



LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Una completa guía nutricional para conocer las necesidades de los pequeños, así como la forma de lograr que coman de todo, y en las cantidades adecuadas.



RESUMEN

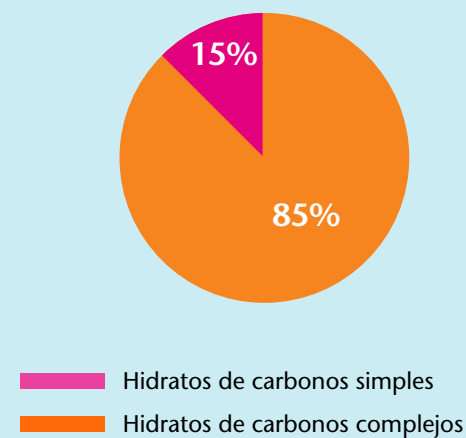
Un exceso de ingesta de hidratos de carbono simples (todos los azúcares, zumos de frutas artificiales, galletas, bollería, azúcar y miel) contribuye a:

- * Disminuir el consumo de otros componentes esenciales en la dieta como proteínas, vitaminas y minerales.
- * Formar caries dental.
- * La aparición de la obesidad.

Un defecto de hidratos de carbono conlleva:

- * Dietas con exceso de grasas y proteínas, con el consiguiente problema de falta de energía.

Para una dieta equilibrada deberíamos tomar la siguiente proporción de hidratos:



Grasas o lípidos

Las grasas constituyen las reservas de energía para el organismo. Forman parte del tejido adiposo y de las membranas celulares. Se dividen en:

- * **Grasas saturadas:** son sólidas a temperatura ambiente y las encontramos en el mundo animal (grasa de cerdo, lácteos enteros, huevos) y en el mundo vegetal (coco, aceite de palma). Su consumo en exceso es perjudicial, no ha de tomarse más de un 10% de grasas saturadas del total de las grasas consumidas en el día (actualmente, casi todos los niños toman más).
- * **Grasas insaturadas:** son líquidas a temperatura ambiente. Las encontramos en alimentos de origen vegetal (en aceites vegetales y frutos secos) y de origen animal, especialmente el pescado azul. Las fuentes más abundantes en nuestro país son el aceite de oliva y el de girasol. Son grasas de mejor calidad nutricional, pero no por ello hay barra libre en su consumo. Estos aceites se oxidan cuando se calientan a más de 160 °C (que es cuando se oscurecen) y pasan a ser nocivos para la salud. Para cocinar hay que usar el aceite de oliva ya que se oxida (cuando se oscurece) a mayor temperatura que el de girasol y el de maíz. Nunca hay que reutilizar el aceite oscurecido.

Es recomendable comprobar en las etiquetas de los alimentos qué tipo de grasa y cuánta contienen. Puede que os llevéis una sorpresa. ✍️

RESUMEN

- * Una alimentación sin grasa nunca es equilibrada.
- * Un exceso en el consumo de grasas saturadas (de origen animal en su mayoría) eleva el nivel de colesterol malo y por tanto el nivel de colesterol en la sangre, con los consiguientes problemas cardiovasculares.
- * Una alimentación equilibrada en ácidos grasos insaturados (aceites vegetales, sobre todo el de oliva) eleva el nivel de colesterol bueno, lo que favorece la eliminación del colesterol en sangre y disminuye el nivel de colesterol malo.
- * Los ácidos grasos poliinsaturados (pescado azul, aceite de girasol...) disminuyen el nivel de colesterol malo.
- * Las grasas son imprescindibles para el organismo, pero su consumo ha de ser moderado, sobre todo las saturadas.

Proteínas

Tienen funciones constructoras o reparadoras. Son los nutrientes que se encargan de formar los tejidos, huesos y órganos. Además, a partir de las proteínas se forman sustancias imprescindibles para el organismo, como las hormonas, las enzimas o el ADN. Se dividen en:

- * **Proteínas animales:** todas las provenientes del mundo animal: la leche y sus derivados, carnes, aves, pescados, huevos, mariscos, moluscos, etc.
- * **Proteínas vegetales:** legumbres, setas, cereales, algas, etc.

