

# Guía de Alimentación Infantil y Juvenil

Un manual para adultos destinado a prevenir la obesidad de sus hijos



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

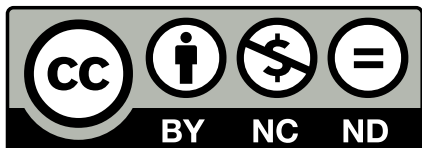




© *Medicadiet*, 2013

Autor, editor y fotocomposición; **Medicadiet**.

Colaborador destacado; **Álvaro Sánchez**, nutricionista de Medicadiet.



Este documento está bajo licencia Creative Commons. Los contenidos de esta obra **se pueden distribuir**, pero no se pueden comercializar, ni modificar. El autor debe ser siempre nombrado y reconocido.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

# Guía de Alimentación Infantil y Juvenil

<b>1</b>	<b>Prólogo e introducción.</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>La obesidad infantil; un problema de adultos.</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Necesidades nutricionales para cada edad.</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Pirámide alimenticia; saber “jugar” e interpretarla.</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Tomas del día; comer entre horas no es picotear.</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Organiza la comida, compra inteligente.</b>	<b>43</b>
<b>7</b>	<b>El etiquetado nutricional; lee lo que comes.</b>	<b>47</b>
<b>8</b>	<b>El ejercicio; arma contra la Obesidad.</b>	<b>51</b>
<b>9</b>	<b>Acepta su cuerpo, cuida de su salud.</b>	<b>54</b>
<b>10</b>	<b>Sobre Medicadiet.</b>	<b>57</b>



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

# 1 Prólogo e Introducción



# Prólogo *Dra. Clotilde Vázquez y Dra. Ana I. de Cos*

Es para nosotras un honor poder prologar este manual que condensa en su título una realidad abrumadora; “La obesidad infantil es una cuestión de adultos”.

La OMS ha alertado sobre el grave problema de Salud Pública mundial que supone la obesidad infantil. Así mismo, es una realidad que los niños obesos y con sobrepeso tienden a seguir siendo obesos en la edad adulta y tienen más probabilidades de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades asociadas son en gran medida prevenibles. Por consiguiente hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

En España, se llevan a cabo cada vez más iniciativas destinadas a sensibilizar a los adultos de la responsabilidad que tienen como impulsores de unos patrones de alimentación sanos entre los menores con los que conviven. En nuestro país, la estrategia NAOS despliega la lucha institucional de prevención de la obesidad infantil.

Por eso, es gratificante ver empresas como Medicadiet, que trabajan en el sector privado de la obesidad y de la nutrición para ayudar a las personas obesas a volver a un peso saludable, y que se implican en la importante labor de educación y divulgación de contenidos como los que se recogen en este manual. La sensibilización de la población adulta en materia de salud alimentaria es un factor clave para reducir, en un medio plazo, los alarmantes datos actuales que existen sobre la obesidad infantil.

Desgraciadamente nos encontramos con un exceso de promoción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcares que hace que los niños ya no comen como lo hicieron sus padres. A esto se suma el que nuestros niños son más sedentarios que los de la generación anterior debido, entre otras razones, al mayor nivel de urbanización y mecanización, a la evolución de los sistemas de transporte y al largo tiempo que pasan ante la pantalla del televisor o el ordenador.

Aceptando esta realidad, es responsabilidad absoluta de los adultos, el fomento de unos hábitos de vida (alimentación y ejercicio) saludables para nuestros hijos. Debemos de ser, pues, conscientes de la necesidad de darles una educación práctica y teórica sobre temas de alimentación desde muy pequeños.

La comunidad médica endocrinológica y los profesionales de la nutrición somos conscientes de que el lograr lo anterior no es fácil ni sencillo. Es más, creemos y sabemos, porque lo hemos experimentado en nuestras consultas, que la dificultad en el cambio de hábitos alimenticios en personas adultas está resultando el talón de Aquiles al que nos enfrentamos las personas que trabajamos en el ámbito de la obesidad. De ahí que sea imprescindible forjar estos hábitos desde la infancia y que sean interiorizados y llevados a cabo de forma automática por los niños desde muy pequeños. Predicar con el ejemplo es a su vez la forma más eficaz de hacerles comprender a nuestros menores la necesidad de alimentarse de una forma responsable con la finalidad de cuidar de nosotros por dentro y por fuera.

Por último mencionar que la adquisición de conocimientos en materia de alimentación por parte de los adultos es imprescindible para poder llevar a cabo todo lo anterior de forma eficaz. Este manual es una guía práctica imprescindible para lograr ese cometido.

***Dra. Clotilde Vázquez y Dra. Ana I. de Cos.***  
*Endocrinólogas y expertas en Nutrición y Obesidad.*  
*Directoras del Máster de Obesidad de la Universidad de Alcalá de Henares.*

Son autoras y asesoras del método Medicadiet.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

# Introducción

Este documento pretende servir de guía práctica para todas aquellas personas que tengan en sus manos la responsabilidad de inculcar unos patrones de alimentación sanos tanto a niños, como a adolescentes.

Tras varios años dedicados al estudio y cambio de hábitos alimenticios de personas adultas, nuestra experiencia nos permite concluir que una de las causas por las cuales una persona sufre obesidad en su etapa de madurez es precisamente el hecho de haber mantenido, durante toda su vida, una serie de hábitos erróneos o perjudiciales en su alimentación.

Sin dejar de lado la importancia de incorporar el ejercicio físico en nuestras vidas y en la vida de nuestros menores; consideramos que este aspecto, junto a una alimentación equilibrada basada en nuestra maravillosa Dieta Mediterránea, son los dos pilares fundamentales en la que sustentamos todo el trabajo de Medicadiet.

Consideramos, por tanto, que esta es una guía destinada a todas aquellas personas adultas que de un modo u otro, contribuyen en la educación alimenticia de los menores. Invitamos así a todos ellos a que se hagan responsables de transmitir unos buenos hábitos alimenticios, comenzando con la predicación mediante el ejemplo. Creemos que esta es la mejor manera de hacer ver a los que nos rodean el camino más adecuado a seguir para convertirnos en adultos sanos, capaces de alimentarnos con sensatez y eficacia.

Cerramos esta guía con un punto tan crucial como el que desarrollamos para su apertura; la psicología y la obesidad infantil. Creemos firmemente que la salud física debe ir unida a un trabajo psicológico con nuestros menores que en ocasiones nos resulta más difícil de poner en práctica que el primero.

