



Guía para una alimentación saludable

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO...

LOS OBJETIVOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA INFANCIA SON:

- CUBRIR LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS Y REGULADORAS QUE PERMITAN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO ÓPTIMO DEL ORGANISMO EN CADA ETAPA DEL PROCESO.
- INICIAR LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN.
- PROMOVER LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.
- SATISFACER LAS NECESIDADES AFECTIVAS Y OTRAS LIGADAS A LA ALIMENTACIÓN.

DECÁLOGO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1.	No existen alimentos 'malos', sino frecuencias de consumo inadecuadas.
2.	Ofrece a los más pequeños <i>frutas y verduras</i> diariamente y de temporada.
3.	Tres o cuatro raciones al día de <i>productos lácteos</i> aseguran el calcio que los huesos necesitan.
4.	Utiliza <i>aceite de oliva</i> .
5.	Dos tomas moderadas al día de pescado, carne, huevos o jamón son suficientes para aportar al organismo de los niños la cantidad de <i>proteínas</i> necesarias.
6.	Apuesta por los <i>hidratos de carbono</i> integrales (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres y cereales), aportan fibras y aumentará su ingesta de vitaminas y minerales.
7.	Para beber, siempre <i>agua</i> .
8.	<i>Alimentación variada</i> que incluya alimentos de todos los grupos, sin abusar de ninguno de ellos.
9.	<i>Alimentos envasados</i> , opta por los pescados en conserva y las verduras envasadas.
10.	Predica con el <i>ejemplo</i> .



Por una
alimentación
saludable

¿QUÉ ESTAMOS COMIENDO?

CARNE

- Aporta proteínas, vitaminas del grupo B y hierro.
- A partir de los 6 meses, se puede mezclar con otros alimentos (legumbres, arroz, patatas u hortalizas)

LEGUMBRES

- Lentejas, judías, garbanzos y soja pertenecen al grupo de las legumbres y son alimentos ricos en proteínas, hidratos de carbono complejos y fibra. Constituyen una fuente de hierro. En ocasiones, la soja es responsable de alergias alimentarias.
- Son muy adecuadas para preparar purés.

VERDURAS Y HORTALIZAS

- Son una interesante fuente de fibra, vitaminas y minerales.
- Se cuecen con poca agua (mejor en olla exprés) para aprovechar los nutrientes que quedan en el caldo. Luego se trituran, añadiendo un poco de aceite.

FRUTAS

- Aportan vitaminas, minerales, azúcares y fibra.
- No se deben añadir galletas, azúcar ni leche condensada.
- Algunas frutas pueden dar alergia, como el melocotón (con pelusilla) y las fresas. Por eso hay que esperar a que los más pequeños cumplan el año.
- Debemos apostar por la fruta entera (en trocitos o triturada) antes que por los zumos de frutas.

CEREALES

- Son ricos en carbohidratos y contienen un pequeño porcentaje de proteínas. Contienen gluten, excepto el arroz y el maíz.
- Los cereales se preparan en forma de papilla (espesa, para dar con cuchara).
- Se recomienda ofrecer este tipo de productos sin enriquecer con cacao ni miel, ni otros azúcares.

PESCADO

- Es un alimento rico en proteínas, vitaminas del grupo B y omega 3.
- Se puede añadir al triturado de verduras, o tomarlo desmenuzado. Es importante que esté libre de espinas.

HUEVOS

- Son ricos en proteínas y grasas, estas últimas están presentes en la yema.
- No se recomienda que se consuma huevo crudo o parcialmente crudo (frito, pasado por agua, mayonesa casera...)



¿Qué
estamos
comiendo?

QUÉ DEBEMOS HACER....

- Los niños siguen el ejemplo de los padres. Si no comen fruta o verdura en casa, es muy difícil que el niño lo haga.
- Deja que el niño escoja qué frutas y verduras quiere comer, o aquellas que le causen menos rechazo. Es mejor que sólo coma algunas a que ninguna ¿no?
- Prueba con verduras ‘dulces’ como los guisantes, el maíz, la zanahoria, la calabaza...y siempre en pequeñas cantidades y como guarnición.
- Presenta los platos de una forma divertida: los colores de las verduras nos permiten ‘dibujar’ caras y paisajes.

QUÉ NO DEBEMOS HACER...

- El abuso del consumo de alimentos azucarados tales como zumos, refrescos o batidos, especialmente entre horas. Es un riesgo para sus dientes, puede impedir que coman otros alimentos más nutritivos y puede producir trastornos nutricionales.
- Premiar con dulces o regalar chucherías. Para los niños y niñas de cualquier edad, el mejor regalo o premio es la atención solícita y sincera de una persona adulta, que le dedica unos minutos, un poco de charla, un cuento, una broma, le enseña un juego, o le muestra cómo es el mundo de su alrededor.



