

IV. Alimentación saludable

La alimentación de los niños es un aspecto sumamente importante de la salud. La adquisición de hábitos de alimentación saludables desde pequeños es un pilar clave para una vida sana.

Los alimentos contienen nutrientes: agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales, que trabajan en conjunto de manera proporcionada para darnos energía suficiente que nos permita crecer y desarrollarnos sanamente. La base de una buena alimentación está garantizada al consumir todos los días alimentos de manera PROPORCIONADA.

El niño atraviesa varios períodos en función de su edad y capacidad neuromotora:

1. Período Inicial: Lactancia materna exclusiva (de no ser posible, se utilizan sucedáneos como las "leches maternizadas" o fórmulas de inicio: todas las que llevan el N°1).
2. Período de transición: Incorporación de la alimentación complementaria oportuna.
3. Período de incorporación a las pautas familiares.

• Período Inicial:

Las propiedades de la leche materna son infinitas, tanto biológicas como afectivas y emocionales. Posee los nutrientes necesarios para alimentar al bebé durante los primeros 6 meses de vida; además transfiere defensas que lo protegen de las infecciones más frecuentes como la bronquiolitis y la gastroenteritis y fortalece el vínculo y la autoestima.

• Período de transición:

Se trata de un proceso que comienza cuando la leche materna sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del bebé y por ende, otros alimentos sólidos y líquidos son necesarios además de la leche.

Gracias al desarrollo biológico y madurativo adecuado, los niños alrededor de los 6 meses son capaces de digerir y absorber otros alimentos distintos de la leche (semisólidos), se trata de una transición que:

- Aporta energía, proteínas y demás nutrientes
- Estimula su desarrollo psicosocial
- Crea patrones de horarios y hábitos alimentarios

¿Cómo darnos cuenta cuándo el bebé está preparado para incorporar los semisólidos?

Diferentes procesos madurativos ocurren y nos dan una idea de que el niño está listo para comenzar con su alimentación complementaria que, sumados a la leche, le permitirán crecer de manera sana y fuerte.

Así veremos que desaparece el reflejo de sacar la lengua y logra mantenerse sentado solo; coordina (reconoce una cuchara y la prensa con sus labios); deglute sólidos y algo muy importante para el futuro, diferencia sabores, texturas y colores.

La erupción dentaria comienza también alrededor de los 6 meses.

¿Qué características deben reunir los alimentos que incorporamos?

Es importante que se incorporen en el momento oportuno, así como también se debe prestar especial atención en la preparación, que debe ser lo más higiénica posible. Los alimentos deben ser nutricionalmente adecuados.

Recomendaciones para una adecuada incorporación de semisólidos

Es importante tomarse el tiempo suficiente para darle de comer al niño.

- La idea es estimularlo a comer, NO forzarlo.
- Ofrecer varias veces la comida. Los niños mientras están aprendiendo a comer a veces escupen, tiran o pierden interés por la comida.
- La variedad y su aspecto son estímulos hacia la alimentación (combinar alimentos según color, sabor, formas, texturas y temperaturas).

- Lavarle al niño muy bien las manos antes y después de comer ay que le gusta tocar la comida.
- Otorgarle su propio plato para poder cuantificar lo que come.
- No darle de comer frente a la tele.

¿Cómo empezar?

- Comenzar a darle una vez al día unas cucharaditas de papilla de cereales: arroz (bien cocido y pisado), polenta con zapallo; o purés de hortalizas combinados (papa, batata, zapallito y zanahoria enriquecidos con aceite).
- Agregar a cada comida una cucharadita de manteca o aceite
- La próxima semana agregar un pequeño trozo de carne (vaca, pollo) bien cocida y bien desmenuzada, se puede reemplazar por hígado bien cocido y rallado una vez por semana.
- Postre: purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno) bien lavadas y peladas.
- NO es recomendable darles POSTRES ARTIFICIALES
- NO adicionar sal o azúcar a las preparaciones.
- Las bebidas adecuadas para acompañar las comidas son el agua potable o jugos naturales de frutas sin agregados de azúcares. NO se deben dar en mamaderas ya que esto favorece la aparición de caries.
- Hasta los 2 años de edad los niños necesitan la grasa presente en los productos lácteos enteros para completar el desarrollo de su cerebro. Luego de esa edad se recomienda comenzar a utilizar productos descremados.
- Las GASEOSAS, JUGOS ARTIFICIALES o la LECHE DE SOJA **NO** son alimentos saludables por lo que se desaconseja su utilización.
- Los niños son sensibles a la cafeína, por lo que las infusiones como el café, mate o té no se recomiendan.

Un comentario especial merecen los té de yuyos. Estas infusiones además de cafeína poseen principios activos que actúan de manera diferente en los más pequeños causando muchas veces vómitos, deshidratación, diarrea, daño renal y neurológico graves, que pueden llevar a la muerte. Es este el motivo por el cual no se deben ofrecer a bebés y niños.

EVITAR:

- Los frutos secos (nueces, maní), fiambres o productos de copetín.
- La miel, la frutilla y el chocolate no se incorporarán hasta el año de vida.

Consejos útiles

- Los tubérculos y los cereales son buenos alimentos siempre y cuando se preparen espesos como purés y se combinen adecuadamente. Se pueden combinar con legumbres (arvejas, lentejas, porotos, garbanzos; **pelados y pisados**).
- Carnes (vaca, pollo, pescado, hígado, cerdo): 2 cucharadas soperas de carne triturada/día o por lo menos 3/semana.
- Las frutas y verduras se presentarán cocidas al principio y luego crudas en purés, jugos o pisadas. A medida que crezca se podrán ofrecer en trozos.
- Postres: purés de pulpas de frutas maduras (manzana, banana, peras, durazno) bien lavadas y peladas. Flanes, cremas de maicena, arroz con leche. Yogurt entero de vainilla, solo, con frutas frescas o cereales.
- **6 meses:** 1 comida al día (plato principal y postre).
- **7-9 meses:** 2 comidas al día.
- **9-11 meses:** 3 comidas al día.
- **12 meses:** 4 comidas al día.

- **Incorporación a pautas sociales/familiares**

A partir del año de vida, el niño ha adquirido las capacidades necesarias para incorporarse de manera completa en la cotidianidad familiar. Ya cumple con las 4 comidas diarias, interactúa, comprende y puede permanecer sentado por un rato mientras come con los demás.

Si se establecen hábitos alimentarios saludables desde esta etapa, estos pueden persistir toda la vida. **La familia es la mejor escuela**, por eso es aconsejable ser precisos con el horario de las comidas y respetarlo.

Es muy importante insistir con la realización del desayuno ya que es la comida más importante del día para todas las edades. Es bueno que contenga una porción de leche o yogur para llenar los depósitos óseos de calcio y prevenir la osteoporosis.

Recomendaciones generales para todas las edades:

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todas los días leche, yogur y quesos.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Consumir carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- Disminuir el consumo de azúcar y sal.
- Tomar abundante cantidad de agua potable.
- Evitar gaseosas y jugos artificiales azucarados.
- Aprovechar el momento de la comida para el encuentro con otros y el diálogo en familia.
- Mantener buenos hábitos higiénicos lavando las manos con abundante agua y jabón a la hora de preparar las comidas, antes de tocar los alimentos;