América tropical. Sin embargo, su cultivo se ha extendido a muchas regiones y hoy resulta frecuente encontrarla en los supermercados del mundo. La guayaba, rica en carbohidratos y vitaminas A, B, C y G, es reconocida por su valor para prevenir infecciones, favorecer la flora intestinal y fortalecer el organismo. La variedad más abundante en vitamina C presenta una pulpa rosa. Como muchas otras frutas, conviene utilizarla bien madura, momento en el que tiene mayor valor nutricional. Es un ingrediente sabroso para preparar jugos, mezclar con otras frutas o saborizar postres.

**ALMENDRA.** Uno de los frutos secos más populares y consumidos en el mundo. Su valor nutritivo es bastante alto, por lo cual se recomienda comerlas en poca cantidad; unas cuatro a seis almendras por vez son suficientes. Lo que más llama la atención de las almendras es su aporte energético, lo que conviene mucho a los niños, especialmente a aquellos amantes del deporte. Son fuente de proteínas, vitaminas del grupo B, vitamina E, zinc, hierro, calcio y magnesio. La grasa contenida en esta semilla es beneficiosa para la salud. Por último, debemos señalar que su consumo favorece el crecimiento y mantiene el apetito.

1. ¿Por qué conviene darles pescado a los niños?

El pescado es un alimento bajo en calorías y rico en ácidos grasos esenciales, como el omega-6 y el omega-3. Estos nutrientes no son elaborados por el organismo y, por consiguiente, es necesario obtenerlos de los alimentos. Los ácidos grasos esenciales son muy recomendables porque, entre otras cosas, previenen los depósitos de grasa mala en las arterias. El pescado, además, es rico en fósforo, un mineral fundamental para favorecer la memoria del escolar.

2. ¿Es recomendable terminar una comida con postre?

El postre en muchas culturas ha sido considerado "el broche de oro" de una comida. Sin embargo, ese "broche de oro" puede convertirse en "lata" si se abusa del azúcar y las grasas. En el caso de los niños, reporta un placer que puede destinarse al almuerzo/comida. Por el contrario, debe procurarse omitir en la cena, momento para privilegiar alimentos bajos en calorías y que aporten nutrientes como proteínas, calcio y vitaminas. El postre puede llegar a ser indispensable si la familia se ha

educado en que así sea. Pero si no es importante para los adultos, seguramente tampoco lo será para los pequeños.

3. ¿Qué alimentos dar a un niño deportista?

Los deportistas requieren alimentos energéticos para un apropiado rendimiento físico. Las necesidades calóricas varían con la edad, género, tamaño del cuerpo y tipo de ejercicio. Sin embargo, se puede decir que para niños de esta edad lo más recomendable no es cambiar lo que come, sino ajustar la cantidad. De la misma forma, deberá adaptarse el horario

según las horas de entrenamiento o competición. Los carbohidratos aportan energía a los músculos y al cuerpo en general. Se recomienda consumirlos antes de la práctica. Buenas fuentes de carbohidratos: arroz integral, pastas (sobre todo integrales), papas, batatas, cuscús, avena en copos, manzana (con piel), panes y galletas integrales.

4. ¿Qué hacer si piden un producto que ven por la televisión?

La programación infantil está llena de mensajes sobre los alimentos. En general, se trata de promociones que resaltan los colores, los

sabores intensos, las formas divertidas o extravagantes o, incluso, los regalos. Aunque muchos de estos productos tienen valor nutritivo, lo cierto es que en general se trata de información un tanto engañosa. En ese sentido, los adultos pueden comprobar la calidad fijándose en la etiqueta donde aparece la información nutricional. De igual manera, hay que decirles a los niños con claridad que "no todo lo que brilla es oro" y que es necesario diferenciar entre buenos y malos alimentos.

4 preguntas con sus respuestas

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.

## EL OCTAVO AÑO

Los niños a esta edad expresan con mucha claridad lo que quieren, piensan y sienten. Tienen mayor conciencia de lo que son como personas y reflexionan sobre "sí mismos". Como es natural, les disgusta que los traten como a pequeños y quieren ser más como un adulto. Las relaciones sociales crecen, hacen nuevas amistades y se preocupan por la opinión de los demás. Para algunos investigadores, dos características se destacan en esta etapa: la nueva capacidad de apreciar a los demás y los desahogos constantes. Un período de sorpresas para los padres que ven cómo aflora la personalidad, con gestos propios e individuales.

### ¿Cómo son los de "ocho"?

Algunos definen como niñez media la etapa comprendida entre los ocho y diez años. Ciertamente, están en el medio porque no son pequeños, pero tampoco se encuentran en la preadolescencia. Es una época donde suele haber estirones en la talla y adquieren una figura estilizada. Las habilidades físicas pueden variar entre un niño y otro. Sin embargo, la gran mayoría tiene músculos fuertes y activos y controla con destreza los movimientos finos. Esto último se refleja en su caligrafía, que día tras día progresa.

Los movimientos tienen más elegancia y salta, brinca y persigue con gran propiedad. De igual forma, se viste y asea por sí mismo sin necesidad de ayuda. Utiliza muchas herramientas, como un martillo, una pinza o un destornillador. Esta es una edad donde puede disfrutar mucho de los juguetes, por ejemplo, del mecano y los automóviles, cohetes y aviones para armar o construir. Las preferencias en materia de deportes están cada vez más marcadas y puede participar en gran número de ellos con propiedad. Disfruta de los juegos y de la competición y empieza a jugar con niños del sexo opuesto.

En cuanto a las capacidades académicas, se puede destacar el contar al revés, conocer fechas, comprender las fracciones, entender el concepto de espacio, coleccionar objetos. La lectura avanza de manera notable y es disfrutada por la gran mayoría.

Entre los ocho y los nueve empieza a tener más conciencia de su cuerpo y suele ser tímido respecto de él. De igual manera, empieza a interesarse por las relaciones niño y niña, aunque aún no lo admite.

### TALLER DE COCINA

UNA RECETA SENCILLA QUE REQUIERE POCAS ASISTENCIAS DE LOS ADULTOS. LA SALSA Y LA COCCIÓN DE LA PASTA SON LO MÁS DIFÍCIL Y CONVIENE DARLES UNA MANO.

#### Canelones de ricota y espinaca (4 A 6 PORCIONES)

##### Ingredientes

- 2 atados de espinacas
- 1 caja (200 g) de ricota
- ¾ de taza de queso parmesano, rallado
- 12 láminas de pasta para lasaña
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 ½ tazas de leche
- 2 cucharadas de fécula de maíz o maicena
- Sal y pimienta al gusto

##### Preparación

- Se cocinan durante 3 minutos las espinacas. Se escurren y cortan en trozos.
- Se mezclan con la ricota, el queso parmesano (apartando un poco para gratinar) y sal y pimienta al gusto.
- Se cocinan las láminas de pasta. Se escurren y se parten por la mitad.
- Se pone un poco de la mezcla anterior en el medio y se enrolla. Los canelones armados se llevan a una fuente.
- La salsa se hace derritiendo a fuego lento la mantequilla y agregando casi la totalidad de la leche.
- Aparte se disuelve la maicena en un poco de la leche previamente reservada.
- Cuando la leche está caliente se añade la maicena disuelta. Se revuelve hasta que espese.
- Se bañan los canelones con la salsa y por último se espolvorean con queso parmesano.
- Se llevan al horno por unos 20 minutos.



### Los requerimientos nutricionales

Cuando se llega a los ocho años el requerimiento calórico empieza a disminuir con respecto a los años anteriores. Así, por ejemplo, mientras un niño entre tres y cinco años demanda 95 kilocalorías por kilo de peso, el de ocho necesita por kilo tan sólo 78 kcal. El cuadro de abajo puede orientar sobre este tema.

Para mantener la buena salud y el normal crecimiento, lo más importante es tener en mente la importancia de elegir comidas que contengan todos los grupos de alimentos: carnes, productos lácteos, frutas, vegetales y cereales. De la misma forma, comprender que los niños están en una edad donde su opinión merece ser tenida en cuenta. Un poco de guía y ciertos límites serán necesarios, pero siempre recordando las sugerencias de los chicos.

Quienes están a cargo del cuidado de los niños deben seguir de cerca los incrementos en peso y talla, los estados de inapetencia, sus gustos o adicciones. Estos serán datos muy importantes en la visita al pediatra, que en la valoración podrá determinar los ajustes necesarios.

Las porciones que se ofrecen a un niño de ocho años no difieren mucho de las de los niños de siete. Sin embargo, hay que considerar la ampliación del plan diario con nuevas recetas.

#### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS OCHO AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 115 y 126	Entre 22 y 25	Entre 1.716 y 1.950 kcal
Niñas	Entre 113 y 120	Entre 20 y 23	Entre 1.340 y 1.541 kcal



GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	2 y 1/2 vasos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pollo, pescado	2 porciones por día en preparaciones variadas
	Huevos	1 unidad cada tercer día
	Leguminosas	3 cucharadas, tres veces por semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 porciones por día de ensaladas frescas o tortas
	Cereales integrales	3 cucharadas, 3 veces a la semana, al desayuno
	Agua	2 vasos sola o en preparaciones como jugo o sopas
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones por día en diferentes preparaciones
	Plátanos	3 patacones o 1 porción mediana de torta de plátano
	Pastas	1/2 como plato principal. En preparaciones como espaguetis con pollo o con salsa boloñesa
	Arroz	2 y 1/2 cucharadas, dos veces por día
	Pan o galletas	1 pan 4 galletas o 1 trozo de torta
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.

## La distribución de calorías en las comidas

Muchos padres se “enredan” a la hora planear lo que conviene en materia de alimentación para sus hijos. A ellos hay que decirles que, con pocas ideas claras en la mente, se puede lograr una dieta equilibrada que provea los nutrientes básicos para su salud y desarrollo. Lo importante durante esta etapa y las siguientes es no bajar la guardia y continuar desarrollando y estimulando los buenos hábitos.

Múltiples especialistas en todo el mundo han trabajado en busca del balance perfecto de nutrientes. Los resultados obtenidos pueden diferir un poco entre un estudio y otro, pero coinciden en algunos elementos básicos. El esquema de la página siguiente es el más comúnmente recomendado en cuanto a las calorías necesarias para el funcionamiento de los niños.