RESUMEN

Un exceso proteico puede conllevar:

- * Alteraciones en el riñón.
- * Alteraciones en el hígado.
- * Desmineralización ósea.
- * Artrosis.

Sobre todo por el consumo de las proteínas de origen animal.

Un defecto proteico puede conllevar:

- * Adelgazamiento.
- * Falta de crecimiento.
- * Pérdida de fuerza.
- * Alteraciones nerviosas.

No olvidemos que el consumo infantil de lácteos y embutidos por lo general es alto y éstos son alimentos ricos en proteínas animales. ✍️

Consumo semanal de proteínas

De las 14 raciones de alimentos proteicos a la semana (2 raciones al día, almuerzo y cena) sería recomendable que:

8 raciones fueran de proteína animal:

60%

- * 1 de carne roja,
- * 3 o 4 huevos,
- * 2 de pescado,
- * 2 de pollo.

6 raciones fueran de proteína vegetal:

40%

Ejemplo:

Combinado de legumbres más cereal

- * Lentejas o garbanzos con arroz.
- * Hummus con pan (véase receta del capítulo 15).
- * Lentejas más pasta de sopa.
- * Garbanzos más arroz.





Nutrientes moduladores

Sin ellos no se podrían hacer la mayoría de las funciones. Son las vitaminas y los minerales. El hecho de que se tomen en menor cantidad no les resta importancia. Se encuentran preferentemente en las verduras, las frutas, las legumbres, los frutos secos y los productos integrales.

Un defecto de vitaminas conduce a una incapacidad mayor o menor de llevar a cabo aquellos procesos metabólicos en que se vean implicadas, lo que a la larga puede ocasionar diferentes enfermedades entre las que podemos destacar:

No es recomendable dar suplementos vitamínicos sin el control del pediatra, ya que nos puede llevar a una hipervitaminosis que podría acarrear toxicidad, fatiga, dolores óseos, insomnio, entre otras dolencias.

- * Falta de crecimiento óseo.
- * Falta de calcio en la sangre.
- * Pocas defensas frente a agresiones externas.

Un defecto de minerales puede conllevar:

- * Importantes déficits en el futuro ya que, como en el caso del calcio, la base ósea se forma especialmente hasta los 25-30 años.
- * Que en las épocas de estirones su déficit pueda influir en el crecimiento.
- * El déficit de hierro (muy habitual entre la población adolescente, sobre todo niñas) puede ser responsable de la típica desgana que muestran los escolares en esa edad.
- * La carencia de cinc puede provocar un retraso en la maduración sexual y en el crecimiento en general.
- * El calcio es imprescindible para conseguir una estructura ósea fuerte y prevenir la osteoporosis en un futuro.

Los alimentos y sus grupos



La rueda de los alimentos

Los alimentos se pueden dividir en:

- Cereales y legumbres, alimentos grasos,
- Carnes, pescados y huevos,
- Lácteos, verduras y hortalizas, y frutas.

Los alimentos son compuestos provenientes de la naturaleza formados por distintos nutrientes. Cada uno de los alimentos tiene una composición diferente.

Unos son muy completos y prácticamente tienen todos los nutrientes, como la leche, y otros muy sencillos, que sólo contienen un nutriente, como es el caso del azúcar.

El conocimiento de esta composición es útil para saber escoger entre varios alimentos que tengan una función similar y así conseguir una alimentación más variada.

Los alimentos pueden clasificarse atendiendo a diferentes criterios:

1. Por su origen: animal o vegetal.
2. Por su composición (dependiendo del nutriente dominante):
hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Sobre la base de estos criterios dividiremos los alimentos en:

- * Cereales y legumbres (los farináceos)
- * Verduras, hortalizas y frutas
- * Carnes, pescados y huevos
- * Lácteos
- * Alimentos grasos

No hay alimentos buenos ni malos, sino que todo depende de la cantidad, cómo, cuándo, con qué y de qué forma se consumen. ✍️

Los farináceos

Este grupo está formado principalmente por cereales y legumbres, son ricos en hidratos de carbono, tan necesarios en una dieta saludable.