*Qué
debemos
hacer....*

ALGUNOS MITOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN:

¿Es preferible el yogur natural o el de sabores?

Los yogures son alimentos ricos en calcio, vitaminas del grupo B y proteínas de alto valor biológico. Conservan todas las propiedades de la leche, siendo su digestibilidad mayor que la de ésta. Desde el punto de vista nutricional el yogur natural y los yogures con sabores son similares. Cuando se añaden aditivos alimentarios autorizados como colorantes o saborizantes sólo se modifica su aspecto, pero no su valor nutricional.

Alimentos enriquecidos con otros ingredientes alimenticios

Alimentos infantiles a base de cereales con otros ingredientes alimenticios como miel, fresa o cacao. Puesto que estos alimentos añadidos pueden causar alergias, no es aconsejable su consumo.

Leche enriquecida con calcio. No existen razones para recomendar a esta población el consumo de leche enriquecida con calcio ya que la leche por sí misma es rica en este mineral.

Zumos con leche. Teniendo en cuenta la escasa proporción de leche que contienen, y que los zumos no se recomiendan en esta edad, son productos no aconsejados.

¿De postre da igual tomar un lácteo que una fruta?

La fruta es una fuente importante de vitaminas, entre ellas de vitamina C que ayuda a asimilar el hierro procedente de otros alimentos. También aporta fibra. Los derivados de la leche como los yogures o las natillas aportan calcio, vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas. Por tanto no son equivalentes; teniendo en cuenta que los más pequeños suelen tomar abundantes productos lácteos a lo largo del día, conviene que su postre habitual sea la fruta.

¿Los zumos son equivalentes a la fruta?

Los zumos de fruta recién hechos proporcionan las vitaminas y minerales de la fruta de la que proceden, pero no la fibra. Los zumos comerciales pueden llevar incorporados azúcar (sacarosa), u otros azúcares (jarabe de glucosa...), perdiendo en su elaboración gran parte de sus vitaminas. Los zumos de fruta natural, hechos en casa y tomados de forma inmediata son preferibles a los comerciales.

¿Las chucherías también alimentan?

Aunque aportan calorías, su contenido en nutrientes es muy desequilibrado. En su composición intervienen fundamentalmente azúcares y, en ocasiones, grasas y sal. El consumo excesivo de productos azucarados y grasas junto con determinados hábitos sedentarios puede conducir a la obesidad.

Fórmulas de junior y leches 'de crecimiento'

Se fabrican haciendo pequeñas modificaciones en la leche de vaca. En general, contienen más azúcares, un suplemento de hierro y se sustituyen parte de las grasas animales por otras vegetales (ácido linoleico). No hay un fundamento serio para recomendarlas si la dieta es variada y equilibrada.



Mitos sobre la alimentación

¿SABÍAS QUE...?

- El cultivo de la lechuga se remonta a más de 2.500 años, siendo los romanos los que descubrieron sus propiedades. Su nombre proviene del latín, cuyo significado es 'leche' por el líquido que suelta por el tallo si no se recoge a tiempo.
- Son más nutritivas las hortalizas crudas que las cocidas.
- Las patatas son un alimento muy energético por su alto contenido en carbohidratos. En octubre de 1.995 la patata fue el primer vegetal que se cultivó en el espacio. La NASA pretende utilizar estas patatas espaciales para alimentar a los astronautas que participen en misiones largas y, tal vez, a futuras colonias espaciales.
- El kiwi debe su nombre a su semejanza con el cuerpo de una ave no voladora llamada así y que figura en el emblema nacional de Nueva Zelanda.
- La sandía ocupa siempre mucho espacio en la nevera por su forma redonda. Pensando en esto, los japoneses han forzado a las sandías a crecer en formas cuadradas, insertándolas en envases de vidrio temperados mientras la fruta sigue creciendo en las vainas.
- El manzano es el árbol frutal más cultivado del mundo. Existen más de 7.500 variedades de manzanas, de acuerdo al tipo de clima.
- Al contrario que muchos de nosotros, los monos pelan los plátanos por la base, por el lado opuesto al rabillo. De esta forma, basta con presionar un poco para que la cáscara se parta en dos y la fruta se abra fácilmente.

o fin o



BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

- *'Dieta mediterránea. 10 recetas divertidas con fruta y verdura'*.
Ministerio de agricultura, alimentación y medio ambiente.

- *'Guía para la promoción de la alimentación equilibrada en niños y niñas menores de tres años'*.
Consejería para la igualdad y bienestar social. Junta de Andalucía.

- *'Guía infantil'*.
<http://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>

living
suavinēx

livingsuavinex.es