

ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA EN NIÑOS/AS DE 3 A 12 AÑOS

La relación entre nutrición y salud es cada vez más evidente. Por eso, es lógico que padres y/o profesores nos preguntemos a menudo si la alimentación de nuestros hijos/as es la más adecuada.

Pero comer no sólo es una necesidad fisiológica para que el organismo crezca y se desarrolle correctamente. Comer también es un placer y una actividad social que nos acompaña a lo largo de la vida.

Cuando los niños y niñas inician la etapa escolar ya han adquirido un cierto patrón alimenticio que se adapta al resto de la familia. Sin embargo, a veces es necesario que realicemos algunas variaciones nutricionales en función de la edad, los gustos y las necesidades individuales.

Grupos de alimentos y recomendaciones en niños/as de 3 a 12 años

Para que la alimentación infantil sea equilibrada, los/as niños/as deberían realizar 4 o 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). Cada día deberíamos incluir en su dieta alimentos de los siguientes 6 grupos alimenticios:

1. Cereales y féculas

Su función principal es aportarnos energía, ya que los hidratos de carbono complejos son el principal combustible necesario para realizar las actividades a lo largo del día. Por eso, éste es el grupo de alimentos que los niños deben consumir en mayor cantidad, al menos en 3 de las comidas diarias.

Está formado por: pan, pasta, arroz, cereales, harinas y legumbres.

2. Verduras y hortalizas

Tienen una función principalmente reguladora. Estos alimentos aportan agua y fibra, así como las vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Recomendamos que se consuman 2 veces al día. Una de ellas debería ser en crudo porque los procesos de cocción pueden hacer que pierdan alguno de sus nutrientes.

ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA EN NIÑOS/AS DE 3 A 12 AÑOS

3. Frutas

Las frutas también son alimentos reguladores que permiten el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Contienen agua, fibras, vitaminas y minerales.

Recomendamos un consumo de 2 o 3 veces al día, procurando que una de las raciones sea una fruta rica en vitamina C. Por ejemplo, cítricos (naranja, mandarinas, pomelos) y otras frutas como las fresas o los kiwis.

4. Leche y derivados lácteos

Los productos lácteos son especialmente ricos en proteínas. También contienen minerales como el calcio, necesario para el crecimiento óseo, y vitaminas liposolubles (A, D) importantes para la absorción correcta de algunos nutrientes.

Consideramos correcto que los/as niños/as tomen diariamente de 2 a 3 vasos de leche o derivados (1 vaso de leche equivale a tomar 2 yogures de 125g o 50 g de queso).

El tipo de leche más adecuada para los/as niños/as sanos/as es la entera, por ser la más rica en energía y vitaminas liposolubles.

5. Carne, pescado y huevos

Los alimentos de este grupo contienen básicamente proteínas, vitaminas del grupo B, minerales como el hierro y grasas.

Recomendamos tomar 2 raciones diarias, alternando el consumo de carnes rojas, aves, pescado y huevos.

No olvidéis que los embutidos también se encuentran incluidos dentro de este grupo. Pero como son alimentos especialmente ricos en grasas saturadas, su consumo debe ser más limitado y moderado que el del resto de alimentos citados (carne, pescado, huevos).

6. Aceites y grasas

En este grupo encontramos aceites, mantequillas y margarinas. Su función principal es aportarnos energía, pero también ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles.

Recomendamos no exceder las 4 cucharadas de grasas añadidas durante la elaboración de los platos y usar, en la medida de lo posible, aceite de oliva virgen.

Para moderar la cantidad es importante recordar que muchos alimentos contienen

ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA EN NIÑOS/AS DE 3 A 12 AÑOS

grasas en su propia composición (lácteos enteros, carne, pescado, huevos, frutos secos, etc.)

7. Agua

Aunque no aporte energía, es importante que el agua sea la bebida habitual y diaria de los/as niños/as.

Deberíamos limitar las bebidas refrescantes azucaradas y las bebidas estimulantes con cola a un consumo más esporádico.

Alimentos complementarios

Podemos incluir en este grupo los azúcares, los productos de repostería, el chocolate, las golosinas y los snacks. De estos alimentos recomendamos un consumo ocasional y en pequeñas cantidades.