

programa perseo informa



programa
perseo

¡Come sano y muévete!



Errores frecuentes en la alimentación infantil

Tener a cargo la responsabilidad de elaborar de forma habitual un menú saludable para los más pequeños no es una tarea fácil.

A las tareas cotidianas y el ritmo de vida actual, se le suman las preferencias de los niños y niñas y, en ocasiones, la falta de conocimientos u opciones.

Además, existen una serie de creencias erróneas acerca de la alimentación infantil, que no son difíciles de evitar en cuanto se conocen. Algunas de ellas se comentan a continuación.

Tomar más de tres productos o raciones de lácteos al día

Aún siendo los productos lácteos muy necesarios, algunos niños y niñas toman cantidades excesivas de leche o de sus derivados (yogures, natillas, petit suisse, quesitos...).

Esto puede dar lugar a algunos problemas en la dieta infantil, como por ejemplo:

- Si toman mucha leche o lactoderivados, es probable que no tengan apetito para tomar otros alimentos y que la dieta sea monótona y pobre en algunos nutrientes.
- La leche es rica en calcio pero contiene muy poco hierro. Ambos minerales son necesarios para el organismo y hay que tener en cuenta que el hierro no se absorbe bien en presencia de calcio.
- La leche de vaca y sus derivados aportan grasas animales, ricas en ácidos grasos saturados, por lo que un exceso en su consumo aumenta la ingesta de estos compuestos.
- Abusar de los lácteos puede dar lugar a estreñimiento y dolor abdominal.
- En ocasiones sustituyen a la fruta como postre, sin embargo la fruta contiene vitamina C que ayuda a que se asimile mejor el hierro del resto de los alimentos que se hayan tomado, complementando mejor el almuerzo.

Preguntar a los menores que quieren tomar

Los adultos tienen, o pueden adquirir, los conocimientos necesarios para llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada.

Por ello, la responsabilidad de elegir menú, comprar los alimentos y diseñar una dieta completa no corresponde a los menores, sino a las personas que los cuidan, ya que ellos, si se les ofrece, suelen elegir alimentos demasiado dulces o salados.

Es adecuado ofrecer a los niños y niñas la posibilidad de elegir entre dos o tres alimentos que las personas adultas tengan ya previstos, pero dentro de las opciones más saludables.



Sustituir la fruta por zumos envasados

En ocasiones, se sustituye la fruta natural por zumos comerciales envasados. Ésta no es la opción más adecuada, dado que la fruta contiene azúcares naturales y, además, fibra, minerales y vitaminas. Sin embargo, en los zumos envasados, al eliminar la pulpa, desaparece la fibra y parte de las vitaminas, aunque en ocasiones se añaden posteriormente. Además, en proporción, aportan cantidades altas de energía procedentes de los hidratos de carbono (azúcares) y sin embargo carecen de otros nutrientes esenciales.

Conviene saber que las bebidas dulces no sacian la sed, sino que incitan a beber más. Por ello, el agua debe ser la bebida de elección.

Es preferible que niñas niños coman la fruta al natural, masticando y saboreando las distintas variedades y tomando zumos envasados sólo de forma ocasional.



Abusar de cereales azucarados y/o chocolateados para el desayuno

En los últimos años han proliferado preparados a base de cereales que se presentan como "cereales de desayuno". Se trata de copos elaborados a partir de distintos cereales (trigo, arroz, maíz) que suelen tomarse junto con la leche.

Sin embargo, a menudo, para hacerlos más apetecibles, suelen ir recubiertos de azúcar, miel o chocolate. Esto aumenta de forma considerable la cantidad de calorías sin aportar nutrientes esenciales.

Es saludable tomar cereales sin añadidos en el desayuno, así como pan o tostadas.

Meriendas blandas a base de pan de molde o bollería

Los alimentos de consistencia algo dura que hacen trabajar los dientes y las mandíbulas favorecen la masticación, el desarrollo de los músculos de la cara y fortalecen los dientes y encías.

Por el contrario, los alimentos demasiado blandos no sólo evitan este pequeño pero beneficioso esfuerzo, sino que, a menudo, al estar compuestos por azúcares, se adhieren a los dientes contribuyendo a la aparición de caries.

Además, los productos de bollería y los panes de molde suelen tener grasas añadidas, que no contiene el pan del día.

Por ello, sin que se deba excluir de la dieta este tipo de pan, es más aconsejable que los niños y niñas merienden alimentos de mayor consistencia como bocadillos de pan normal y trozos de fruta.



En la página <http://www.comedoressaludables.org/> de la Junta de Andalucía puede encontrar más información sobre errores frecuentes en la alimentación.



JUNTA DE ANDALUCÍA



Gobierno de Canarias



JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN



JUNTA DE EXTREMADURA



XUNTA DE GALICIA



Región de Murcia

Financiado por el
Ministerio de Sanidad y Consumo