Bajo estas premisas basadas en los buenos hábitos alimenticios, el ejercicio físico y el cuidado de la mente tanto como la del cuerpo, Medicadiet forja su filosofía y el contenido de esta guía.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## 2 La obesidad infantil; un problema de adultos

Cuáles son sus causas

# La obesidad infantil; un problema de adultos

## ¿Cuáles son las causas?

La obesidad es una patología considerada, en la actualidad, como un problema de salud pública mundial. Afectando tanto a adultos como a niños de ambos sexos, observamos una tendencia creciente en las últimas décadas, comenzando, a edades, cada vez, más tempranas.



### Dieta

La sociedad ha ido evolucionando en los últimos años, provocando cambios en el modelo de vida que influyen, como no podía ser de otra manera, en nuestros hábitos alimenticios.

Así, hemos visto como vamos alejándonos del modelo de dieta mediterránea, lo que supone un aumento considerable del aporte de grasa en la dieta, al igual que un añadido de azúcares.

Como consecuencia, obtenemos un balance de energía positivo, que transformamos en grasa con el paso de los años.

8

### Genética

Hay indicios que pueden poner en evidencia que existen ciertos rasgos genéticos en el niño que pueden aumentar el riesgo de padecer obesidad, como son:

- Un peso demasiado alto o bajo en el niño al nacer.
- La existencia de antecedentes de sobrepeso u obesidad en la familia.
- Si se diera el caso de que el niño coge más peso del deseado en los primeros 6 meses de vida; ya que las células de almacenamiento de grasa creadas en esta fase, una vez desarrolladas, no desaparecen.

### Aspectos psicológicos

La infancia es el período más importante a la hora de adquirir y consolidar hábitos alimenticios. Las costumbres que inculcamos son las que va a mantener un niño durante su vida adulta, y por lo tanto, repercuten en su futuro estado de salud.

Por ello, el ejemplo es primordial en la educación alimenticia.

### Aspectos socioculturales

Debido al cambio de ritmo de vida y de trabajo, cada vez nos movemos menos llevándonos y tendemos a tener un estilo de vida más sedentario.

Todo esto hace que dediquemos menos tiempo a cuidar de nuestra alimentación.

De manera inconsciente esto es lo que transmitimos a nuestros hijos; un modelo de vida en el que el tiempo apremia y sacrificamos el cuidado de nuestra alimentación.

Así mismo, el entorno familiar, y los cambios producidos en él, afectan a la alimentación de los niños.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## Actividad física

Una de las causas más importantes del aumento del sobrepeso y obesidad en la infancia es la inactividad física, por lo que es imprescindible fomentar un hábito de ejercicio desde la más temprana edad.

Resulta imprescindible la promoción del deporte entre los más jóvenes, quienes, cada vez más, ven su ocio limitado a un modelo de vida sedentario.

### Datos del Estudio Aladino (2010-2011)

(Elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria AESAN)

### Estudio de Prevalencia de la obesidad infantil

#### Exceso de Peso 45,2%

Masculino 51,1%  
Femenino 57,2%

#### Sobrepeso 26,1%

Masculino 26,3%  
Femenino 25,9%

#### Obesidad 19,1%

Masculino 22%  
Femenino 16,2%

9



## La obesidad infantil afecta a las clases sociales desfavorecidas:

Los estudios demuestran que entre la población con un mayor nivel educativo de los progenitores y tutores los índices de obesidad bajan.

Los datos dicen que en el caso de padres con estudios de primaria y secundaria el sobrepeso alcanza índices de un 48%; mientras que entre los padres que tienen estudios universitarios el porcentaje de obesidad es de un 41%.

Por otro lado, en las familias de estratos económicos más bajos, el porcentaje de sobrepeso ronda un 50%; mientras que las que poseen un mayor nivel de ingresos, sufren un 40%.

## Según el grado de preocupación de los responsables de catering escolar:

La labor de los nutricionistas de las empresas de catering juega un papel fundamental, así, vemos cómo los niños que comen en el colegio tienen un 43% de sobrepeso, mientras que si comen en casa es un 47%.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

### **3** Necesidades nutricionales para cada edad

De 0-3 años / 4-6 años / 7-12 años / 13-16 años

## De 0 a 3 años

### *"Mis papás me cuidan"*

Durante los primeros años de vida el niño es un ser indefenso. El cuidado de su madre, a la cual está ligada desde el primer momento del proceso de gestación, es primordial. La madre es, por tanto, en esta fase, un pilar fundamental sobre el que se sustentan los primeros pasos hacia una alimentación sana.

### Lactancia materna

Durante los primeros seis meses de vida, la lactancia materna es el alimento perfecto para el recién nacido. A partir de entonces, y hasta los dos años, su uso, de forma complementaria junto con otros alimentos, forman la dieta del bebé

La lactancia garantiza el crecimiento físico y mental del bebé, desarrollando su inteligencia y condiciones físicas, mientras que, de forma paralela, fortalece el vínculo afectivo que le une a su madre desde su gestación.

La lactancia materna consigue, así mismo, proteger al bebé contra futuras enfermedades inmunitarias (alergias, infecciones...), al igual que contra la obesidad o la diabetes juvenil.

11

### Ejemplo de menú en el niño de 1 año:

#### Desayuno

Pecho, biberón o papilla de cereales con gluten.

#### Comida

Papilla de verduras con carne o pescado.

Postre: Pecho o yogur

#### Merienda

Papilla de frutas.

#### Cena

Papilla de cereales con gluten, o papilla de verduras o huevo o tortilla.

Postre: Pecho o yogur.

### Tabla de introducción de alimentos de 0 a 24 meses de vida

Meses	Introducción alimentos
0-6	Lactancia materna exclusiva
5-6	Cereales sin gluten Frutas
6-7	Verduras y Hortalizas Carnes magras (pollo, pavo, ternera)
7-8	Cereales con gluten
8-9	Leches fermentadas Carnes grasas
10-11	Pescados blancos (merluza, dorada...) Huevos
12-15	Legumbres Pastas
15-18	Pescado azul (salmón, sardinas, bonito, etc.)
12-24	Leche de vaca



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## Pautas en la alimentación en este periodo

Algunas de las pautas más importantes para llevar a cabo en esta etapa son:

- Mantener unos horarios regulares en las comidas, de modo que el niño se habitúe a comer siempre a la misma hora.
- Distribuir la dieta en 4 ó 5 ingestas.
- Aportar una dieta con la mayor variedad de alimentos, consistencias y texturas posibles.
- Incluir diariamente cada uno de los grupos básicos de alimentos: leche entera y derivados, cereales, verduras y ensaladas, carnes, pescados, huevos y aceite de oliva.
- Si el niño rechaza alguno de los elementos esenciales, tratar de mezclarlo con otros para “enmascararlo”, o bien sustituirlo por otro del mismo grupo.
- Tratar de mantener la calma ante problemas en la comida. Evitar perder los nervios, gritar o amenazar al niño.
- No se deben emplear nunca los alimentos como premio o castigo.