Los farináceos contienen proteínas que, a pesar de que son de un valor biológico inferior a las proteínas animales, son también necesarias. Asimismo contienen vitaminas del grupo B, hierro y fibra.

CEREALES

Son los granos de ciertas plantas y contienen la reserva nutricional de éstas.

Están compuestos de hidratos de carbono, proteínas vegetales (en general poca), fibra, vitaminas del complejo B y minerales, los cuales se eliminan cuando se refinan los cereales.

Los más consumidos son:

- * Trigo
- * Arroz
- * Maíz
- * Cebada
- * Centeno

Son alimentos muy completos, pero a medida que les vamos quitando la cáscara (el salvado) para refinarlos, también les quitamos proteínas, vitaminas, minerales y fibras, haciendo estos alimentos menos nutritivos, tanto para adultos como para niños.

Los hidratos de carbono se han convertido en la base de la alimentación mundial y de





Hay que acostumbrar a los niños a tomar alimentos integrales y sólo lo haremos comiéndolos nosotros. ✍️

- * En la pasta: el sofrito y el queso
- * En la pizza: el embutido y la *mozzarella*

El alimento estrella de los cereales es el pan. Éste, a pesar de lo mal que se habla de él, tiene que seguir siendo una parte importantísima en la alimentación básica del niño y no desterrarlo por alimentos industriales como la bollería. La pasta alimenticia es otro de los alimentos elaborados más usados en todo el mundo al ser:

- * Un alimento muy rico en hidratos de carbono y también rico en proteínas.
- * Permite una gran variedad de platos, fáciles de preparar.
- * No es un producto caro.
- * Es un plato apetecible a todas las edades, sobre todo entre los niños, pero hay que dársela en diferentes formas y con distintas salsas para educarlos en la variedad nutricional.

A los niños celíacos hay que darles dulces, pan y pasta especiales para ellos. Conviene

Al cole ¡con bocadillos!, no con bollería. ✍️

hecho difícilmente se consume la energía suficiente si no echamos mano de ellos. Los cereales han sido víctimas de una mala prensa, según la cual engordan, pero realmente lo que engorda es lo que los acompaña.

- * En el bocadillo: el embutido y el aceite o margarina



<p>Bocadillo de jamón york 394 kcal (por 100 g)</p>	<p>Hamburguesa de queso y beicon 660 kcal (por 100 g)</p>
<p>Ensalada de pasta, champiñones, zanahoria y tomate cherry 200 kcal (por 100 g)</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate y queso rallado 525 kcal (por 100 g)</p>

consultar cualquier alimento que se consume a la asociación de celíacos (ver recetas con el sello «Apto para celíacos»).

Hay que recalcar que si el niño es diabético se deben controlar las raciones de hidratos de carbono que toma al día.

LEGUMBRES

Las legumbres son un conjunto de semillas comestibles que crecen y maduran dentro de una vaina que las protege y les sirve de envoltura. Sólo se comen sus semillas, que a excepción de los guisantes nos las comemos secas. Las legumbres más abundantes en nuestra latitud son:

- * Las judías secas, en todas sus variedades.
- * Las lentejas.
- * Los garbanzos.
- * Los guisantes.
- * Las habas.

Constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo. El valor nutritivo de las legumbres secas es el más completo de los productos vegetales. Además de ser ricas en hidratos de carbono, las legumbres tienen proteínas y una cantidad moderada de grasa insaturada. Son también ricas en hierro, vitaminas y fibra.

Sus proteínas son de menor valor biológico que las de origen animal, pero mezcladas con cereales se nivelan a las animales: si se da a los niños, por ejemplo, un plato de lentejas con arroz no es necesario servirles un alimento proteico de origen animal después (carne, huevo, pescado). Si se les da legumbres con trocitos de chorizo, beicon o almejas (cualquier producto animal), no es necesario dar un segundo plato de proteína.