Además de esta síntesis, también es importante reforzar algunos conceptos y hábitos básicos, como respetar los horarios de las comidas, controlar la cantidad y desestimular la repetición, seleccionar alimentos nutritivos, fomentar la buena masticación, evitar comer alimentos fritos fuera del hogar, respetar en un restaurante el esquema de alimentación que se ha aprendido en casa y recordar los límites.

### DESAYUNO

ENTRE 20 Y 25% DEL VALOR CALÓRICO TOTAL DEL DÍA



### REFRIGERIOS

ENTRE 10 Y 20% DEL VALOR CALÓRICO TOTAL DEL DÍA. UNO EN LA MAÑANA Y OTRO EN LA TARDE



### ALMUERZO/COMIDA

ENTRE 35 Y 40% DEL VALOR CALÓRICO TOTAL DEL DÍA



### CENA

ENTRE 15 Y 25% DEL VALOR CALÓRICO DEL DÍA



## Juntos en la alimentación

En esta época, cuando los espacios para estar con los hijos son cada vez más escasos, la calidad de los momentos que se comparten con ellos cobra una destacada importancia. Aprovechar el tiempo y hacer de la alimentación algo divertido será una inversión que reporta grandes beneficios para toda la familia.

### AL IR DE COMPRAS AL SUPERMERCADO...

Dentro de la rutina familiar, la visita semanal o quincenal al supermercado es algo necesario. Allí los niños pueden estar involucrados y aprender como en una especie de excursión educativa. Al planearse con anticipación, los chicos tendrán tiempo de elaborar una lista de lo que hace falta y se debe comprar. En la tienda de alimentos se establecerán unas reglas mínimas, como caminar y no correr, respetar los demás carritos de las compras, limitarse al contenido de la lista, entre otras condiciones.

### “NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO”

La publicidad alimentaria ejerce gran influencia en las decisiones que tomamos y, por supuesto, esto también afecta a los niños. En muchos casos, los mensajes que se utilizan nada tienen que ver con lo anunciado. Prometen cosas como mejoras rápidas en salud, en estética, enfatizan avances científicos, placer sin igual, entre otras cosas.

La televisión, la radio, los periódicos, las revistas, las vallas publicitarias y otros medios están por todas partes. Sumergidos dentro de esta cantidad de mensajes, conviene hacer un alto y prestar atención a lo que verdaderamente es valioso en materia de alimentación. Hablar con los niños sobre las falsas promesas de la publicidad resulta muy conveniente para que aprendan a filtrar la información. Compartir un rato la televisión hará que identifiquemos muchos de los productos que están de “moda” entre los niños. Señalar las falsas ideas, por ejemplo, que un jugo empaquetado es igual y mejor que uno fresco hecho en casa, es algo que podemos hacer. De igual forma, que un premio (como el caso de un muñeco plástico), que se añade a un producto, no lo hace de mejor sabor o eleva su valor nutricional.



## La mesa ¿un campo de batalla?

En algunos hogares la mesa puede ser un campo de batalla donde se enfrentan diversas opiniones. Por un lado, los padres o adultos responsables de los niños, y por otro, los chicos que desean imponer sus gustos y preferencias. Los primeros seguramente estarán preocupados por la nutrición y los segundos por obtener un espacio más fuerte dentro del núcleo familiar. Un poco de estrategia en esa batalla siempre da buenos resultados. Las siguientes son algunas ideas para manejar este tipo de conflictos en la mesa.

- **Respetar sus decisiones.** Los niños pueden decidir si comen o no algún alimento y pueden también participar al momento de elegir el menú. Escucharlos es importante siempre que se conserve la regla de cubrir los nutrientes.
- **Evitar servir porciones grandes de alimento.** La cantidad de comida aceptada por un niño y otro puede variar. Incluso la cantidad que acepta el mismo niño en diferentes ocasiones puede ser distinta.
- **No permitir que la preocupación por su alimentación se convierta en manipulación para conseguir lo que quiere.** En otras palabras, no hay que ceder ante los caprichos con tal de no verlo quedarse con el estómago vacío. La persuasión es una buena forma de llegar a una tregua.
- **Ofrecer en repetidas ocasiones los alimentos que se niega a probar.** Conviene intentar diferentes presentaciones y nunca perder la calma. Tarde o temprano los probarán y podrán sacar sus propias conclusiones. Servir siempre lo mismo o lo que les gusta, puede limitar en exceso la dieta familiar.
- **Crear un ambiente agradable.** Compartir la hora de las comidas sin tratar los problemas y conflictos. Propiciar una charla amena y tranquila donde todos se sientan cómodos y seguros es muy importante.



### RECORDAR LOS BUENOS MODALES EN LA MESA

Los padres y demás adultos que cuidan a los niños deben insistir durante este año en los buenos modales. Sin embargo, esto se hace de manera sutil y con diplomacia. Se debe evitar ponerlos en evidencia y apenarlos si se equivocan, por ejemplo, cuando comen con la boca llena en exceso o utilizan el cubierto equivocado. En muchos casos bastará recurrir al "lenguaje corporal" para señalarles un mejor comportamiento. Las bromas también dan buenos resultados y será una manera de educar sin recurrir al regaño o a hacerlos sentir incómodos.



## Cinco alimentos con estrella

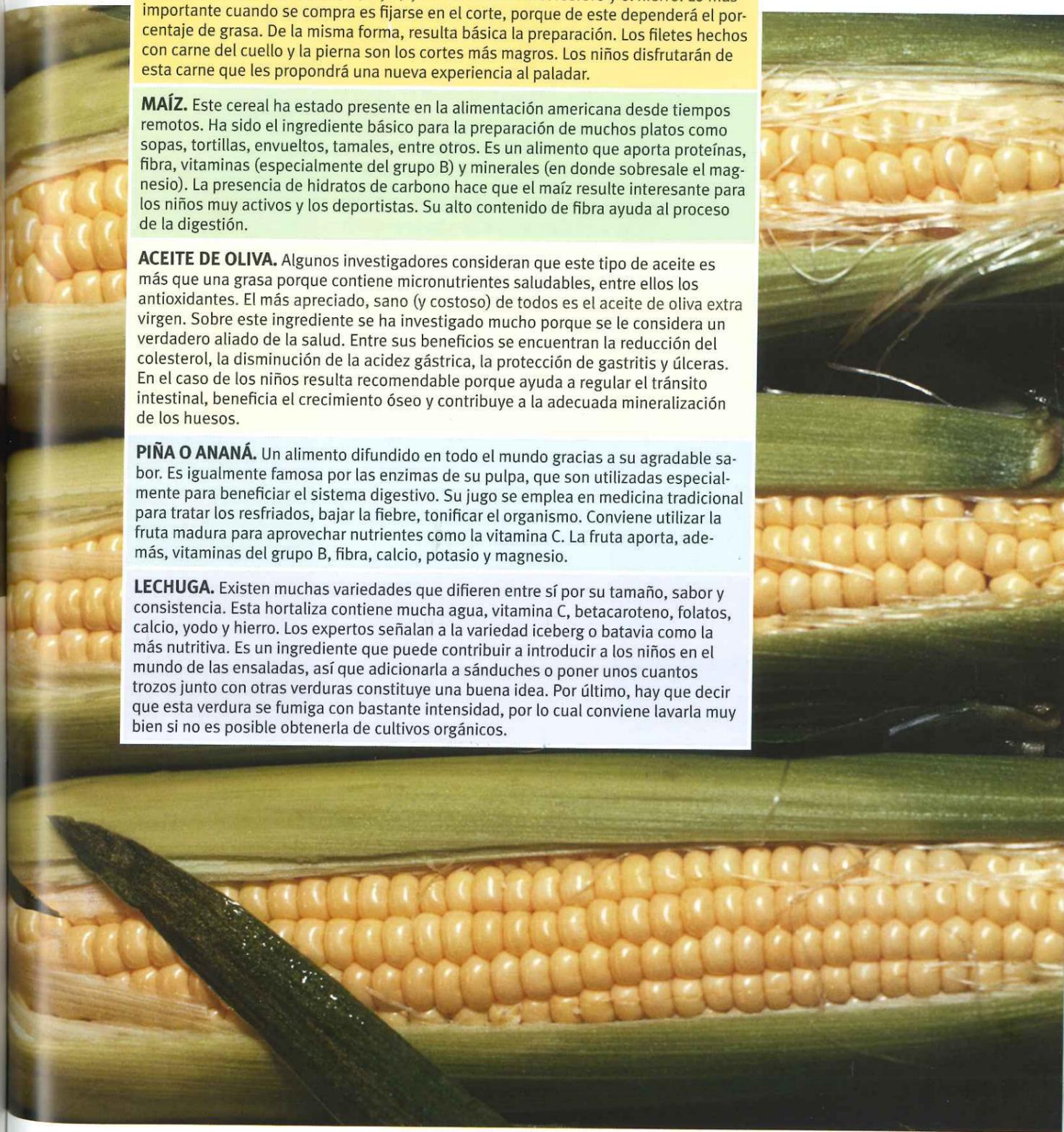
**CORDERO.** Esta carne se destaca por ser muy fácil de digerir. Es una excelente fuente de proteínas de alta calidad y de vitaminas del grupo B. De igual manera, aporta otras vitaminas (C, A, D, E y K) y minerales como el fósforo y el hierro. Lo más importante cuando se compra es fijarse en el corte, porque de este dependerá el porcentaje de grasa. De la misma forma, resulta básica la preparación. Los filetes hechos con carne del cuello y la pierna son los cortes más magros. Los niños disfrutarán de esta carne que les propondrá una nueva experiencia al paladar.

**MAÍZ.** Este cereal ha estado presente en la alimentación americana desde tiempos remotos. Ha sido el ingrediente básico para la preparación de muchos platos como sopas, tortillas, envueltos, tamales, entre otros. Es un alimento que aporta proteínas, fibra, vitaminas (especialmente del grupo B) y minerales (en donde sobresale el magnesio). La presencia de hidratos de carbono hace que el maíz resulte interesante para los niños muy activos y los deportistas. Su alto contenido de fibra ayuda al proceso de la digestión.