Compartir e-book





## De 4 a 6 años

### *"Mis papás me enseñan"*

Como veníamos diciendo, los hábitos alimentarios comienzan con la primera ingesta de leche materna. Sin embargo, tan importante como establecerlos, resulta el hecho de conseguir mantenerlos en los años posteriores. Esto es los cuales son fundamentales en la educación en general y en el ámbito alimenticio en particular.

El niño ya ha comenzado a correr, a jugar. Se hace mayor y necesita toda la energía posible. Desde los 4 años de edad, el ritmo de crecimiento disminuye respecto a los primeros años de vida. Hasta la adolescencia este crecimiento es de 2,5 a 3,5 kilos, y de 5 a 8 centímetros al año. Si se producen carencias o excesos en la alimentación se podría alterar el ritmo de crecimiento infantil.

Es, por tanto, una época en la que resulta muy importante cubrir las necesidades energéticas básicas para un correcto crecimiento y desarrollo del niño.

## ¿Qué debe incluir una dieta equilibrada?

### Hidratos de Carbono

Deben proporcionar entre el 50% y 55% del total de la energía de nuestra dieta.

Además de resultar fundamentales para el crecimiento, también son necesarios para cubrir los gastos energéticos que se realizan en las actividades del día a día del niño.

### Azúcar

El consumo de azúcares no debe ser muy alto, ya que no tienen un gran aporte de fibra, vitaminas o minerales.

- Se debe asegurar que en todas las tomas exista un mínimo de cereales, galletas y pan, para evitar que el niño tenga necesidad de dulce.
- Si se ha tomado poca cantidad de arroz, pasta o legumbre en la comida, se puede acompañar con pan.
- Evitar comerse el pan al principio de la comida. Esto puede hacer que disminuya el apetito y se dejen de ingerir otros alimentos importantes.
- No prohibir, pero sí evitar el abuso de dulces, chucherías y refrescos.
- No superar las cinco cucharaditas de azúcar o cola cao al día.



## Fibra

La fibra es necesaria para la prevención del estreñimiento y molestias derivadas (cólicos y gases), las cuales son muy habituales en esta edad. Así mismo, un consumo adecuado de fibra ayuda al niño a saciarse y además evitar el consumo de otros alimentos muy calóricos pero poco nutritivos, como la bollería o snacks.

Podemos encontrar la fibra en alimentos de origen vegetal como son los cereales integrales, legumbres, frutas y verduras.



### Frutas y Verduras: mínimo 5 al día

- Zumo en desayuno.
- 2 Platos de verdura: comida y cena.
- Postre de comidas y cenas al día.

14

## Proteína

En esta etapa se aumenta el porcentaje de este nutriente en la dieta, pasando a aportar entre un 20% y un 25% de las calorías totales consumidas a lo largo del día.

A medida que aumenta la edad se reducen las necesidades proteínicas debido a la disminución de velocidad de crecimiento.

- **Carnes:** pollo, pavo, ternera, buey, cordero, conejo, embutidos...
- **Huevos** (3-4 semana).
- **Pescados** 3-4 tomas/semana.

**\* Incluir un filete mediano (100-150g) en comida y cena; Si no es posible hacerlo debemos incluir a media mañana o en la merienda alimentos como el jamón o frutos secos.**

## Grasa

La ingesta de grasa no debe aportar más del 35% de las calorías de la dieta.

Así mismo, dentro de éstas, el aporte de ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) presente en aceites vegetales y pescados, resulta imprescindible para, entre otras cosas, las defensas.

Está demostrado que un consumo excesivo de grasas se asocia a riesgos de salud en la vida adulta.

- Utilizar preferiblemente **aceite de oliva** con moderación para cocinar. Pero no abusar: Evitar fritos y rebozados (limitar 1-2 días/semana).
- Se pueden acompañar las comidas con **frutos secos y aguacate**, que también te aportan grasas vegetales.
- **Restringir** la bollería industrial y los embutidos grasos como chorizo, bacón...Limitando estos alimentos a ocasiones especiales.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Vitaminas y minerales

La carencia de vitaminas y minerales impide el correcto crecimiento del niño en su etapa preescolar y escolar, la cual se encuentra inmersa en un período de formación de tejidos.

En estas edades aumentan las necesidades de:

- **Hierro:** hay mayores necesidades de hierro por el aumento de glóbulos rojos y de músculo. El déficit de hierro es el más habitual en esta etapa.
- **Vitamina C:** es necesaria en la medida en que aumenta la absorción de hierro, y por tanto, su déficit causa problemas de coagulación y cicatrización.
- **Calcio:** es imprescindible para la formación de los huesos. Es recomendable que al menos al día se consuman dos vasos de leche y un yogur. Así mismo, se recomienda evitar los productos lácteos desnatados para asegurar un correcto aporte de vitamina D en la dieta.
- **Zinc:** resulta igualmente esencial para el crecimiento debido a su participación en la síntesis de hormonas. Se encuentra fundamentalmente en alimentos proteicos.
- **Yodo:** es necesario para un correcto desarrollo intelectual, así como para evitar futuras alteraciones de tiroides. Se recomienda el uso de sal yodada. Ésta la podemos encontrar también en pescados y mariscos.

15

- **Carnes rojas** como ternera o buey al menos 3 días/semana
- **Legumbres** 3 días/semana
- **Cereales integrales**
- Asegurar el consumo de **cítricos**: Un vaso de zumo de naranja natural diario

### Ejemplo de menú en el niño de 3 a 6 años:

#### Desayuno

Un vaso de leche con 2 cucharadas de cacao, y 2 tostadas con mantequilla y mermelada.

#### Media mañana

Yogur natural con 3-4 galletas María y una pieza de fruta.

#### Comida

Arroz (2 cazos) con verduras salteadas.

Filete de pollo mediano (150g) con guarnición de ensalada.

Postre fruta.

Acompañar con 4 dedos de pan.

#### Merienda

Batido de leche y frutas

Bocadillo de 6 dedos de pan con 2-3 lonchas de jamón cocido.

#### Cena

Puré de verduras y una patata mediana.

Palitos de pescado.

Postre fruta.

