

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS

En la infancia se consolidan los hábitos alimentarios saludables que durarán toda la vida. La dieta adecuada permite mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas. La alimentación tiene que ser variada y equilibrada, adaptada a los gustos del niño. Mejor emplear alimentos locales y de temporada, pues hay una clara relación entre la alimentación y el cuidado del medio ambiente. Además de una alimentación sana es importante la actividad física, que en esta edad es el juego.

Las diferentes culturas alimentan de una forma distinta, según las costumbres, los alimentos que ofrece la zona, cuestiones religiosas o el nivel económico de la familia y todas pueden ser saludables!

Conviene conocer la pirámide de la alimentación saludable:

Tomar todos los días **frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día**. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías.

Los **cereales** (pan, pasta, arroz...), **patatas y legumbres** son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.

Si el niño está siendo amamantado continuará con **lactancia materna** siempre que el niño y la madre lo deseen. Los **lácteos** (leche entera, yogures, quesos...), 500 ml al día.

Potenciar el consumo de **pescado** frente a la carne. La **carne** suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas...), pero se recomienda un consumo ocasional.

El **agua** debe ser la bebida habitual del niño. El agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.

Se debe reducir la sal en las comidas y utilizar preferentemente la sal yodada.

Moderar el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el **aceite de oliva**.

Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). Además el azúcar refinado de dulces y golosinas favorece la caries.

Algunos consejos generales

Desayunar siempre y de la forma más completa posible.

Limitar la comida precocinada, los alimentos procesados o comidas de preparación rápida (hamburguesas, pizzas...) pues contienen más grasas saturadas, azúcares y sal.

La prohibición de ciertas comidas (chucherías, refrescos, hamburguesas...) puede atraer la atención del niño hacia ellas y hacer que parezcan más atractivas y deseables. Ninguna comida debería estar prohibida, a no ser que el niño sea alérgico o tenga intolerancia a ella. A los niños se les deberían permitir los caprichos ocasionalmente. No es malo comer chocolate de vez en cuando.

Los frutos secos son peligrosos por el riesgo de atragantamiento (pipas, almendras, avellanas...). No deben darse hasta que el niño tenga 4 años y siempre con precaución.

Si el niño rechaza un alimento, no se le debe forzar a tomarlo. Los niños deciden si comen o no, y la cantidad que toman. Los padres deciden el tipo, calidad y variedad de los alimentos.

Los niños necesitan comer a menudo. A algunos niños que picotean entre horas, se les debe proporcionar alimentos nutritivos y saludables, y evitar que piquen a todas horas alimentos poco recomendables (galletas, chucherías, patatas fritas, zumos envasados...) que interfieran en su apetito.

Si el niño está con lactancia materna, se le debe permitir que tome el pecho cuantas veces quieran los dos.

El biberón no debe usarse con bebidas azucaradas como los zumos, pues aumenta el riesgo de caries. Además no hay que retrasar el momento de abandonar chupete y biberón.

Se le puede ir integrando progresivamente a la mesa familiar, aunque al principio necesitará mucha atención. Es importante hacer de la comida un momento agradable. Los niños imitan todo lo que ven, por lo que los padres y familiares tienen una gran responsabilidad respecto a sus comportamientos.

Se debe intentar comer juntos, sin ver la televisión, para facilitar la comunicación.

Tocar, jugar con la comida es una necesidad para los niños y constituye la mejor manera de aprender. Necesitan practicar. Las habilidades no se adquieren de golpe, sino de forma progresiva, después de varios intentos. Deje que coma solo si ya es capaz de hacerlo, aunque ensucie.

A partir de los 2 años, pueden empezar a "ayudar" en la compra y se les puede involucrar en la preparación de comidas (lavando las verduras, mezclar una macedonia de frutas, preparando un bocadillo, exprimiendo una naranja...), deje que colabore.

El mejor premio para un niño es la atención sincera de un adulto, que le dedica tiempo, un cuento, una broma o un juego. No se debe premiar con dulces y chucherías, por el buen comportamiento ni tampoco regañar, gritar, castigar o amenazar para que coma. Es importante elogiar cualquier cosa que haga bien. Procure pedir las cosas con un tono de voz amable, utilizando "por favor" y "gracias". Trate a su hijo con el respeto con el que le gusta que le traten a usted.

A partir de los 18 meses, el niño puede **cepillarse los dientes**, sin pasta, después de comer. Para prevenir la caries, hay que evitar la ingesta de dulces.