**ACEITE DE OLIVA.** Algunos investigadores consideran que este tipo de aceite es más que una grasa porque contiene micronutrientes saludables, entre ellos los antioxidantes. El más apreciado, sano (y costoso) de todos es el aceite de oliva extra virgen. Sobre este ingrediente se ha investigado mucho porque se le considera un verdadero aliado de la salud. Entre sus beneficios se encuentran la reducción del colesterol, la disminución de la acidez gástrica, la protección de gastritis y úlceras. En el caso de los niños resulta recomendable porque ayuda a regular el tránsito intestinal, beneficia el crecimiento óseo y contribuye a la adecuada mineralización de los huesos.

**PIÑA O ANANÁ.** Un alimento difundido en todo el mundo gracias a su agradable sabor. Es igualmente famosa por las enzimas de su pulpa, que son utilizadas especialmente para beneficiar el sistema digestivo. Su jugo se emplea en medicina tradicional para tratar los resfriados, bajar la fiebre, tonificar el organismo. Conviene utilizar la fruta madura para aprovechar nutrientes como la vitamina C. La fruta aporta, además, vitaminas del grupo B, fibra, calcio, potasio y magnesio.

**LECHUGA.** Existen muchas variedades que difieren entre sí por su tamaño, sabor y consistencia. Esta hortaliza contiene mucha agua, vitamina C, betacaroteno, folatos, calcio, yodo y hierro. Los expertos señalan a la variedad iceberg o batavia como la más nutritiva. Es un ingrediente que puede contribuir a introducir a los niños en el mundo de las ensaladas, así que adicionarla a sánduches o poner unos cuantos trozos junto con otras verduras constituye una buena idea. Por último, hay que decir que esta verdura se fumiga con bastante intensidad, por lo cual conviene lavarla muy bien si no es posible obtenerla de cultivos orgánicos.



## A la caza de productos sanos para la lonchera

Un nuevo año escolar ha comenzado y también empieza la aventura de la lonchera. El reto es encontrar refrigerios nutritivos que sean agradables para el niño. Una forma de motivarlo es haciéndolo partícipe de la selección de los alimentos que la componen. Involucrarlo en la tarea de selección de los ingredientes es muy importante y hará que tenga un mayor interés a la hora de comerlos. La buena alimentación del niño en edad escolar estará orientada a proveerle de la suficiente energía física y mental para enfrentar adecuadamente las tareas diarias.

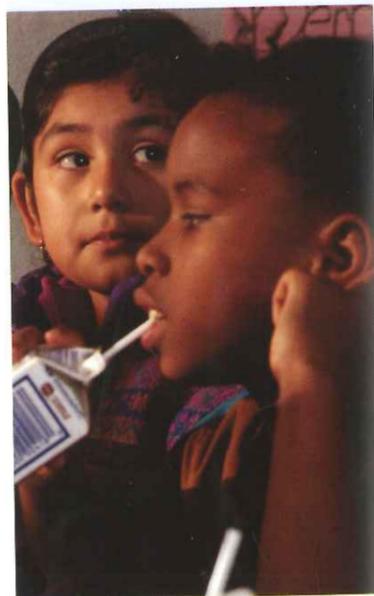
Permita que el escolar participe en la preparación de la lonchera. Puede cortar algunos ingredientes que van a componerla y ordenarlos en sus envases respectivos. Algunas frutas, quesos y vegetales (como tomates pequeños y aguacates) son fáciles de partir en trozos. Otros como los tomates *cherry* y las zanahorias tipo *baby* pueden ser lavados y almacenados en los recipientes en que se van a transportar. Estos vegetales suelen ir acompañados con quesos suaves como el queso crema, que también puede alistar el niño en su lonchera.

## ¿Cómo lograr una lonchera nutritiva?

La prioridad es lograr una lonchera que incluya todos los nutrientes esenciales para el niño en pleno crecimiento. Se puede comenzar por visitar en el mercado la sección de lácteos, donde se encontrarán alimentos ricos en calcio como la leche, el queso y el yogur. Tenga en cuenta que la fuente de vitamina D proviene de los rayos del Sol y su fuente fortificada es la leche. Vale la pena recordar que el calcio ayuda al desarrollo y crecimiento de huesos sanos hasta aproximadamente los 18 años.

El segundo lugar que se puede visitar es el destinado a frutas y verduras. Estos alimentos contienen vitaminas A, C y D, que ayudarán a mantener en un nivel óptimo el sistema inmunológico. De igual forma, algunas proveen de minerales como el potasio (es el caso del jugo de piña y de banano), el calcio (la espinaca, el brócoli y el frijol) y el fósforo (lentejas, garbanzos, arroz y avena) una sustancia importante para el desarrollo muscular y el crecimiento normal.

Cuando la escuela o colegio ofrece servicio de cafetería, conviene reforzar en el chico la idea de elegir buenas opciones. Recuérdale que en casa se consumen alimentos sanos y, por lo tanto, también debe hacerlo por fuera. Enséñele que muchas de las comidas que venden provienen de industrias que no se preocupan sino por la presentación y el sabor acentuado. Hablar de lo que son las "calorías vacías" es importante para distinguir entre los ingredientes que brindan energía y promueven la salud, en contraste con aquellos que simplemente dan sensación de "llenura".

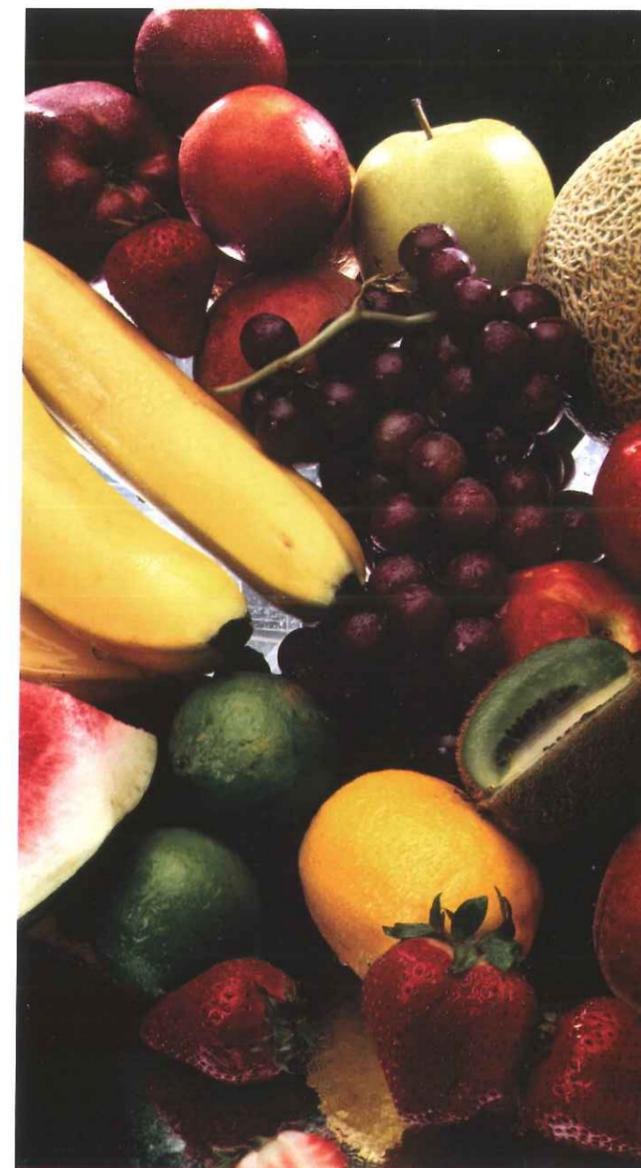


## Manos a la obra

Cuando prepare la lonchera para la escuela tenga en cuenta:

- Evitar empacar "calorías huecas," como las papas fritas y otros productos de paquete. Estos podrán calmar su hambre pero no le aportarán nutrientes. Los refrescos también son "calorías huecas". Una cola o gaseosa regular de 11 onzas contiene de 6 a 8 cucharaditas de azúcar y ninguna vitamina. Para beber la mejor opción es el agua, la leche o los jugos exprimidos, sin azúcar.
- Incluir todos los días alimentos ricos en vitamina C. Frutas frescas como naranjas, mandarinas, fresas y piña o ananá en trozos son algunas opciones. Otras frutas que también tienen gran aceptación son las uvas frescas, las pasas y las ciruelas. Todas ellas ricas en hierro y útiles para combatir el estreñimiento.
- Seleccionar panes y galletas de harina integral y ojalá enriquecidos con hierro. Si el niño gusta de alimentos más crujientes, puede ofrecerle cereales enriquecidos y listos para comer.
- Los sándwiches preparados con pan integral o pan pita son otra alternativa sabrosa y nutritiva. Para complementarlos, añada lechuga o alfalfa, tomates y queso bajo en grasa.
- Evite incluir galletas rellenas de crema o chocolate. Las galletas de soda y de arroz son alternativas saludables.
- Prescinda de alimentos con alto contenido de grasa, sal y azúcar refinada.

La clave para el éxito en la lonchera es incluir siempre alimentos que le agraden. De nada sirve enviarle preparaciones que rechace. Variar los alimentos y hacerlos atractivos es otra de las estrategias para el éxito de estas comidas. Cambie con frecuencia los menús e incluya sorpresas como una galleta con forma de animal o flor o un sánduche envuelto en una servilleta divertida.



## 4 preguntas con sus respuestas

### 1. ¿Cómo controlar el sobrepeso y la obesidad?

Para lograr un adecuado peso en los niños se emplean estrategias que buscan dos objetivos básicos: reducción de las calorías e incremento de la actividad física. El primero puede lograrse, por ejemplo, disminuyendo el consumo de azúcar y grasa. Conviene restringir los productos azucarados, así como la cantidad y frecuencia de las golosinas. En contraposición, aumentar productos como el yogur y las frutas como postre. En cuanto a las grasas, conviene disminuir la cantidad de aceite, mantequilla y margarina y limitar los alimentos fritos a una vez por semana. Los quesos amarillos deben ser cambiados por bajos en grasa. La leche debe ser descremada.

La cantidad de carnes, quesos, huevos y otros alimentos de origen animal debe disminuir e incrementar las cantidades de frutas, verduras y cereales.

