

Necesidades dietéticas de los niños

www.la-manzana.com

Durante el primer año, tu hijo crecerá más rápidamente que en cualquier otra época de su vida. Es la etapa en la que los cuidados en la alimentación del niño son más importantes. Además de proporcionar el aporte nutritivo necesario para el crecimiento, se deben crear unos hábitos alimenticios correctos que sirvan de base para un desarrollo sano y equilibrado, no sólo ahora de pequeño, sino a lo largo de toda la vida.

Si bien los datos que aquí te aportamos están debidamente contrastados con profesionales, cada niño tendrá un ritmo propio de adaptación a cada uno de los alimentos aquí indicados, y es importante que la incorporación de los mismos a la alimentación del bebé sea supervisada por su Pediatra.

LACTANCIA MATERNA

Si tu hijo está recibiendo alimentación materna, manténla, ya que es alimento ideal durante los primeros 6 meses (salvo contraindicación del pediatra). La leche materna aporta las sustancias nutritivas que el niño precisa para cubrir sus necesidades de crecimiento y desarrollo; además, aumenta el lazo afectivo entre tu hijo y tú. Si por cualquier causa, debes prescindir de darle de mamar, no debes inquietarte, tu pediatra te recomendará otras fórmulas lácteas adecuadas.

A PARTIR DEL 6º MES

La alimentación complementaria (cualquier alimento diferente a la leche), nunca debe iniciarse antes del 4º mes, y es deseable, siguiendo las indicaciones del pediatra, no hacerlo hasta el 6º mes, ya que a partir de esta edad la alimentación láctea exclusiva es insuficiente. La introducción de nuevos alimentos se hará de uno en uno, con intervalos de una semana, para poder observar la posible aparición de reacciones adversas y para que el niño se acostumbre al cambio de sabores.

TIPOS DE ALIMENTOS

Cereales

Aportan sobre todo energía. Se debe de empezar tomando harina de cereales SIN gluten, no introduciéndose este nunca antes del 6º mes. Tampoco se deben tomar antes de esta fecha pan, galletas, magdalenas, etc...

Frutas y verduras

Son una fuente importante de vitaminas. Primero se tomarán como zumo, luego como papilla, utilizando frutas del tiempo sin añadir azúcar ni galletas. A partir del 6º mes se puede tomar puré de verduras, sin añadir sal.

Carnes

Aportan sobre todo proteínas. A partir del 6º o 7º mes las debes de añadir al puré de verduras: 30-50 grs al día, comenzando por carne de pollo y luego ternera, vaca, cordero, etc., aunque no **es aconsejable la carne con mucha grasa como la del cerdo, etc..**

Pescados

Al igual que la carne, aportan sobre todo proteínas. Se introducirán entre el 9º y 10º mes, comenzando por pescado blanco en cantidad similar a la carne.

Necesidades dietéticas de los niños

www.la-manzana.com

Huevos

Su composición fundamental es grasa en la yema y proteína en la clara. Se puede empezar a tomar entre el 9º y 10º mes, añadiendo un poco de yema cocida al puré de verduras y si es bien tolerado, aumentar la cantidad hasta un máximo de tres yemas a la semana. La clara no se dará antes de los 12 meses. Siempre se debe cocer el huevo para evitar la transmisión de enfermedades y aumentar el valor nutritivo.

Postres Lácteos.

El yogurt puede introducirse a partir del 8º mes, siempre de tipo natural y sin añadirle azúcar. No es recomendable dar de forma habitual derivados lácteos de alto contenido en grasas.

Leche de Vaca: No debe darse antes de los 12 meses y puede retrasarse hasta los 3 años.

Recuerda que...

- Es importante que la dieta sea variada.
- Es importante crear hábitos alimenticios correctos.
- Los alimentos nunca deben darse antes de las fechas señaladas para cada tipo.
- Los cambios en la alimentación de tu hijo tienen que ser indicados por el pediatra.

6º-7º mes: Cereales o Fruta y Verduras o Carne (Pollo o Vaca)

8º mes: Yoghourt natural

9º-10º mes: Pescados o Huevos (Yema)

1 año: Huevos (Completo) o Leche de vaca

Y después del año, cuando ya el niño puede comer prácticamente de todo, el Ministerio de Sanidad y Consumo Español, ha elaborado la siguiente tabla para los niños entre 1 y 4 años siguiendo las recomendaciones de especialistas en nutrición. La tabla recoge la cantidad apropiada de alimentos, según la edad para cubrir las necesidades de vitaminas, proteínas, calorías y demás nutrientes.

Recomendaciones dietéticas a partir del primer año		
ALIMENTO	CANTIDAD	RACIONES
Leche	200 c.c.	2 o 3 veces al día
Queso	30 g	Sustituye 1 rac. leche
Carne, Pollo	20 -60 g	3 veces por semana
Pescado	50 -100 g.	3 veces por semana
Huevos	medio o uno	3-4 veces por semana
Patatas	70 g.	diariamente
Legumbres	35 g.	2 - 3 veces por semana
Hortalizas	75 g.	diariamente
Cítricos	100 g.	diariamente

Necesidades dietéticas de los niños

www.la-manzana.com

Otras frutas	100 g.	diariamente
Pan, galletas, papillas	200 g.	diariamente
Azúcar, dulces	30 g.	Con moderación
Arroz	45 g.	2 veces por semana
Pastas	45 g.	2 veces por semana

1600 Kc es la media aproximada correcta para niños de 2 a 6 años.