La fibra de la piel puede dificultar su digestibilidad ocasionando en algunos casos distensión abdominal (se hincha la barriga) y gases. En el mercado existen lentejas sin piel. Por otro lado, si se cuecen disminuye mucho su fibra.

Carnes, pescados y huevos

Todos estos alimentos, a pesar de ser muy diferentes entre sí, tienen propiedades nutritivas similares:

- * Son ricos en proteínas de alto valor biológico, es decir, que contienen todos los aminoácidos esenciales (unidades básicas que forman las proteínas y que nuestro organismo no puede fabricar).
- * Carecen de hidratos de carbono.



- * Han de tomarse con moderación ya que tras la digestión, liberarán un residuo (amoníaco) que no podemos eliminar.

- * Son abundantes en fósforo, hierro y vitaminas del grupo B.

Y tienen propiedades diferentes:

- * La carne roja (vacuno, cerdo, cordero, pato) y el huevo (yema) son ricos en grasa saturada, que en exceso es mala para el organismo.

- * Las aves (excepto el pato) y el pescado blanco tienen poca grasa.

- * El pescado azul es rico en ácidos grasos insaturados, considerados muy beneficiosos para la salud.

- * El huevo es el alimento que contiene la proteína animal de mayor valor biológico; es la mejor para los niños además de que se puede preparar de muchas maneras, es económico y suele gustar a los pequeños. El huevo pasado por agua es el que mejor se digiere, así como cuajados o los añadidos a las sopas y cremas.

Dentro de las carnes encontramos:

- * **Carnes rojas:** ricas en hierro, vitaminas del grupo B y grasa saturada. Son la ternera, el buey, el cordero,

el cerdo y el pato. Las carnes rojas tomadas con moderación son buenas por su aporte importante de hierro.

- * **Carnes blancas:** tienen el mismo valor proteico que las rojas, pero menos grasas saturadas. Son el pollo, el pato y el conejo. El pollo tiene la grasa debajo de la piel, que se funde al cocerlo. Para una cocción sin grasa hay que cocer el pollo sin piel.

PESCADOS

El pescado tiene casi la misma cantidad de proteínas que la carne, pero su contenido en grasa saturada es mínimo. Es rico en fósforo. Su valor energético va en función a la cantidad de grasa y la saciedad ira en función a esta última. Los pescados se pueden clasificar en:

- * **Pescados blancos:** bajo contenido en grasas (0,2-5%) y son de fácil digestión. Muy recomendables para los niños. Son la merluza, el rape, el lenguado y la dorada, entre otros.

- * **Pescados azules:** ricos en grasas insaturadas (5-20%), omega 3, e imprescindibles para nuestro organismo. Son pescados más grasos, por lo que saciarán más. Son el salmón, la sardina, la caballa, el boquerón y el atún.

Fomentar el consumo de pescado entre los niños es muy importante desde que son muy pequeños. A los niños de 1 año les gusta el



pescado más que a los de 9, por ello hay que potenciar su consumo desde la más temprana edad. Es fundamental enseñarles a comer varios tipos de pescados y sobre todo en su forma original, no sólo en barritas.

El pescado azul en forma de sardinas y boquerones no lo rechazan tanto. Hay que tener muy en cuenta que muchos niños (y no tan niños) rechazan el pescado por las espinas; para suplir esto, se puede empezar con filetes o troncos que no tienen espinas.

Yo he conseguido que un hijo mío que tiende a ser reacio coma pescado cocinándolo al horno con un colchón de cebollas y patatas, rociado con limón y untado con un poco de mantequilla. Eso sí, lo sirvo casi sin espinas. Pero lo que he aprendido es que a veces intentando esconder los alimentos «no deseados» no se logra un mejor resultado.

EMBUTIDOS

Son derivados del cerdo, ricos en grasas saturadas, aunque hoy en día empiezan a hacerse embutidos provenientes de pollo y pavo que tienen menos grasas saturadas. Ambos son abundantes en proteínas animales.