### 2. ¿Son necesarios los productos "bajos en calorías" para los niños con sobrepeso?

Recuerde disminuir las calorías e incrementar la actividad física. Se puede lograr un adecuado peso corporal sin necesidad de recurrir a productos *light* o "bajos en calorías". En muchos casos, reducir el consumo de alimentos calóricos, azúcar y grasa y sustituirlos por frutas, verduras y cereales es suficiente. Existen

diversos tipos de productos *light*. Algunos son libres de calorías y otros simplemente contienen menor cantidad. Muchos de ellos pueden estar libres de azúcar, pero con cantidades entre moderadas y altas de grasa o, por el contrario, ser bajos en grasa pero ricos en azúcar. Conviene leer las etiquetas y verificar la cantidad de grasa, azúcar, fibra y sodio que contienen. Entre los edulcorantes artificiales sin calorías aprobados para los niños están el aspartame, acesulfame y sucralosa. El hecho de que estén aceptados no significa que puedan consumirse libremente, pues sus efectos a largo plazo no están claros.

### 3. ¿Por qué el huevo es importante en la alimentación del niño?

Después de la leche materna, el huevo constituye uno de los alimentos más valiosos por la calidad de nutrientes que aporta para el crecimiento y desarrollo del niño. Su consumo frecuente es importante, a menos que presente alguna alergia diagnosticada por el médico. La importancia de este alimento se debe a la calidad y cantidad de proteínas, el aporte de vitamina A (fundamental para la salud de la piel y la visión), el contenido de hierro (que previene la anemia), de fósforo (que ayuda a fijar el calcio y, por lo tanto, participa en la

salud de dientes y huesos) y vitamina D (que evita la aparición del raquitismo).

### 4. ¿Cómo combatir la publicidad en el consumo de alimentos "chatarra"?

La publicidad en televisión estimula el consumo de bebidas colas, chocolates y alimentos de paquete. Se combate resaltando el hecho de que los alimentos naturales son mejores porque ayudan a crecer y ser fuertes. En cuanto a los obsequios que motivan el consumo de alimentos de paquete, se puede decir que conviene mencionar los efectos negativos como la obesidad y el taponamiento de las arterias.



Los niños deportistas:

- No deben reducir la ingesta de proteínas, carbohidratos y vitaminas porque esto podría afectar seriamente su salud y rendimiento escolar. También necesitan algo de grasa, pero de grasa saludable proveniente de carnes, quesos, nueces y aceites como los de oliva o canola.
- El calcio y el hierro son dos minerales muy importantes. El primero ayuda al desarrollo de huesos fuertes, que tendrán menos probabilidades de quebrarse antes de una actividad física exigente. El segundo impide que los niños de cansen con facilidad.
- Deben mantenerse bien hidratados bebiendo líquido durante el día o sobre las comidas; en otras ocasiones, durante actividades deportivas prolongadas cada 15 ó 20 minutos, aunque no tengan sed.

GUÍA PARA DEPORTISTAS

	PROTEÍNA	GRASA	CARBOHIDRATO	CALCIO	HIERRO	VITAMINA D
Niños	42 g	68 g	310 g	800 mg	10 mg	2,5 mcg
Niñas	40 g	71 g	320 g	800 mg	12 mg	2,5 mcg

Un buen balance de nutrientes

Cualquiera que sea la edad, el niño necesita los mismos nutrientes que el adulto. La gran diferencia entre unos y otros está en la cantidad y proporción. La demanda de energía a los nueve años sigue siendo enorme y por tal razón es necesario “vigilar” lo que requieren y lo que consumen. A diferencia de años anteriores, estos niños son más autónomos y cuestionadores y en muchas ocasiones querrán imponer su voluntad en materia de alimentación. La labor de los padres será lograr conciliar los deseos y gustos de los niños con sus necesidades nutricionales.

Después del desayuno, la comida del mediodía es considerada básica para recargar energía. Esta pausa obligada de la jornada debe ser aprovechada para proveer al organismo de los nutrientes que posibiliten, entre otras cosas, un buen rendimiento escolar. Estimular el almuerzo/comida y evitar que se lo “salten” también ayudará a evitar enfermedades como la obesidad, la hipertensión, la diabetes mellitus, la caries, los problemas cardiovasculares, entre otros. Pero esto no siempre resulta sencillo porque es imposible vigilarlos todo el tiempo. De alguna manera, en este momento será palpable la educación que se haya dado a los hijos.

Aquellos padres que tengan dudas o que deseen reforzar la alimentación en casa pueden hacer algunas acciones simples como mantener frutas, verduras, carbohidratos, lácteos y otros alimentos de buena calidad y que puedan ser consumidos una vez regresen del colegio o escuela. De la misma manera, conviene planear la cena que, aunque sencilla, puede incluir platos sanos y sabrosos. Mantener la firmeza sobre ciertos hábitos es igualmente básico, por ejemplo, excluir las bebidas colas o gaseosas de la alacena, así como productos industriales, dulces y caramelos, entre otros.

En el siguiente cuadro se sugiere un plan general de alimentación para un escolar de nueve años:

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos <sup>1</sup> por día y 1 pedazo mediano de queso
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones por día en preparaciones variadas
	Huevos	1 unidad, cuatro veces a la semana
	Leguminosas	3 cucharadas, tres veces a la semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras o en jugo
	Verduras y hortalizas	2 porciones al día de verduras verdes y amarillas cocidas, ensaladas frescas o tortas
	Cereales integrales	3 cucharadas, cuatro veces a la semana, al desayuno o en el refrigerio
	Agua	3 vasos, sola, en jugo o en sopas
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones al día en diferentes preparaciones
	Plátanos	½ plátano al horno o en tortilla
	Pastas	1 porción mediana de lasaña o 1 plato único de pasta con carne o pollo
	Arroz	2 y ½ cucharadas, dos veces al día
	Pan o galletas	1 sánduche 4 galletas o 1 trozo de torta
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/240 ml.

SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS

La nutrición de los niños es muy similar a la de los adultos. Sin embargo, tiene una gran diferencia y es que necesitando los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, etc.), difieren en las cantidades. Esto se debe, en gran parte, a que los niños atraviesan períodos de crecimiento y desarrollo rápidos y tienen poca oportunidad de almacenar estas sustancias en el organismo. Es necesario, por lo tanto, obtenerlos a través de buenos alimentos.



## Cinco alimentos con estrella

Los diferentes platos que componen la dieta familiar pueden ser más complejos a medida que los niños crecen. Con esto se quiere decir que pueden entrar en escena ingredientes de gusto más exigente, pero que resultan interesantes para cambiar la rutina alimentaria. Es el caso de los diferentes pescados que pueden ser preparados con salsas aromáticas o las lentejas que pueden perfumar con hierbas como el romero.



**PESCADOS AZULES.** Esta denominación se relaciona más con el aspecto nutricional que físico del animal. En esta categoría se incluyen pescados "más atléticos", es decir, menos sedentarios que los pescados blancos y que requieren mayor cantidad de grasa para funcionar. Son ricos en ácidos grasos, entre los que vale la pena mencionar los omega-3. Estas sustancias son provechosas para el buen funcionamiento de las neuronas y, según muchos estudios, contribuyen a la disminución de lípidos (incluido el colesterol) en la sangre. El pescado es un proveedor de proteínas, relativamente bajo en calorías. Aporta vitaminas y minerales que facilitan las funciones metabólicas. Educar a los niños para que consuman este tipo de alimento es muy provechoso, especialmente para el cuidado de su organismo en la edad adulta. Algunos pescados azules son el salmón, el atún, la sardina, la caballa, la anguila y el pez espada.

**LENTEJAS.** Se destacan por su contenido de proteínas vegetales, una buena cantidad de hidratos de carbono, vitaminas del grupo B, ácido fólico, zinc y potasio. De igual forma, resultan atractivas por su contenido de fibra, hierro y escasez de grasa. Estupenda fuente de energía para grandes y chicos, contribuye a mantener y mejorar el tránsito intestinal. Sobre el hierro contenido en esta legumbre hay que decir que es de difícil absorción por parte del organismo. De manera que para aprovechar este mineral lo mejor es acompañar las lentejas con alimentos ricos en vitamina C (como tomates y pimentones).

**PAPAYA.** Fruta muy sabrosa y popular entre los niños desde muy pequeños. Se destaca por su contenido de vitaminas A y C, calcio y una enzima (papaína) que descompone las proteínas. Beneficia el sistema digestivo y las defensas del organismo. Sus azúcares naturales ayudan a reponer la energía. Una opción ideal como refrigerio y un excelente ingrediente base para jugos y ensaladas de frutas. Conviene emplearla madura por sus nutrientes y porque es el momento pleno de sabor.

**REPOLLO O COL.** Hay muchas especies, con diferentes colores, tamaños y formas de hojas. En general, es una familia que se destaca por su contenido de vitaminas, ácido, azufre, vitamina C, betacaroteno y fibra. Algunos investigadores las llaman plantas "protectoras del organismo". Esta calificación se refiere a los fitoquímicos presentes en los repollos, apreciados por su efecto protector frente a las enfermedades. Opción interesante para adultos y niños con estrés y para aquellos que desean proteger el organismo en general y muy particularmente el sistema digestivo. Una recomendación: conviene cocinarla muy poco para conservar sus nutrientes y porque cuando se hierve demasiado puede resultar indigesta.

**UVAS Y CIRUELAS PASAS.** Una opción sencilla para incluir en las loncheras o disfrutar en cualquier momento del día. Excelente fuente de potasio y de otras sustancias como hierro, fibra y vitaminas especialmente del grupo B, proporciona energía que actúa con rapidez y resulta provechosa en los niños mayores de dos años. Conviene comprarlas orgánicas. Sin embargo, si esto no es posible, se recomienda lavarlas un poco para retirar algunas sustancias con las que se tratan para conservarlas.

