

Parafarmacia Cabrera

Alimentación del bebé a partir de 1 año

Juana María Cabrera Hergueta

ALIMENTACIÓN A PARTIR DEL PRIMER AÑO

La etapa comprendida **entre el primer y el tercer año** de vida es de transición entre una fase de crecimiento acelerado (lactante) y una fase de crecimiento estable (desde 3 años hasta la pubertad). Las funciones digestivas y metabólicas poseen un grado de madurez suficiente para que la alimentación se aproxime a la del adulto; sin embargo, es necesario ajustar la dieta a sus particularidades fisiológicas y el gasto por actividad física. Entre 1 y 3 años, el niño gana 20cm y 4kg de peso.

La alimentación a partir de los 12 meses comienza a ser más divertida y variada. El niño aprende a gozar de una identidad y una autonomía que a los padres se nos antoja más cercana a nosotros mismos, comparte la mesa con los mayores y hasta puede participar de nuestra misma comida. Por eso tantos padres están deseosos de darle de comer filetes y bocadillos. Pero no hay que tener prisa; todo tiene su tiempo y el niño nos va a marcar el ritmo en función de su desarrollo dentario, de su maduración motora y de su deseo de variar el menú.

La alimentación correcta a partir del año de vida se basa en el consumo de una dieta equilibrada que asegure los siguientes tres objetivos básicos:

- Un crecimiento y desarrollo óptimos.
- Que evite carencias nutritivas.
- Que prevenga enfermedades del adulto, como las cardiovasculares o la obesidad, consideradas cada vez como más estrechamente relacionadas con la alimentación seguida durante los primeros años de la vida.

En los primeros años de vida del niño han de fomentarse unos buenos hábitos alimenticios, algo que se consigue introduciendo en su dieta una gran diversidad de alimentos nutritivos que le resulten atractivos por su sabor. Comer debe ser un placer y debemos animar a nuestros hijos a sentarse a la mesa y disfrutar con el resto de la familia de la comida, un momento relajado e ideal para relacionarnos con los demás.

Es aconsejable que los niños coman según su apetito. Lo único que conseguiremos si les obligamos a seguir comiendo cuando ya están saciados es que sufran una indigestión o que acaben teniendo problemas de obesidad. No obstante, cuando el niño se niega a comer, hay que saber si es porque ya tiene suficiente, porque está enfermo o porque está reafirmando su independencia. Aquellos padres que estén preocupados por la constante falta de apetito de sus hijos deben consultar a su pediatra.

Alrededor del año, el apetito del niño disminuye y, a partir de entonces, aumenta cuando atraviesa un período de crecimiento rápido, y disminuye cuando el crecimiento es más lento. Es perfectamente normal que un niño tenga un apetito descomunal un día y al siguiente apenas muestre interés por la comida.

Si nuestros hijos no aceptan bien los alimentos nuevos o poco usuales, debemos animarles y ser pacientes. Intentaremos darles distintos tipos de alimentos desde el principio. Procuraremos que los platos tengan un aspecto atractivo. Es recomendable introducir los alimentos nuevos al principio de la comida, cuando los niños tienen más hambre. En el caso de que se nieguen a probarlos, es importante mantener la calma y volver a ofrecer dicho

alimento pasados unos días, preparado de otro modo o mezclado con uno de sus platos favoritos.

Reglas básicas para la elaboración de una dieta correcta

Productos lácteos: Continúan siendo el alimento básico en la ración del niño de 1 a 3 años. Se recomienda dar entre 500 y 600ml/día de leche. El Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica recomienda la utilización de leche de crecimiento hasta los tres años.



Carnes, huevos y pescados: El niño de esta edad está preparado para digerir cualquier tipo de carne y vísceras, aunque es preferible dar carne y pescados magros.

Se aconseja dar hígado una vez a la semana por su riqueza en vitaminas liposolubles. No son aconsejables los embutidos por su alto contenido en grasas saturadas; sólo el jamón serrano puede utilizarse 1 ó 2 veces por semana.



Cereales y legumbres: Son fuente importante de hidratos de carbono, proteínas de origen vegetal y fibra. Se deben consumir cocidos. El pan debe estar presente en la dieta diaria del niño.

Verduras y hortalizas: Es un grupo de alimentos que aportan fibras vegetales, vitaminas hidrosolubles y la mayor parte de minerales y oligoelementos. Se pueden consumir crudas, como el tomate, zanahoria rallada, etc., o cocidas, como puerros, judías verdes, calabacín, etc.

Frutas: Aportan azúcares, vitaminas (a y C) y fibra vegetal. Se recomienda tomarlas preferentemente frescas, aunque también se pueden tomar cocidas o asadas.

Distribución aproximada de las comidas:

Desayuno: Papilla o cereales con leche.

Comida: Se irá poco a poco acostumbrando a la comida familiar:

-Puré de verduras o verduras con legumbres, pasta, arroces, guisos.

-Carne o pescado: potitos, purés o en trozos pequeños.

-Postre: potitos de fruta, fruta natural en trocitos, leche y yogur.

-Merienda: frutas, jamón o queso en trozos, yogur, bocadillos.



Cena: Dar preferencia a las verduras, papillas de cereales y potitos de frutas o frutas naturales. Leche sola o con cereales.

Para beber, agua. Los zumos y las bebidas “blandas” aportan calorías vacías. Establecer un horario regular, evitando alimentos entre horas.

Decálogo para que el niño coma bien

1. La primera regla de oro es la paciencia. La segunda, también.
2. Evitar mirar el reloj.
3. Preparar al bebé para comer. Siempre debe estar sentado en una silla o en su coche y con babero.
4. Variar la cantidad de alimento de un día a otro según el apetito del niño.
5. Respetar sus gustos.
6. Ir introduciendo paulatinamente los nuevos alimentos mezclándolos con otros a los que el niño esté habituado a ingerir, respetando los plazos de introducción establecidos para el primer año.
7. NO...
 - ...obligar al niño a comerlo todo.
 - ...distrarlo y jugar para tragar unas cucharadas más.
 - ...ofrecer dulces o premios si se lo come todo.
 - ...sustituir comidas por dulces.
8. En la mesa:
 - a. Darle los alimentos en taza o vaso con cuchara, nunca en biberón.
 - b. Si quiere comer con las manos, deje que lo intente.
 - c. Todos los miembros de la familia merecen la misma atención. El niño NO es el protagonista de la mesa.
9. En la cocina:
 - a. Preparar los alimentos el mismo día, para evitar contaminaciones.
 - b. Refrigerar inmediatamente lo que sobre para su consumo posterior.
 - c. Cocinar los alimentos a fuego medio, para que los ingredientes se integren adecuadamente y sean sabrosos.
10. Variar lo más posible su alimentación, evitando la monotonía. Aumentar la consistencia de los alimentos progresivamente, desde homogénea a pequeños trozos para estimular la masticación.