Acompañar con 4 dedos de pan.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Es el momento de adquirir buenos hábitos

Además de seguir con las pautas ya mencionadas en la etapa anterior, en esta etapa se instauran de manera más sólida los hábitos alimentarios que los niños mantendrán en la etapa adulta.

Pautas para conseguirlo:

A la hora de introducir alimentos nuevos, se debe hacer de una manera paulatina.

Se recomienda introducir estos alimentos al principio de cada comida, que es cuando el niño tiene más hambre.

Es conveniente negociar la cantidad mínima de cada plato. Así, el propio niño puede servirse su comida, fortaleciendo su autonomía y responsabilidad. Es recomendable que el niño aprenda a comer solo, siempre sin descuidar que lo haga correctamente. Para conseguirlo, es más fácil si ponemos platos únicos en los que incluimos todos los grupos de alimentos. De este modo, no podrá elegir entre uno u otro.

16

En el caso de que haya un alimento que el niño se niega a comer, no se debe cambiar por otro que sea de su agrado. En ese caso, debemos evitar los conflictos, pero sí asegurar que la dieta sea lo más equilibrada posible. Como ayuda ante estos casos, se puede negociar una lista de sólo cinco alimentos que el niño no quiera comer. Así, si quiere introducir más en la lista, debe probar alguno de los que ya han sido anotados previamente.

Se debe inculcar el hábito de un desayuno completo desde los primeros años de vida. Si

se mantiene este hábito, se conseguirá que el cuerpo se acostumbre y siempre demande energía en ese horario. Para reforzar este hecho, se debe dejar el tiempo suficiente para realizar un buen desayuno. Es importante que el niño se acueste pronto para conseguir un descanso óptimo y que no le cueste tanto trabajo levantarse y ponerse a desayunar.

Igualmente, en los horarios de comida, se debe dedicar el tiempo necesario para que esta toma se convierta en un acto familiar y divertido. En la comida y/o cena, es importante que el niño coma con sus padres y hermanos, y que todos tomen la misma comida, fomentando las relaciones familiares y los buenos hábitos.

No se deben utilizar alimentos como premio o castigo, ya que así fomentamos caprichos o rechazos hacia ciertos alimentos. Se debe evitar, igualmente, el consumo de chucherías en comidas y cenas. Nada de “si te acabas el plato te doy...”



### A partir de los 3 – 4 años de vida:

*El niño tiende a imitar todo lo que ve. Por ello, es la mejor etapa para enseñarles. En lugar de utilizar el autoritarismo y las riñas, debemos educar mediante el ejemplo. Por eso resulta tan importante que el niño coma en familia viendo como sus padres se sirven la comida, comen de todo y no se dejan nada en el plato.*



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## De 7 a 12 años

*"Aprendo a hacerme responsable de lo que como"*

Nos encontramos, en estos años, en una etapa difícil. Un momento de cambio en el que se pasa de la niñez a la adolescencia.

En esta etapa, el aporte energético en la dieta se cuidará en función del ritmo de desarrollo del menor y de acuerdo a su mayor o menor desarrollo de actividad física.

Las variaciones en el ritmo de crecimiento depende de varios factores; el sexo, la edad, la genética de los padres...

### Objetivos nutricionales

Los objetivos nutricionales en esta etapa serán dos: conseguir un crecimiento adecuado y evitar carencias nutricionales; y prevenir la obesidad y adquirir refuerzo de buenos hábitos alimenticios.

#### 1 Conseguir un crecimiento adecuado y evitar carencias nutricionales

17

El crecimiento del niño es constante, sin embargo, en esta etapa es más lento que durante los primeros años de vida. Aún así las necesidades de energía y proteínas aunque ya no son tan altas como en otras etapas, siguen siendo mayores que para los adultos.

Es una etapa en la que siguen siendo muy comunes las anemias, por lo que se deben elegir alimentos ricos en hierro.

#### Consejos para lograr estos objetivos:

- No aumentar en exceso el consumo de alimentos proteicos, ya que la mayoría de los niños ya consumen más de los recomendados.
- Elegir hígado y carnes rojas como fuente de proteína al menos dos días a la semana.
- Evitar el uso de multivitamínicos. Se pueden conseguir los niveles recomendados mediante una dieta equilibrada.



Compartir e-book



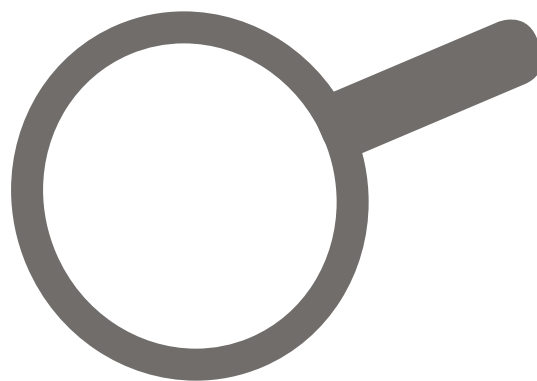
[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## 2 Prevenir la obesidad y refuerzo de buenos hábitos alimenticios

Actualmente, los niños tienden a llevar una dieta demasiado alta en azúcares y grasas, mientras que es pobre en fibra, vitaminas y minerales. Se tiene un fácil acceso a la comida basura; snacks, golosinas y refrescos, los cuales utilizan como modo o excusa de celebración.

### Consejos para lograr estos objetivos:

- Beber agua en las comidas principales, evitando los refrescos.
- Asegurar la toma de media mañana y la merienda, consiguiendo que esto sea suficiente y evitando así el picoteo entre horas.
- Procurar que siempre haya fruta fresca en casa, ya que es el mejor “snack” para comer entre horas, las celebraciones, reuniones familiares y de amigos, suelen estar siempre relacionadas con la comida, por lo que intentaremos que en dichas ocasiones también dispongamos de alternativas gastronómicas saludables y se compagine con otras actividades.
- Controlar las horas de televisión, ordenador, o consola diarias, evitando que sean más de dos diarias. No poner la televisión en la habitación del niño para que ese tiempo lo pase en compañía. Tratamos así de fortalecer las relaciones personales y un ocio menos sedentario.
- Realizar actividades en familia al aire libre, o practicar algún deporte con el niño. No presionar en su elección, sino que sea él quien tome la determinación sobre la actividad que más le motiva realizar.
- Tratar de probar con platos menos habituales y que le gusten al niño en lugar de recurrir con facilidad a la comida basura.
- Evitar el consumo de dulces en casa, además de controlar el dinero que el niño puede destinar a comprarlo por su cuenta.



Dos de los factores que afectan a la obesidad son, el aumento espontáneo del apetito en esta etapa y la disminución de la actividad física potenciada por el abuso de consolas, televisión y ordenadores. Es necesario cambiar estos hábitos si queremos luchar contra el problema de la obesidad infantil.