## ¿Un drama en la lonchera?

Muchos padres deben enfrentarse a las objeciones y reparos de los escolares por el contenido de las loncheras. Las siguientes son algunas ideas para debatir las posibles objeciones:

- **Cuando rechazan los alimentos líquidos.** Conviene explicarles lo importante de mantener el cuerpo hidratado. Recordarles que todas las actividades académicas y deportivas exigen un gasto de líquidos en el organismo. Para hacerlo más gráfico, se les puede mostrar una hoja de lechuga o espinaca hidratada y otra deshidratada, y preguntarles cuál parece más sana. De esta manera comprenderán la importancia de beber agua, jugos naturales o bebidas preparadas con leche.
- **Cuando desea llevar alimentos procesados porque son los que consumen sus compañeros.** En este punto, los hábitos alimentarios del hogar cobran especial importancia. Es básico que comprenda que está siendo bien alimentado y que, quizá, sus compañeros no lo están tanto. En ese sentido se puede fomentar su liderazgo para que sea un ejemplo de sus condiscípulos. Un ejercicio práctico es comparar las tablas nutricionales de los diferentes productos.
- **Cuando la objeción es su preocupación por subir de peso.** Esta idea es más frecuente en las niñas. Sobre el tema conviene destacar que los alimentos contenidos en la lonchera no sobrepasan una cierta cantidad de calorías. De igual manera, reforzar la idea de que se trata de un complemento balanceado que le permitirá tener una mayor atención y rendimiento intelectual, porque el cerebro también necesita nutrientes muy importantes, que deben ser suministrados a diferentes horas del día.



En el caso de las grasas es diferente, porque quizás hay una mayor divulgación en cuanto a los tipos (buenas y malas).

3. *¿Cuáles son las principales causas de la malnutrición a esta edad?*

La malnutrición y la deficiencia de hierro en los menores de 15 años, son considerados problemas nutricionales de alta prioridad, que requieren ser atendidos con acciones como el refuerzo de este nutriente. Por lo general, los chicos tienen hábitos adecuados respecto al consumo de lácteos, huevos, leguminosas, tubérculos

y plátanos, pero deficientes en cuanto a frutas, verduras y carnes rojas. Algunos factores que fomentan la malnutrición son los mensajes errados de la publicidad, las costumbres equivocadas en la formación de hábitos de salud, la falta de información respecto a la elaboración de las loncheras, el mal manejo del dinero por parte del escolar para la compra de sus refrigerios y la venta de productos de bajo valor nutricional en las cafeterías escolares.

4. *¿Se deben excluir las grasas de la alimentación infantil?*

Los medios de comunicación se han encargado de divulgar los efectos nocivos de las grasas y de promocionar productos "cero grasa" o "bajos en grasa". Sobre el tema hay que decir que una dieta donde estén ausentes las grasas benéficas no es saludable. Las grasas proveen los llamados ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Vale la pena recordar algunos alimentos fuente de estos importantes nutrientes: aceites vegetales como los de oliva y canola, y pescados como el atún y el salmón. Por el contrario, niños y adultos deben alejarse de las grasas saturadas, con el fin de combatir enfermedades como el sobrepeso y la obesidad, entre otras.

## 4 preguntas con sus respuestas

1. *¿Conviene que consuman alimentos mientras realizan las tareas escolares?*

El regreso a casa después de la jornada escolar marca una pausa "refrescante" para los escolares. Aunque no lo parezca, aún son un poco pequeños y necesitan relajación y tranquilidad en el hogar. Así que después de la escuela lo más conveniente es que tomen un pequeño refrigerio. Renovados tras esta pausa podrán, entonces, dedicarse a las tareas con mayor concentración. Claro que comer mientras se hace algún deber tiene otros efectos: se genera la posibilidad de accidentes como manchar el cuaderno o el libro, la concentración es más baja y se cometen más errores, la letra tiende a ser más descuidada y las respuestas son más apuradas y sin reflexión.

2. *¿Qué representa mayor daño la grasa o azúcar?*

El ingrediente que más daño hace es el azúcar. Aunque se ha promocionado la grasa como una "amenaza para la salud", lo cierto es que resulta más frecuente el exceso de azúcar. Las dietas altas en este ingrediente están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar diabetes, con la aparición del Alzheimer en la edad madura, con algunos tipos de cáncer y con la obesidad. Entre los efectos nocivos del azúcar se destacan: cambios intempestivos en el temperamento, depresión del sistema inmune, aceleración del proceso de envejecimiento de las células y desarrollo de adicciones por el consumo de más azúcares.

# EL DÉCIMO AÑO

Al llegar a su décimo cumpleaños los escolares son personas más independientes, organizadas y estructuradas. Realizan sus tareas con mayor tranquilidad y menor esfuerzo. Sus grupos de amigos son estables y han logrado con ellos vínculos fuertes. Las diferencias entre niños y niñas se hacen mucho más notables. El adiós a la infancia y la conquista de la propia autonomía frente al adulto es lo más destacado durante esta etapa, que culminará hacia los doce años.

## Los de “diez” en pocas palabras

Llegados a los diez años, los niños están atravesando de la infancia a la preadolescencia de una manera que para muchos padres y maestros es imperceptible. En la mayoría de los casos se observa la consolidación del equilibrio motor y el surgimiento de algunas características propias de la pubertad, como cambios en su aspecto, consecuencia de la actividad hormonal. Estos cambios morfológicos se materializan en aspectos como el crecimiento, el aumento de la musculatura, el redondeamiento de la figura y, a veces, la aparición de signos de vello.



En el área de las habilidades motrices, las aptitudes físicas son prácticamente las mismas en chicos y chicas. Durante este período la edad y la experiencia son más importantes para lograr un buen rendimiento físico, que la diferencia entre sexos. Sin embargo, existen pequeñas diferencias como, por ejemplo, una gran fuerza en los antebrazos en los varones y una mayor flexibilidad general en las niñas.

Las grandes diferencias de los géneros se observan en los cambios anatómicos y fisiológicos que, en la mayoría de casos, aparecen al final de los diez años. Las niñas comienzan a crecer con rapidez y dan un “estirón” hacia los once. Los varones demoran un poco y el famoso “estirón” tiene lugar más tarde, hacia los trece años.

### TALLER DE COCINA

UNA EDAD PARA ESTIMULAR SUS DESTREZAS CULINARIAS E INCENTIVAR EL PLACER GASTRONÓMICO.

#### Trucha arco iris (4 PORCIONES)

##### Ingredientes

4 filetes de trucha de unos 120 gramos cada uno  
4 cucharadas de perejil, picado  
2 ajos, picados  
2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada  
Sal y pimienta al gusto  
4 cucharaditas de aceite de oliva  
Papel parafinado

##### Preparación

- Calentar el horno a unos 190 °C o 374 °F.
- Mezclar el perejil, el ajo, la cáscara de naranja, la sal y la pimienta. Reservar.
- Alistar unos trozos de papel para envolver los filetes.
- Colocar la trucha sobre el papel con la piel hacia abajo.
- Espolvorear 1 cucharada de la mezcla sobre el pescado y luego agregar 1 cucharadita del aceite de oliva.
- Plegar el papel formando paquetitos. Sellar muy bien los extremos para evitar que salgan los jugos.
- Hornear entre 10 y 12 minutos o hasta que la trucha esté cocida.



Esta es la edad justa en la que irán definiendo su personalidad, conducta y criterios propios frente a las bases recibidas, tanto en el hogar como en la escuela. Atraviesan una etapa donde se muestran complacientes y serenos. Son por lo general curiosos, comunicativos, inquietos por el conocimiento y exploradores. Se interesan por las historias reales y quieren comprender lo que pasa con las personas que los rodean y el mundo en el que viven. Tienden más a la acción que a la imaginación y desarrollan gran capacidad de memoria: aprenden ejemplos, historias, puntos concretos y breves resúmenes.

Respecto de las emociones, se puede decir que se observa un mayor equilibrio entre sus pensamientos y sentimientos. En general, es más fácil tratarlos porque son capaces de dominar sus impulsos si se les explican las razones para hacerlo. Controlan cada vez más sus emo-

ciones y se dan cuenta de que pueden sentir diferentes en un mismo momento. De igual forma, comprenden mejor las experiencias emocionales de los demás. Así, por ejemplo, empiezan a controlar lo que dicen y hacen para no herir los sentimientos de quienes los rodean.

Se observan cambios respecto del desarrollo moral autónomo. Pueden juzgar no sólo las buenas o malas acciones, sino las buenas o malas intenciones. En años anteriores, lo bueno y lo malo estaba vinculado a la opinión de sus padres; ahora ya saben descubrir el porqué. Son sensibles a los valores vividos y están dispuestos a identificarse con personas valiosas. Toman conciencia de lo verdadero y lo falso, lo justo e injusto, lo bueno y lo malo. Aplican esto a su vida y a la de los demás. Gustan de las normas prácticas, claras y breves. Tienen un fuerte sentido de la justicia y la nobleza y una conciencia muy profunda de la responsabilidad.

### PROMEDIOS DE TALLA, PESO Y REQUERIMIENTOS CALÓRICOS PARA LOS DIEZ AÑOS

	TALLA (EN CENTÍMETROS)	PESO (EN KILOGRAMOS)	ENERGÍA (KILOCALORÍAS POR DÍA)
Niños	Entre 137 y 143	Entre 33 y 40	Entre 2.343 y 2.840 kcal
Niñas	Entre 140 y 147	Entre 34 y 44	Entre 2.057 y 2.662 kcal

## Requerimientos nutricionales

Los requerimientos de calorías, proteínas, minerales y vitaminas de los niños y las niñas son bastante similares entre los cinco y los diez años. Sin embargo, algunos ajustes serán necesarios en poco tiempo y a medida que se vayan acercando a la pubertad. De igual manera, se observarán algunas diferencias entre uno y otro sexo.

Algunos describen esta etapa como de apetito por todo: por conocimientos y por nutrientes. La actividad física tiene, naturalmente, mucho que ver con la intensidad del apetito. Los niños más activos requieren más calorías que los que no lo son. Durante este año es posible que los escolares desarrollen gustos por actividades físicas más intensas y estructuradas, que exijan disciplina y concentración. Los campeonatos y pruebas deportivas estarán a la orden del día en estos niños, que buscan constantemente reconocimiento.

Con frecuencia se observa en los escolares de diez años la propensión a descartar un grupo completo de alimentos, por ejemplo, las verduras. Este rechazo puede conducir a deficiencias de ciertos nutrientes esenciales. La tarea de variar las preparaciones debe continuar, haciéndolas siempre atractivas. De igual forma, conviene disimular los alimentos que no son de su agrado o mezclarlos con ingredientes que aprecian hasta lograr que con el tiempo desaparezcan las resistencias. Habitualmente les gustan las frutas y su consumo puede sustituir temporalmente los vegetales, que los proveen de los minerales y vitaminas necesarios.

