

# escola de familias



OLGA FERNÁNDEZ  
Coordinadora de Urgencias  
Pediátricas de Cosaga



## LA PEDIATRA HABLA

# Consejos de alimentación para los más pequeños

A partir del año, los niños ya pueden estar incorporados totalmente a la mesa familiar, pueden comer exactamente lo mismo que sus padres porque al final las necesidades nutricionales de los niños se cubren con los mismos grupos de alimentos que las de los papás. No hace falta hacer comidas diferentes para los peques, ni comprar este tipo de alimentos infantiles que, además, nutricionalmente no son saludables e incluso son más caros. Es mucho más sencillo.

A la hora de organizar el menú familiar, simplemente, lo interesante es que se base en alimentos de origen vegetal, fomentando el consumo de verduras y hortalizas, de frutas. Y en las comidas principales sería interesante seguir el método del plato de Harvard. Sería la mitad del plato con verduras y hortalizas, un cuarto con cereales integrales y en el otro cuarto, se incorporan proteínas de calidad, priorizando siempre las de origen vegetal.

### CEREALES INTEGRALES

Hay que procurar siempre que los cereales que comen los niños sean integrales, el pan y la pasta, también. Es muy importante porque siempre se usan cereales de harinas refinadas y no es buena. A poder ser, se recomienda que sea todo

integral. Queremos que los niños acostumbren su paladar a nuevos sabores y texturas, que sea provechoso para ellos nutricionalmente.

Pero esto es algo que vale tanto para niños como para adultos. A nivel nutricional, la única diferencia que habría en el menú sería en el tema de la lactancia materna, que sería ideal mantenerla hasta los dos años. Pero por lo demás, no habría ninguna diferencia.

### DIFERENTES RACIONES

La principal diferencia del menú infantil y el de adultos serían las raciones. Obviamente, un niño pequeño va a comer menos que los padres. Esto tenemos que tenerlo en cuenta porque muchas veces tendemos a pensar que los niños comen poco o que las raciones no son suficientes. Pero tenemos que tener en cuenta que su estómago es más pequeño y que a partir del año, la velocidad de crecimiento disminuye. Necesitan menos energía y eso se ve reflejado en su apetito.

Ante la preocupación de los padres de que sus hijos coman poco, deben pensar que si llevan una dieta equilibrada, nutricionalmente está bien y sus percentiles de peso y talla siguen unos parámetros adecuados en los que la prueba de crecimiento y la prueba de talla son

normales, no deben preocuparse en absoluto. No todos comemos lo mismo. Depende del organismo y de la constitución de cada uno. Por eso es muy importante respetar siempre las sensaciones de hambre y saciedad del niño porque son las que van a marcar las cantidades que necesita.

### PRESENTACIÓN

Además de las raciones, otra diferencia que podríamos destacar es la presentación. Dependiendo de las habilidades que tenga el niño, de la destreza con los cubiertos, de la gestión del alimento en la boca, podemos adaptar la presentación del alimento, pero siempre respetando la misma receta que el resto de la familia.

Es muy importante educar el paladar a todos los sabores. Si los padres están tomando algo que se puede machacar, es recomendable que le vayan dando a probar a los hijos. Unas lentejas, una tortilla... Muchas veces el niño rechaza los alimentos nuevos, pero tenemos que insistir para que poco a poco vayan comiendo de todo. El paladar se va acostumbrando a nuevos sabores y textura, se crean esas aversiones que puedan aparecer y asociaciones con la comida.

Si queremos que el día de mañana sea un adolescente o un

adulto que coma de todo, hay que empezar a educar su paladar desde pequeños. Al final, en los primeros años de vida, la alimentación aparte de tener una importancia nutricional, tiene un papel educacional muy claro. En el momento de comer es cuando se instauran los hábitos y aquí los padres tienen un papel primordial porque son los principales referentes de sus hijos. Si a un padre no le gusta un alimento, no tiene por qué ese alimento no estar en casa. Porque los niños tienen que comer de todo.

### VARIAS PRUEBAS

De este modo, el ejemplo de los padres es fundamental y su responsabilidad es crear un ambiente con opciones saludables para dejarle al niño esa pequeña libertad de que pueda escoger. Por ejemplo, el padre decide que de merienda se toma fruta, pero le da al niño la opción de elegir el tipo

de fruta que quiere. Así, los niños se sienten partícipes y se familiarizan con diferentes alimentos. El paladar eso lo va guardando y va a formar todas estas conductas en torno a la comida, que son las que van a determinar la relación que tenga el niño con su alimentación en la edad adulta.

Hay padres que dan a probar pocas cosas a los niños, ofreciéndoles propuestas más repetitivas. Esos niños al final crean fobia a algunos alimentos y no quieren probar alimentos nuevos, lo que se llama neofobia. Arreglar luego eso es muy complicado.

Por eso insistimos en que a partir de los 10 meses de vida empiecen a cambiar las texturas, que vayan probando y familiarizándose con todo tipo de alimentos. A veces hace falta ofrecer un nuevo alimento entre 10 y 15 veces para que el niño se habitúe a su sabor. Hay que insistir, nunca obligar, pero le termina gustando.



La nutricionista infantil Esther González y la doctora Olga Fernández, de Cosaga.