En esta etapa la influencia del ambiente en el colegio, televisión, padres, amigos... provoca que las preferencias se vayan asentando y por ello hay que orientarlas correctamente. Estamos ante una edad en que los niños presionan para comer sólo lo que les gusta. Además, están en la edad de empezar a manejar dinero y comprar sus alimentos, lo que los hace más caprichosos, y hace, a su vez, que no tengamos tanto control sobre su alimentación.

Es importante que si queremos cambiar ciertos hábitos en un niño, cambiemos nosotros con ellos. No podemos aconsejar el ejercicio o el consumo de fruta, mientras llevamos una vida sedentaria, o nosotros mismos no damos ejemplo con nuestra alimentación.



## Ejemplo de Menú para esta etapa

### Desayuno

Un vaso de leche con 2 cucharadas de cacao, y 6 galletas "María", y un plátano.

### Merienda

Vaso de leche con 6 galletas "María". Un plátano, y 8 nueces.

### Media mañana

Yogur bebido, un pieza de fruta y un sándwich de jamón y queso.

### Cena

Sopa de verduras con fideos

Tortilla francesa de 2 huevos

Postre fruta.

Acompañar con 4 dedos de pan.

### Comida

Pasta (2 cazos), con salsa de tomate y cebolla natural.

Filete de ternera medano (150g), con calabacín y pimientos plancha.

Postre fruta.

Acompañar con 4 dedos de pan.

*"Y no olvides  
el ejercicio físico"*



© Cornetta, 2007



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## De 13 a 16 años

*“Disfruto comiendo de todo y haciendo ejercicio”*

En esta etapa se produce el denominado “estirón”, llegando a alcanzar la estatura definitiva, un gran motivo por el que extremar el cuidado de la dieta.

Una vez más, la nutrición tiene un papel importante contribuyendo a que su organismo sea capaz de afrontar estos cambios, por lo que una dieta insuficiente y desequilibrada puede influir negativamente sobre su crecimiento y desarrollo sexual.

### Se producen cambios fisiológicos importantes:

- Se consigue un crecimiento de unos 8-9 cm de estatura en dos años, algo que resulta ser más tardío en los chicos que en las chicas.
- Aparece la grasa subcutánea.
- Se produce la masa muscular con el consiguiente aumento de sangre. Se trata de algo más común en los chicos.
- Se consigue la maduración sexual y la menarquía en las chicas.

20

## ¿Qué necesidades se deben cubrir?

Las necesidades energéticas, de carbohidratos y proteínas son las mismas que para un adulto. Se debe prestar especial atención a la hora de cubrir las necesidades de:

- **Ácidos grasos esenciales** que el cuerpo no puede sintetizar. Resultan indispensables para un buen desarrollo hormonal, del sistema de defensa y nervioso.
- **Calcio:** necesario para cubrir el aumento del hueso. Es mejor tomarlo en forma de leche y derivados (al menos medio litro/día), que a su vez aportan una buena cantidad de vitamina D. Otros alimentos que aportan calcio son las verduras y hortalizas (espinacas, cebolla, berro, acelgas), el pescado y las legumbres.
- **Hierro:** el déficit del mismo es más común en las niñas, sobre todo en el comienzo de la menstruación. En algunos casos se puede llegar a producir anemia, por lo que conviene
- vigilar este aspecto mediante analítica en caso de que detectemos síntomas como el cansancio.
- **Zinc:** es indispensable para la formación de tejidos, y por tanto, para el crecimiento y la maduración sexual. Lo podemos encontrar en carnes, pescado, marisco y huevos.
- Así mismo, para un correcto crecimiento de los tejidos, es necesario cuidar el consumo de **ácido fólico** (se encuentra en verduras y hortalizas); **vitamina B12** (se encuentra en aquellos alimentos de origen animal); y de aquellas relacionadas con la síntesis de nuevos tejidos, como son la **Vitamina B1, B6, A y D**.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



### Algunos consejos para conseguir cubrir estas necesidades:

- Asegurar un aporte diario de aceite de oliva.
- Realizar al menos dos tomas semanales de frutos secos y pescado azul.
- Tomar, como mínimo, dos vasos de leche diarios.
- Aportar a la dieta carnes rojas y vísceras, como el hígado; mariscos (sobre todo almejas y berberechos); vegetales de hoja verde; cereales integrales, y legumbres.
- Introducir en la dieta de 3 a 4 piezas de fruta diarias y dos raciones de verduras y hortalizas también diarias.



## Autónomos y responsables de su alimentación

Nos encontramos en un momento que resulta clave para la prevención de la obesidad.

Se trata de vigilar los excesos para no caer en el sobrepeso, evitando el picoteo entre horas y el consumo habitual de dulces, fritos, snacks, refrescos...

Resulta importante destacar que nunca se debe prohibir, ya que esto generaría compulsividad, pero sí que es necesaria la racionalización.

Estamos ante una etapa de importantes cambios emocionales y sociales, en los que el joven comienza a tener sus propias reuniones y celebraciones, las cuales suelen girar en torno al temible "Fast food", cada vez más extendido por España.

Cabe destacar que la comida basura proporciona un exceso de energía. Tan sólo un menú Fast food aporta más de la mitad de las calorías diarias necesarias.

Así mismo, este tipo de comida rápida aporta un aumento de grasas saturadas y colesterol, ya que se compone de carnes, mantequillas, fritos, rebozados... Se aumenta así el riesgo de enfermedades cardiovasculares, al igual que se provocan más problemas gastrointestinales.

Si estos alimentos son sus favoritos, siempre se pueden hacer en casa, con ingredientes más magros (pollo o pavo en vez de ternera, pizzas vegetales...), y reduciendo la grasa (evitar fritos, o escurrirlos con papel de cocina).

Es importante reconocer que no tiene mayor importancia el hecho de que al adolescente le sobre un poco de peso, ya que esas reservas de grasa las utilizará en el periodo de crecimiento. En estas etapas no se recomiendan en ningún caso dietas hipocalóricas, evitando así que se produzca un déficit de ningún nutriente. Si nos encontramos, sin embargo, con un caso de obesidad, se deben tomar una serie de pautas, recomendadas por un especialista en nutrición y dietética.