Respecto de las carnes, se puede decir que suelen ser bastante aceptadas y poco rechazadas. Al igual que en años anteriores, deben elegirse magras, sean blancas o rojas. La leche continúa siendo una importante fuente de nutrientes y debe estimularse su consumo. Para aquellos reticentes conviene recurrir a alternativas dentro del grupo de los lácteos, por ejemplo, el queso y el yogur, que la reemplazan satisfactoriamente. De igual manera, se puede ensayar "disfrazar" la leche por otros alimentos, como las frutas. Vale la pena recordar que la dieta completa de un niño de esta edad debe incluir por lo menos tres porciones diarias del grupo de lácteos, una del grupo de carnes, tres del grupo de vegetales y frutas, dos del grupo de cereales y derivados y cuatro del grupo de cuerpos grasos.



## Nutrición y autonomía

Al llegar a los diez años los niños participan mucho más en su alimentación y son libres de escoger y decidir la cantidad y tipo de alimentos que consumen. De igual forma, reciben una mayor variedad de alimentos y aprenden a degustarlos mejor, siempre y cuando se les estimule. Lo importante durante esta etapa es poner a su alcance, tanto en casa como en la escuela, platos e ingredientes que les sean provechosos. Ya son lo bastante grandecitos para obligarlos a comer o forzarlos a ingerir un determinado nutriente. Durante esta época seguramente se cosechará todo el trabajo que durante los años anteriores hayan hechos padres, maestros y otros adultos responsables de su cuidado. Cuando se observe a menudo falta de apetito, conviene verificar si las comidas intermedias (como los refrigerios y meriendas) interfieren con las principales.

Durante esta etapa y las siguientes se verán tentados por la "comida chatarra", llamada así por su bajo valor nutricional. Igualmente, les atraen productos como gaseosas o bebidas cola, refrescos azucarados, golosinas, pasteles y productos procesados como las papas fritas. Si bien es imposible alejarlos del todo de este tipo de comidas, conviene que estas sean consumidas muy de tanto en tanto y con moderación. Nunca deben ser la base de la alimentación.

## EL RESPETO POR LAS PREFERENCIAS CON SUPERVISIÓN

Las necesidades del crecimiento siguen siendo prioritarias y, por tanto, es necesario velar por el aporte energético de la dieta, controlando el peso y ritmo de desarrollo del niño. Sus preferencias alimentarias se van asentando y hay que orientarlas de manera adecuada. Durante esta etapa es frecuente que presionen a la familia para que se preparen únicamente los alimentos les gustan. Así mismo, es usual que manejen dinero, lo que les da autonomía en la compra o elección de alimentos. Sobre este tema podemos decir que conviene:

- Evitar que abusen de golosinas, refrescos, quesos grasos, cremas de untar y de alimentos muy salados.
- Estar atentos para que consuman a diario alimentos imprescindibles, que les ayuden al normal crecimiento y desarrollo, como lácteos, frutas, verduras, ensaladas, pan integral, alternados con carnes, pescados magros, pollo y huevos. A lo largo de la semana, legumbres, arroz y pastas.
- Se deben vigilar los excesos para evitar el sobrepeso o la obesidad. De igual manera, impedir que hagan, por su cuenta, combinaciones de alimentos absurdas o muy monótonas con el fin de adelgazar. Sobre este punto vale la pena mencionar que actitudes incorrectas en materia de control de las calorías pueden provocar deficiencias de nutrientes o inapetencias peligrosas, que suelen conducir a desórdenes como la anorexia.



## UNA BUENA ALIMENTACIÓN SE REFLEJA...

En la apariencia y se asocia con una estructura ósea bien desarrollada, un peso armónico de acuerdo con la estatura, una expresión alerta y despierta, pelo brillante, estabilidad emocional, buen apetito, hábitos de sueño saludables, resistencia a la fatiga, tránsito intestinal regular y, por último, buen humor.



## El plan diario y su balance en nutrientes

La distribución de alimentos a lo largo del día permite que un escolar obtenga una alimentación saludable. Sin embargo, con frecuencia observamos que se desarrolla una mala costumbre: el "picoteo". Se trata del consumo a cualquier hora de alimentos que, por lo general, contienen bastante grasa, azúcar y sal. Algunos ejemplos de estos productos son: caramelos, jugos de caja, refrescos, helados, "paquetes" de papas, palomitas de maíz, roscas, entre otros.

Las consecuencias del "picoteo" son muchas y se destacan el aumento de peso, la baja de nutrientes esenciales, la sensación de "llenura" con alimentos vacíos de nutrientes e, incluso, la sustitución de comidas saludables por otras que no lo son. En muchos casos esta práctica se vuelve frecuente y puede conducir a la obesidad.

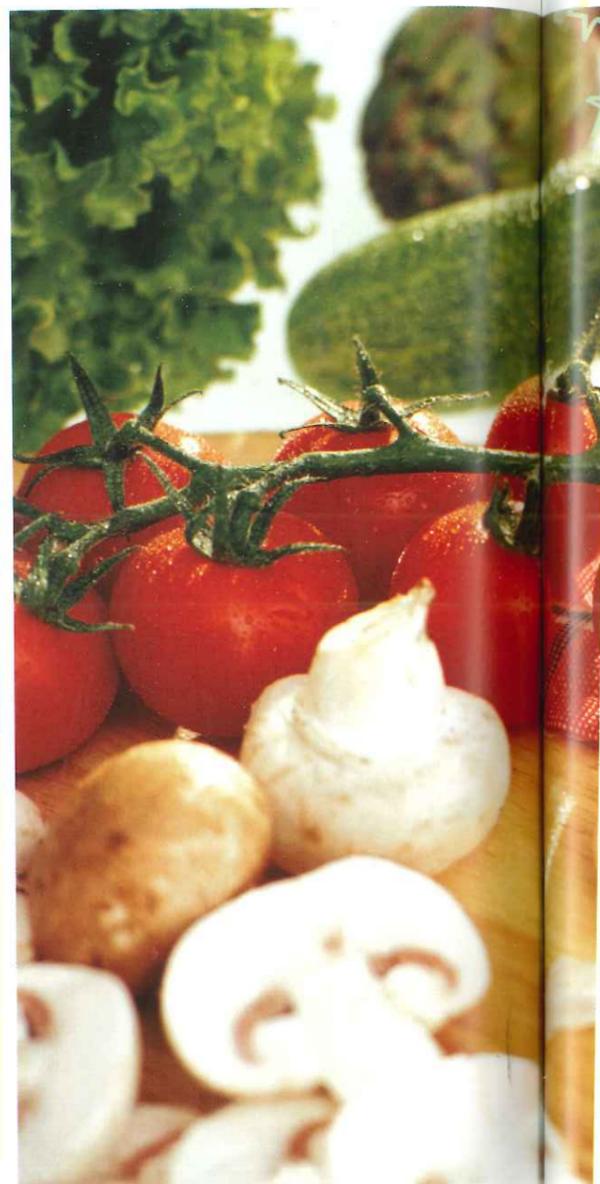
El cuadro de la siguiente página resume algunos de los elementos que deben ser tenidos en cuenta cuando se trata de planear la alimentación de los escolares de diez años.

## ¡ARRIBA EL DEPORTE!

Los padres, maestros y otros adultos importantes en la vida del niño, deben estimularlo para que lleve una vida activa y dedique parte del tiempo libre a la práctica de algún deporte. Las actividades físicas pueden ser grandes aliadas de la alimentación. Una competencia, por ejemplo, hará que se cuide más y podrá ser la excusa perfecta para consumir ciertos alimentos que le darán fuerza y vigor. Contribuirá a hacerlo más conscientes de que "somos lo que comemos" y que un deportista incrementará su potencial con la ayuda de una dieta equilibrada.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS FUENTE	PORCIONES RECOMENDADAS
Formadores	Lácteos, yogur y queso	3 vasos <sup>1</sup> de leche, yogur o kumis y 2 tajadas delgadas (lonchas) de queso
	Carnes, pollo o pescado	2 porciones por día en preparaciones variadas
	Huevos	1 unidad, cinco veces por semana
	Leguminosas	3 cucharadas, cuatro veces por semana
Reguladores	Frutas	3 unidades por día, enteras, en jugo o mezcladas en ensalada de frutas
	Verduras y hortalizas	2 porciones al día de verduras verdes y amarillas. Pueden ser cocidas, frescas o en tortas
	Cereales integrales	3 cucharadas, cuatro veces a la semana, al desayuno o en la merienda de la tarde
	Agua	3 vasos, sola o en preparaciones como jugo o sopas
Energéticos	Papa o yuca	2 porciones al día
	Plátanos	½ plátano al horno, hervido en leche o en torta
	Pastas	1 porción mediana de lasaña o 1 plato único de pasta con carne o pollo
	Arroz	3 cucharadas, dos veces al día
	Pan o galletas	1 sánduche, 4 galletas o 1 trozo de torta
	Aceite y margarina	No superar 1 cucharada por día

<sup>1</sup> Un vaso mediano equivale a 8 onzas o 240 cc/104 ml.



### Cinco alimentos con estrella

**HÍGADO DE RES O TERNERA.** Este tipo de carne está constituido por fibra corta y, en consecuencia, resulta más fácil su masticación. Su sabor es un poco más fuerte que el de la carne y su valor nutricional semejante a la carne magra. Principales características: posee menos grasa que otras carnes rojas, más agua y minerales, entre los que se destacan el hierro, cobre y potasio. En cuanto a las vitaminas, es necesario mencionar las vitaminas B1, A, D y C. Una opción especial para niños con anemia por deficiencia de hierro. Para terminar: recuerde que las carnes rojas deben ser espaciadas a lo largo de la semana y mes. Prepare el hígado una o dos veces por mes.

**LIMÓN.** Los hay de diversos tamaños y en dos colores básicos: verde y amarillo. Se trata de una fruta común en toda época del año, que reporta grandes beneficios. Su apreciable contenido de vitamina C la convierte en una opción interesante durante las temporadas invernales. También es bastante amigable con el sistema digestivo, además de antiséptica y antibiótica. Como condimento funciona muy bien con ensaladas y pescados. También es un saborizante natural de los jugos y una opción excelente para infusiones cuando los niños están resfriados.

**UVAS.** El precio de las uvas puede variar de un país a otro, según el área de producción más cercana. Sin embargo, aunque en ocasiones pueden resultar un poco costosas, bien vale la inversión por sus beneficios. Son fuente de potasio y manganeso así como de vitamina C. Otras de sus cualidades son su fácil digestión y capacidad para fortalecer y limpiar el organismo. Una alternativa excelente para incluir en la lonchera o mantener en casa para la hora de "picar". Conviene lavarlas muy bien porque a menudo son tratadas con alguna sustancia para asegurar su conservación.

**HABICHUELAS, CHAUCHAS O JUDÍAS VERDES.** La más conocida de la familia es la variedad verde claro. Esta verdura brinda buenas cantidades de vitamina A, del complejo B, calcio y potasio. Se encuentra con mucha facilidad en el mercado aunque su precio puede variar sustancialmente. Ingrediente que puede prepararse frío o caliente y que resulta apetitoso en combinación con otras verduras.

**CHAMPIÑONES.** Este tipo de hongo es la variedad más cultivada en el mundo. Se encuentra con relativa facilidad en los mercados, a precios razonables. Además de aportar sabor a las comidas brinda proteínas, hidratos de carbono y grasas saludables. Contiene una gran variedad de minerales en pequeñas cantidades como selenio, fósforo, magnesio y potasio y vitaminas como A, C, B1 y D. Es una de las opciones más utilizadas por los vegetarianos para variar su alimentación con un aporte interesante de proteínas.

### Los errores más comunes en las loncheras

Empecemos por el principio: un *error* extremo en materia de loncheras es, precisamente, no hacerlas. Resulta bastante común que, para evitar conflictos o por escasez de tiempo, se elimine la lonchera y se le dé algo de dinero al niño para que compre el refrigerio de la mañana. Si bien existen chicos muy sensatos en la compra de los alimentos en el colegio o escuela, lo corriente es que cedan ante la tentación de los productos industriales. Así que lo más provechoso es elegir buenos ingredientes en casa, hacerse un poco de tiempo, complacerlos en sus gustos y elaborar la lonchera. La siguiente es una lista de otros errores comunes.

- Incluir bebidas artificiales o sintéticas como gaseosas o bebidas cola y jugos de fruta en caja. Estos productos contienen colorantes, saborizantes y azúcares causantes de alergias y favorecedores de la obesidad.
- Enviar con frecuencia embutidos como salchichas, mortadelas, salamis. Estos productos cárnicos contienen mucha grasa y colorantes artificiales.
- Evitar alimentos chatarra como caramelos, chupetines, chicles, *mashmelows*, grajeas, gomas, hojuelas de maíz, papas fritas, entre otros. Estos productos no tienen ningún valor nutricional y, en cambio, aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada.

## 4 preguntas con sus respuestas

1. ¿Qué es la dieta mediterránea? ¿Es buena para los niños?

La dieta mediterránea tradicional se caracteriza por la abundancia de ingredientes como pan, pasta, verduras, ensaladas, legumbres, frutas y frutos secos. Incluye aceites de oliva o canola como principales fuentes de grasa y privilegia el consumo de pescado, aves de corral, productos lácteos, huevos y pequeñas cantidades de carnes rojas. A esta selección de alimentos hay que añadir hábitos saludables como la práctica de algún deporte, bailes clásicos o actividades al aire libre.

2. ¿Cómo alimentar un deportista de diez años?

Lo más importante es tener claro que los niños deportistas necesitan más alimentos. La actividad física demanda gran cantidad de energía. Los escolar de diez años suelen requerir entre 1.600 y 2.500 calorías por día. Es importante observar cuánto tiempo dedica al entrenamiento y conocer qué tipo de actividad desarrolla. Un entrenamiento de fútbol, por ejemplo, puede resultar un trabajo intenso o leve, dependiendo de una gran cantidad de factores. De la misma forma, su horario de entrenamiento puede durar dos horas semanales o doce. Para casos muy especiales (casi

profesionales) conviene una asesoría especializada. Para niños que simplemente disfrutan con una afición deportiva, recomendamos más carbohidratos y los líquidos.

3. ¿Son recomendables las comidas fuera de casa?

Las comidas fuera de casa en restaurantes o donde amigos y familiares siempre son una ocasión grata para los niños. Cambian el menú, ven y prueban elementos diferentes y amplían sus conocimientos gastronómicos. En caso de ir a un restaurante conviene seleccionar aquellos que ofrezcan una carta

con alternativas sanas. En contraste, conviene alejarse de los establecimientos de comida rápida donde utilizan aceites que se cocinan durante horas (por ejemplo, para hacer papas fritas) e ingredientes muy industriales y altos en grasa (como es el caso de los panes de las hamburguesas, las salsas y los helados, entre otros).

4. ¿Es frecuente la anorexia en niños de diez años?

En el pasado se consideraba que la anorexia era una enfermedad que aparecía en la adolescencia. Ahora los estudios señalan que

esto ha cambiado un poco y que, aunque con menos frecuencia, puede aparecer en edades más tempranas. Se cree que este fenómeno lo causa el hecho de que los niños empiezan a compartir más prontamente el mundo de los adolescentes. De igual manera, están más expuestos a mensajes en donde la belleza es sinónimo de delgadez. Como trastorno de la alimentación, la anorexia nerviosa se caracteriza por la negativa prolongada a comer. Las consecuencias (en todas las edades) pueden ser nefastas, por lo que conviene estar muy atentos. La asesoría de un especialista es básica para salir adelante con esta enfermedad.

## GLOSARIO



- ABSORCIÓN** Proceso mediante el cual el cuerpo toma los nutrientes del tracto intestinal y los lleva al torrente sanguíneo.
- ÁCIDO GRASO** Componente o pequeña sustancia que forma parte de las grasas.
- ALFALINOLÉNICO** Ácido graso llamado omega-3, con efectos protectores de las arterias. Controla los depósitos de grasa nociva y eleva el colesterol bueno; es característico de los aceites de canola y de soya.
- AMINOÁCIDO** Sustancia orgánica necesaria para la formación de proteínas. Los esenciales son aquellos que el organismo no puede producir por sí mismo y se obtienen de los alimentos.
- ANEMIA** Enfermedad que se manifiesta por la deficiencia de hierro. Los síntomas son fatiga y cansancio, tanto físico como mental.
- ANOREXIA** Inapetencia y rechazo prolongado de la comida, que se traduce en una deficiencia patológica de ingestión de alimentos. Se presentan pérdidas anormales de peso y, en consecuencia, el organismo no obtiene aportes energéticos suficientes para su funcionamiento y desarrollo.
- ANTICUERPO** Sustancia que forma parte del sistema inmune. Es producida por el cuerpo cuando ingresan sustancias dañinas.
- ANTIOXIDANTE** Sustancia que reduce los daños producidos por los radicales libres.
- BETACAROTENO** Pigmento de color naranja con función antioxidante, precursor de la vitamina A.
- CALORÍA** Es la unidad de energía en los alimentos y es la cantidad de calor necesario para elevar en un grado un centímetro cúbico de agua.
- CIRROSIS** Deterioro crónico del tejido del hígado, que puede llevar a la muerte.
- COLESTEROL** Tipo de grasa que se encuentra en los alimentos, producida en el hígado por otras sustancias, que en rangos normales participa en procesos hormonales. Protege el sistema nervioso y ayuda a la fijación de calcio en el hueso.
- CUERPOS CETÓNICOS** Sustancias producidas por el metabolismo de las grasas, las cuales causan un desequilibrio en el organismo y son signo de algunas enfermedades.
- DESCALCIFICACIÓN** Pérdida de calcio en el hueso, que produce la osteoporosis.