De igual modo, cabe destacar que nos encontramos ante una edad en la que los cambios llegan y la necesidad por ser aceptado y sentirse bien resulta, en muchos casos, primordial. Por ello, tanto la familia como el entorno escolar deben supervisar cualquier tipo de dieta demasiado restrictiva que el joven pueda estar haciendo por su cuenta con el fin de adelgazar, y que pueda desencadenar trastornos de conducta alimenticia.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Ejemplo de menú para esta etapa

### Desayuno

Un vaso de leche con 2 cucharadas de cacao, y 6 cucharadas soperas de cereales, y un vaso de zumo de naranja.

### Merienda

Una tarrina de queso de Burgos con 2 tostadas y una manzana.

### Media mañana

2 mandarinas y un sándwich de pavo.

### Cena

Puré de calabacín y patata.

Filete mediano de pollo.

Postre yogur.

Acompañado con 4 dedos de pan.

### Comida

Lentejas (2 cazos y  $\frac{1}{2}$ ), con sopa de cebolla, pimientos y zanahoria.

Filete de salmón mediano (150g) con ensalada de guarnición.

Postre fruta.

Acompañado con 4 dedos de pan.

*"Y no olvides  
el ejercicio físico"*



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



© nkzs, 2008



© nkzs, 2009

24

## 4 Pirámide alimenticia; saber “jugar” e interpretarla

Tipos de alimentos y “trucos” para hacerles comer de todo.

## Pirámide alimentaria para niños y adolescentes



*¡Come de colores!  
Todos los alimentos son buenos,  
pero no en las mismas cantidades.*

La mayoría de adultos hemos tenido la oportunidad de escuchar, ver y leer información sobre la pirámide alimenticia.

En Medicadiet consideramos esta herramienta como un gran sistema para la correcta organización de alimentos en nuestra dieta.

Su interpretación es fácil e intuitiva y existen varios métodos que ayudarán a los mayores a poder transmitir a los pequeños el significado de este “triángulo” repleto de alimentos.

Para empezar, comenzamos recogiendo un resumen de la importancia que tiene cada uno de los alimentos que en ella aparecen:



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## Tipos de limentos y “trucos” para hacerles comer de todo

### Lácteos

Desde el nacimiento, los niños comienzan a alimentarse con la leche materna, siendo éste el mejor alimento para los recién nacidos, ya que contiene todos los nutrientes que estos necesitan. Los lácteos constituyen la principal fuente de calcio en la dieta, siendo así primordial para crear unos huesos fuertes y sanos.

Así mismo, la leche es rica en proteínas necesarias para la creación de nuevos tejidos, y minerales como el magnesio, potasio y fósforo, y vitaminas A, B1, B2, B12, ácido fólico y D, que fija el calcio en los huesos, y participan, por tanto, en el crecimiento del niño.

Del mismo modo, la leche también contiene carbohidratos en forma de lactosa (un azúcar menos dulce que la sacarosa); y grasas, por lo que también aporta energía.

26

**El yogur** tiene un valor nutricional similar al de la leche. Posee lactobacillus, que son bacterias que ayudan a regenerar nuestra flora intestinal favoreciendo en casos de estreñimiento y mejorando las defensas. Así mismo, resulta una buena fuente de potasio, magnesio y fósforo, que son minerales imprescindibles para la formación de hueso.

El problema viene cuando se consumen demasiados derivados lácteos y postres, como los yogures de sabores, las natillas o los flanes, los cuales poseen demasiados azúcares y grasas que deben evitarse.

**Los quesos** tienen un alto contenido en proteínas de excelente valor biológico, calcio, y vitamina D, por lo que se puede tomar una porción de queso diaria, sustituyendo al yogur. Los más curados tienen mucha grasa, de origen animal, o saturada, por lo que no se debe abusar de ellos, siendo más recomendables los quesos frescos.

**La mantequilla** y la **nata** fundamentalmente aportan grasas saturadas. Pero no por ello hay que suprimirlas de la alimentación, ya que tienen un alto contenido en vitamina D. Lo correcto sería limitarse a dos tomas semanales.

**Los helados** son derivados lácteos, por lo que contienen calcio, pero no proteína, ni tanta vitamina D. Además son mucho más ricos en azúcares, y grasas. Lo correcto sería limitarlos a una toma semanal y nunca ofrecerse como premio.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

### Algunos consejos:

- **El niño debe de tomar como mínimo 2 vasos de leche diarios.** Ejemplo: 1 vaso en el desayuno y otro en la merienda.
- **La leche mucho mejor que sea entera, ya que tiene más grasa pero también más Vitamina D** (Imprescindible para la fijación de calcio en hueso).
- **Si no le gusta, o no toma suficiente leche:**
  - Acompañar con cacao o galletas
  - Introducirla en batidos de frutas y lácteos.
  - Enriquecer purés con leche o quesitos.
  - Sustituir por yogures o queso fresco, o de Burgos (menos graso).
  - Ofrecerla en postres como el arroz con leche.
- Se pueden tomar **yogures azucarados o edulcorados, tanto de sabores como con trocitos.**



### Alimentos proteicos

**Carnes y derivados:** tanto la carne, como sus derivados resultan imprescindibles por su aporte proteico y de hierro, sin embargo, un excesivo consumo de los mismos resultaría problemático.

Por lo tanto, se debe evitar el consumo diario de cerdo y sus derivados como embutidos grasos (mortadela, salchichas, fuet, hamburguesas, etc).

### Algunos consejos:

- Asegurar semanalmente 2 ó 3 tomas de ternera, buey, o carnes rojas.
- Variar entre pollo, pavo, ternera, buey, cordero.
- No abusar del cerdo.
- Limitar el consumo de embutidos grasos a 1-2 tomas a la semana.



Compartir e-book



**Huevos:** El huevo tiene una proteína de buena calidad, al igual que la carne o el pescado. Sin embargo, no se aconseja tomar más de cuatro o cinco a la semana debido a su contenido en colesterol. Se debe tener en cuenta que no sólo lo tomamos en forma de tortilla, a la plancha o frito, sino que también aparece en salsas, purés, o natillas, por lo que su consumo puede ser elevado.

**Pescado:** Por su parte, el pescado aporta pocas calorías, sin embargo sí que contiene una proteína de alto valor biológico, imprescindible en época de crecimiento. Así mismo, al ser menos graso, es más digestivo.

Los pescados blancos tienen menos grasa que los azules, pero ambos tienen un significativo contenido en grasas insaturadas como el ácido graso linoleico y linolénico (omega 3) que favorecen el crecimiento de los niños, y reducen los niveles de colesterol; por lo que acostumar a un niño a comer pescado es prevenir enfermedades cardiovasculares desde la infancia.

Así mismo, al contener grasa también son una fuente importante de vitamina D, imprescindible para la fijación de calcio en huesos. Esta grasa se encuentra especialmente en los pescados azules y en el hígado de pescados como el bacalao.

El pescado también es rico en A, y B12, más en los azules que en blancos, así como minerales como el yodo, flúor, magnesio y calcio.

### Pescados blancos:

Dorada, Gallo, Mero, Lubina, Pescadilla, Bacalao, Merluza, Panga, Halibut, Lenguado.

- **Asegurar 2-3 tomas/semana.**

### Pescados azules:

Salmón, Salmón Ahumado, Trucha, Caballa, Emperador, Bonito, Atún, Boquerones, Sardinas, Anchoas.

*No introducir hasta los 2 años de edad (menos digestivo, más alergias), a partir de la etapa escolar.*

- **2 tomas/semana.**

## ¿Cómo hacer que un niño coma más pescado?

### Algunos consejos:

- El primer año de vida la forma de preparación del pescado debe de ser blanco cocido, al vapor o al horno. Resulta más fácil de masticar y digerir. Se recomienda que al principio se dé en pequeñas cantidades y en las papillas.
- Se le puede ofrecer al niño pescado sin espinas, lo cual le ayudará a la hora de digerirlo. Se puede consumir perfectamente pescado congelado, ya que no cambian sus propiedades nutritivas. Si no le gusta el olor, o el sabor, un truco sería tratar de camuflarlo con empanado o rebozado. Es preferible que se tomen un rebozado de pescado que una hamburguesa.
- Introducir el pescado con variedad de guarniciones, como cama de verduras, o patatas. También se pueden acompañar con salsas como mahonesa, o con especias, aceite y vinagre, limón, verduras dulces etc.
- Intentar no prepararlo siempre de la misma manera, para que se convierta en un "plato nuevo" para el niño. Siempre es más fácil al principio si se presenta en trocitos.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Ideas para cocinar en casa

**Brocheta de mero a la marinera:** Cortar el mero en forma de cubos, pelar los dientes de ajo y machacarlos con los cominos, el pimentón, sal y pimienta. Rallar un trocito de jengibre al gusto y agregarlo al mortero, junto con los yogures, zumo del limón y el perejil picado. Cubrir el pescado con ello, dejándolo macerar 1 hora en lugar fresco.

Formar las brochetas, ensartando el pescado, previamente escurrido, alternando con los tomates y los pimientos. Asar a la plancha las brochetas, rociando con la marinada de vez en cuando. Servir acompañadas con ensalada al gusto.

**Hamburguesa de Salmón:** Picar la media cebolla y conservar en un bol. Limpiar el salmón de espinas y piel, picarlo todo y añadirlo a la cebolla. Envolverlo todo con el perejil, la salsa de soja, el zumo de limón y la sal, y formar 4 bolas con la ayuda de una cuchara sopera. Si el preparado quedara muy blando, se puede añadir un poco de pan rallado. Depositar cada bola directamente en la sartén y aplastar con la espátula para hacer la forma de la hamburguesa. Cocinar vuelta y vuelta.

**Croquetas de Merluza:** Se cuece el pescado durante minutos, aparte se hace la masa con harina y leche en la sartén, a fuego lento. Luego a la masa se le añade el pescado cocinado y desmenuzado. Luego se forma la masa, en forma de croquetas, se moja en huevo, se untan en pan rallado, y se frien. Antes de servir, apoyar en papel de cocina para que no sean tan grasientas.

## Mariscos

Los moluscos como las ostras, chirlas, almejas etc., y crustáceos como las gambas, langostinos, percebes etc., tienen bajo contenido en grasa pero alto en colesterol, y entre sus minerales cabe destacar su gran contenido en zinc y hierro.

Sin embargo se ha detectado una alta cantidad de cadmio, mercurio, y nitratos, que puede ser perjudiciales si se consumen en exceso.



## Hidratos de carbono

Existen muchos mitos sobre el consumo de hidratos de carbono. A menudo se piensa que la ingesta de este tipo de alimentos conlleva una subida de peso, por lo que muchas personas tienden a su restricción o a eliminarlos completamente de su dieta.

La realidad es que cada gramo de carbohidratos aporta la mitad de calorías que la grasa y que además son un nutriente energético fundamental para mantener nuestra vitalidad. Por otro lado, su adecuado uso y distribución a lo largo del día en nuestra dieta ayudan a que nuestro cuerpo consuma más energía, por lo que, lejos de engordar, nos ayudan a prevenir el sobrepeso. Señalar por último que los carbohidratos son fundamentales en la fase de crecimiento, por lo que, independientemente de que el percentil del niño se encuentre por encima de lo normal, nunca deben de ser excluidos de su dieta. Se recomienda siempre consultar con un profesional para la correcta administración de estos nutrientes en caso de niños con sobrepeso.

Su consumo debe aportar al menos la mitad de las calorías de la dieta, ya que lo que hacen es aportar la energía necesaria para cubrir las necesidades de crecimiento y actividad. Si la dieta es insuficiente en carbohidratos se produce cansancio, peor rendimiento en el colegio (falta de concentración y memoria), e irritabilidad. Así mismo, debemos quitarnos la idea de que los hidratos de carbono engordan, pues es algo erróneo.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## Pan

El pan es un gran alimento energético gracias a su aporte de carbohidratos; además contiene muy poca grasa y una buena cantidad de fibra. Se puede consumir como acompañante en las comidas, así como a media mañana y merienda. Aunque resulta aconsejable no consumir diariamente más de ½ barra.



## Cereales y galletas

Es una buena opción para completar el consumo de hidratos a media mañana y merienda, sin embargo, siempre es preferible el consumo de pan. Así mismo, se debe evitar el consumo de cereales de chocolate, y los azucarados, ya que en poca cantidad hay más calorías y menos fibra y minerales. Es mejor utilizar cereales tipo Corn Flakes o Special K, y galletas tipo María, mejor que de chocolate.



## Pasta

30

Suele ser uno de los platos preferidos por los niños. Se puede aprovechar para hacerla con salsa de verduras, pizzas con vegetales o lasañas vegetales. Cabe destacar que un consumo adecuado de pasta, arroz y patatas no debe ser mayor de cuatro o cinco veces a la semana.



© Neonza, 2012

## Arroz

El arroz contiene carbohidrato y proteína vegetal. Suele gustar bastante a los niños por lo que se puede aprovechar como guarnición y mezclado con verduras y hortalizas en salteados.



## Patata

Se consume en altas cantidades, sobre todo fritas. Algo que se debe de evitar. Se puede utilizar en guarniciones aunque es mejor que éstas estén compuestas de guarniciones sean verduras y ensaladas. La forma más sana de consumir patata es siempre cocida o asada.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## Legumbre

La legumbre no es el plato favorito de muchos niños, pese a que nutricionalmente hay pocos alimentos más completos.