- DIABÉTICO** Individuo que tiene el nivel elevado de azúcar en la sangre.
- DIGESTIBILIDAD** Índice para medir el proceso de transformación de los alimentos en el organismo. Unos alimentos son más fáciles de digerir que otros.
- DIVERTICULITIS** Inflamación de un divertículo formado en el intestino grueso, por depósito de residuos o materia fecal.
- ECCEMA** Manifestación de la alteración en la piel, acompañada de inflamación, picazón y exudación.
- ENZIMA** Sustancia proteica con función química durante el metabolismo de los alimentos, que favorece la degradación y absorción de los nutrientes.
- ENZIMÁTICA, FUNCIÓN** Proceso de regulación metabólica durante el proceso digestivo y degradación normal de los alimentos, en el que intervienen las enzimas. La ausencia de una enzima impide que se degrade el alimento y se presentan intolerancias.
- FITOQUÍMICO** Sustancia protectora contra el cáncer, que se encuentra generalmente en alimentos de origen vegetal.
- FOLATO** También denominado vitamina B9 o ácido fólico, ayuda a la formación de glóbulos rojos. Se encuentra en vegetales de hojas verdes.
- GALACTOSA** Monosacárido que forma parte de la lactosa, un azúcar propio de la leche.
- GANGLIONAR** Sistema asociado a la función de los ganglios encargados de detectar cualquier anomalía en la función orgánica; se manifiesta con inflamación.
- GLUCOSA** Monosacárido característico del azúcar. Soluble en agua, es la sustancia que determina los niveles de azúcar en la sangre.
- HEMATÍE** También conocido como glóbulo rojo. Su cuantificación determina si hay o no anemia.
- HEMOGLOBINA** Molécula necesaria para que los glóbulos rojos puedan transportar el oxígeno. Su componente principal es el hierro.
- HEPÁTICO** Inherente a la función del hígado.
- HIDROLIZADO** Ruptura química de sustancias orgánicas y enlace con moléculas de agua.
- HIPERCALCEMIA** Manifestación bioquímica donde los niveles de calcio superan la concentración normal.
- HORMONA** Producto de secreción interna de ciertos órganos que excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos.
- INMUNOGLOBULINA** Anticuerpo de origen proteínico, directamente relacionado con la función inmune del organismo.
- INSULINA** Enzima que controla el paso del azúcar a la sangre.
- LACTOSA** Enzima propia de la leche, formada por una molécula de glucosa y otra de galactosa.
- LAXANTE** Sustancia o producto farmacéutico que estimula la eliminación de las heces.
- LINOLEICO** Ácido graso llamado omega-6, que tiene como función controlar los niveles de colesterol en la sangre. Se encuentra en el aceite de girasol.
- LÍPIDO** Grupo de sustancias en cuyas moléculas se encuentran moléculas de grasa.
- LISINA** Aminoácido (partícula que conforma las proteínas), considerado esencial y que debe provenir de los alimentos.
- MACRONUTRIENTE** Nutriente que necesita el organismo, como las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Se mide en gramos.
- MALTODEXTRINA** Tipo de carbohidrato que ha sido hidrolizado. La mayoría tiene usos industriales para modificar los sabores y texturas de algunos alimentos.
- METABOLISMO** Conjunto de reacciones químicas a través de las cuales el organismo intercambia materia y energía con el medio.
- MICRONUTRIENTE** Sustancia que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, como las vitaminas y los minerales.
- MIOGLOBINA** Sustancia a base de proteína y contenida en la sangre.
- MÜESLI** Alimento diseñado para ser consumido en el desayuno. Por lo general, consta de fruta deshidratada y germen de varios cereales.
- NEURONA** Parte fundamental del sistema nervioso central. Única célula del organismo que no se renueva.
- NUCLEÓTIDO** Sustancia con funciones de regulación metabólica.
- NUTRIENTE** Sustancia química presente en los alimentos. Los nutrientes son tomados por la célula y transformados en constituyentes celulares a través de un proceso de metabolismo.
- OMEGA-3** Ácido graso esencial encontrado principalmente en peces de agua dulce y en algunas semillas como la canola y la soya.
- OMEGA-6** Ácido graso esencial encontrado especialmente en aceites vegetales como los de girasol y maíz.
- OSTEOMALACIA** Pérdida de masa ósea.
- OVOALBÚMINA** Reserva de aminoácidos en el huevo.
- PELAGRA** Enfermedad por deficiencia de niacina (vitamina B3) en la dieta.
- PILATES** Método de entrenamiento físico, fundamentado en la oxigenación de los tejidos y fijación de proteína en los músculos.
- PLACENTA** Membrana con función protectora y de intercambio de nutrientes entre la madre y el niño.
- PROGESTERONA** Denominada también hormona del embarazo, encargada de la preparación de la membrana del útero para la recepción del óvulo.
- PROVITAMINA** Cualquier sustancia proveniente de los alimentos, que pueda ser transformada por el organismo en vitamina.
- RAQUITISMO** Enfermedad que se manifiesta por la deficiencia de vitamina D (encargada de la fijación del calcio en el hueso) o por falta de exposición al sol.
- SABORIZANTE** Considerado también aditivo, es una sustancia preparada industrialmente con sabor dulce y como sustitutivo del azúcar.
- SACAROSA** Azúcar propio de la caña de azúcar, formado por una molécula de glucosa y otra de fructosa.
- SOLUTO** Residuo de cualquier sustancia después de un proceso metabólico.
- SORBITOL** Sustancia con sabor dulce obtenida mediante hidrogenación (adición de átomos de hidrógeno).
- TAICHÍ** Sistema de combate oriental, con movimientos y respiración controlada.
- TÚBULO NEURAL** Ubicado en la base del cráneo, está directamente ligado a la médula ósea. Su formación adecuada durante la gestación permitirá el desarrollo neurológico normal del niño.



## EQUIVALENCIAS EN NOMBRES DE ALIMENTOS

<b>ACELGA</b>	Acedera	<b>KIWI</b>	Carambola, uva espina china, coromandel
<b>ADEREZO</b>	Condimento	<b>KUMIS</b>	<i>Koumiss, kumys, kymys</i>
<b>AGUACATE</b>	Palta, avocado	<b>LONCHERA</b>	Vianda, refrigerio
<b>ALBAHACA</b>	Alábega, basilico, hierba vaquero, alfavaca	<b>MAÍZ</b>	Choclo, elote, mazorca
<b>APIO</b>	Panal, esmirnio, arrachá, perejil macedonio, arracacha, <i>celery</i>	<b>MANÍ</b>	Cacahuete
<b>ARVEJA</b>	Guisante, chícharo, gandul, <i>petit pois</i>	<b>MANTEQUILLA</b>	Manteca
<b>ARROZ</b>	Casulla, macho, palay	<b>MAZORCA</b>	Choclo, cenacle, elote
<b>AUYAMA</b>	Calabaza, zapallo, ayote, ahuyama	<b>MELOCOTÓN</b>	Durazno
<b>BANANO</b>	Banana, habano, guineo	<b>MELÓN</b>	Cantalupo
<b>BRÓCOLI</b>	Brócoli, brécol	<b>MENTA</b>	Hierbabuena
<b>CEBOLLA DE VERDEO</b>	Cebolla larga	<b>MENÚ</b>	Minuta
<b>CHAMPIÑÓN</b>	Hongo, seta	<b>MORA</b>	Zarzamora
<b>CILANTRO</b>	Culantro, coriandro	<b>PANELA</b>	Chancaca, papelón, piloncillo, raspadura
<b>CIRUELA</b>	Guindón	<b>PAPA</b>	Patata
<b>CREPE</b>	Panqueque, crepa	<b>PAPAYA</b>	Lechosa, fruta bomba, mamona
<b>CROISSANT</b>	Lunita, medialuna	<b>PEPINO COHOMBRO</b>	Pepino
<b>CURUBA</b>	Taxo, parcha	<b>PIMENTÓN</b>	Pimiento, ají dulce
<b>DURAZNO</b>	Melocotón	<b>PIÑA</b>	Ananá, <i>ananassa</i>
<b>FRESA</b>	Frutilla	<b>PLÁTANO MADURO</b>	Plátano macho
<b>FRÍJOL</b>	Frejol, judía, poroto	<b>REFRIGERIO</b>	Merienda, onces
<b>GARBANZO</b>	Chicharro	<b>REMOLACHA</b>	Beterrave, betavel
<b>GUAYABA</b>	Guayabo, guava, guara	<b>REPOLLO</b>	Col
<b>HABICHUELA</b>	Judía verde, chaucha, ejote, haba	<b>RICOTA</b>	Requesón, queso
<b>HARINA DE MAÍZ</b>	Capi	<b>SANDÍA</b>	Patilla
<b>INFUSIÓN</b>	Té, agua aromática	<b>TOMATE</b>	Jitomate
		<b>UVA PASA</b>	Pasa de uva
		<b>YUCA</b>	Mandioca, casava
		<b>ZAPALLO</b>	Calabaza, auyama, güicoy, ayote, tocomate



## BIBLIOGRAFÍA TOMOS 1 Y 2

- Altorrey Editores S.A.** "Ensaladas Cocina de hoy". *Cocina de hoy*, Altorrey Editores S.A., Barcelona, 1991.
- Andía, Oscar, et al.** *Guía práctica de alimentos*, Medice Centro Andía Rey Ltda., Bogotá, 1991.
- Barton, Maritza.** *La cocina saludable*, Javier Vergara Editor, Buenos Aires, 1998.
- Borrás, Lluís (editor).** *Comer bien para vivir mejor*, Mens Sana, Barcelona, 2002.
- Cardona, O. L. et al.** *Temas sobre alimentación del niño*, Editorial Universidad de Antioquia, Medellín, 1992.
- Círculo de Lectores.** *El menú diario colombiano*, Ediciones Lerner Ltda., Bogotá, 1991.
- De la Rúa, Adelaida.** *El poder curativo de las frutas*, Intermedio Editores, Bogotá, 1999.
- Fundación Eriski.** *Guía Práctica Consumer. Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo*, publicación digital en la página web:  
<http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/embarazo/caracteristicas.php>
- Godoy, L.** *Manual de conductas de crecimiento y desarrollo*, Centro de Estimulación Temprana, Bogotá, 1996.
- Hark, Lisa; Deen, Darwin.** *Nutrición para vivir*, Pearson Educación, Madrid, 2005.
- ICBF.** *Tablas de composición de alimentos colombianos*, Administración de impresos de la División de Recursos Físicos, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Bogotá, 1992.
- ILSI. OPS.** *Conocimientos actuales sobre nutrición*, Editores: Ekhard E. Ziegler y L. J. Filer, Jr. Séptima edición. Washington, D. C. 1997.
- Mahan, K.; Arlin, M. Krause.** *Nutrición y dietoterapia*, McGraw-Hill, décima edición, México D. F. 2001.
- Martin, Pol.** *La sabrosa cocina de Pol Martin*, Brimar, Montreal, 1994.
- Merck.** *Manual Merck de información médica para el hogar*, "Embarazo", capítulo 243. Publicación digital en la página web: [http://www.msd.es/publicaciones/mmerck\\_hogar/seccion\\_22/seccion\\_22\\_243.html](http://www.msd.es/publicaciones/mmerck_hogar/seccion_22/seccion_22_243.html)
- Nestlé.** *Aspectos básicos de los alimentos y de la nutrición*. División Estratégica de Nutrición, Vavey, Suiza, 2000.
- Nestlé.** *Buenos días desayuno. 125 menús y recetas para comenzar el día con un buen desayuno!*, Nestlé, primera edición, Bogotá, 2000.
- Peters, David.** *Manual de enfermedades comunes, medicina complementaria y alimentación sana*, Blume, Barcelona, 1999.
- Quintero, Dolly; Alzate Medina, María Consuelo; Moreno Vélez, Stella.** *Tabla de composición de alimentos*, Centro de Atención Nutricional, Medellín, 1990.
- Quintero, D.,** *Nutrición y alimentación del niño, una guía práctica para la acción*, primera edición, Medellín, mayo 1993.
- Rojas M. Clara; Guerrero, L. Rafael.** *Nutrición normal en el niño, generalidades y conceptos*, Editorial Panamericana, Bogotá, 1999.
- Rosado, J.; Ondarza, M.** *Prebióticos y probióticos: efectos e implicaciones en la fisiología de la nutrición*. Documento de la web: [www.ntrar.com](http://www.ntrar.com).
- Van Straten, Michael; Griggs, Barbara.** *Los mejores alimentos para los niños*, Blume, Barcelona, 2002.
- Walter, C.; Willet y Meir, J.** "Reconstruyendo la pirámide de alimentos". *Revista Científica Americana*, volumen 288, Nº 1, enero 2003.
- Wright, Jeni; Treuille, Eric.** *Guía completa de técnicas culinarias*, Blume, Barcelona, 1997.