Contiene proteína vegetal además de carbohidratos, y mucha fibra.

Se recomienda tomar tres veces por semana. Por ejemplo:

- 2 Comidas/semana: 1 día lentejas y otro garbanzos.
- 1 Cena con guisantes.



## Dulces y refrescos

Sin duda alguna, y como normal general, el dulce gusta, y mucho, a los niños. Sin embargo, no se debemos acostumbrar al niño a su consumo. Este tipo de alimentos deben consumirse de forma esporádica. Los dulces, derivados y refrescos aportan hidratos de carbono en forma de azúcares, por lo que se trata de alimentos que aportan pocos o ningún nutriente y sin embargo engordan.

Los restos de azúcar en los dientes aumentan la posibilidad de infección y de caries.

31

El niño sólo debe consumir dulces en ocasiones especiales, y mejor caseros. La bollería industrial lamentablemente es la que más se consume en la actualidad, pero no es ni mucho menos, la más recomendable.

### ¿Cómo actúan los dulces y refrescos?

- Si se consumen en exceso, pueden transformarse en grasa y aumentar los niveles de triglicéridos.
- En poca cantidad de alimento aportan muchas calorías.
- Si el consumo es muy habitual, aumenta el riesgo de diabetes.
- Si el niño lo toma entre horas le sacia, come menos fruta en ese horario, y además tiene menos hambre en la comida, donde debe asegurar el consumo de otros alimentos más nutritivos.
- Los restos de azúcar en los dientes aumentan la posibilidad de infección, y de caries.

## ¿Cómo hacer que un niño no consuma tantos dulces?

### Algunos consejos:

- Nunca se debe dar dulces como premios. Los premios se deben asociar a los juegos, nunca a la comida. Debemos evitar el “sólo te tomas golosinas si...”
- El niño sólo debe consumir dulces en ocasiones especiales, y mejor caseros. La bollería industrial lamentablemente es la que más se consume en la actualidad, pero no es para nada la más recomendable.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

- En el caso de que se le ofrezca una chuchería al niño, sería mucho mejor que fuese sin azúcar. Igualmente hay que cuidar las cantidades, porque el sustitutivo del azúcar es sorbitol, que es laxante si se toma en exceso.
- Se debe limitar el consumo de dulces, pero no prohibir, ya que lo prohibido llama más la atención, y cuando se coma, se hará más compulsivamente. Fijar un día a la semana con los niños, y tomar algo de dulce. Los padres siempre deben dar ejemplo, y deben evitar comer chocolate entre horas, o evitar tener refrescos azucarados en la nevera.
- **Ofrecer alternativas más nutritivas:**
  - Dulces elaborados en casa con frutas o con miel, que siguen aportando el sabor dulce y el azúcar, pero resultan más nutritivos. Supondría un añadido que ellos mismos participasen en la elaboración.
  - Después de clase, darles un bocadillo, cada día de una cosa diferente. Evitar así que caigan en la tentación de lo que no deben.
  - Fomentar el consumo de frutas naturales y evitar el consumo de refrescos.
  - A los niños les gustan las pasas y los frutos secos, por lo que podemos ofrecerles estos alimentos como alternativa a otros dulces menos recomendables.



## Verduras y hortalizas

Las verduras y hortalizas son ricas en agua y fibra, por lo que previenen el estreñimiento. Así mismo, se trata de alimentos con muy bajo aporte de calorías y que, a su vez, tienen un efecto saciante, que evita que el niño quiera comer otros alimentos menos saludables.

Como nutriente, mayoritariamente aportan hidratos de carbono, entre éstos, principalmente fructosa, que varía en función del alimento.

Hay algunas verduras como los espárragos, algas, brócoli, coles de bruselas, espinacas, repollo y judías verdes... que son muy bajas en grasa y que tienen un pequeño porcentaje de proteína de origen vegetal y menor valor biológico pero significativo.

Se considera a las verduras y hortalizas como alimento regulador por su aporte de vitaminas y minerales, necesarias para el niño. La vitamina A y la vitamina C ayudan entre otras cosas a mejorar las defensas del niño. Además aportan calcio, hierro y fólico, entre otros minerales, imprescindibles en etapa de crecimiento.

Cuántas veces hemos oído a nuestros niños decir “¡Espinacas, puag!”, partimos de la base de que a simple vista es mucho más apetitoso una rica pizza o hamburguesa que unas judías verdes o acelgas cocidas con aceite y vinagre, pero no más nutritivo y saludable.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

# ¿Cómo hacer que un niño coma más verdura?

## Algunos consejos:

- Permitir que el niño descubra sus texturas, dejándoles que coman ellos solos, incluso con las manos. Ejemplo: brócoli o zanahoria cocida.
- Se puede presentar el plato de forma divertida, para que el niño se lo tome como tal, por ejemplo, verduras cocidas colocadas en forma de cara.
- Los padres y educadores tiene que dar ejemplo, y comer la misma verdura que sus hijos para que estos les imiten.
- La paciencia en la hora de la comida es costosa pero necesaria. Sobre todo en los primeros años. No hay que desesperarse, y si el niño no consigue tomarlo, tampoco hay que forzarle. Se pueden introducir estos nutrientes de otro modo.
- No camuflar excesivamente la verdura, para que el niño no tenga miedo a probar alimentos nuevos.
- Muchas veces el problema es la textura de la verdura, que no es muy apetecible, para los niños, para mejorar la palatabilidad de la verdura, se pueden hacer purés.
- Si el problema es el sabor, se le pueden añadir al puré patata, quesitos, picatostes, o jamón. Es una buena idea apuntar aquello que le gustan más, y menos, para poder jugar (con los que sí), en diferentes plato, e introducir de otro modo los que no le gustan tanto.

33

## Ideas para cocinar en casa

**Pizza con masa de verdura (tamaño de un plato plano):** podemos utilizar el caldo de una sopa de una cocción de verduras para añadirla al agua de la masa. 1 vaso y ½ de harina, ½ vaso de caldo de verdura, una pizca de sal, amasamos hasta que quede una masa consistente y se le añade una cucharada de café de aceite de oliva, se vuelve a amasar y se deja fermentar la masa durante 20 minutos.

A continuación con un rodillo o vaso se extiende la masa. Extender la trituration de un tomate natural y añadir ingredientes como puede ser champiñón, pimiento, pavo, jamón york, queso y orégano etc.

**Canelones con espinacas:** 12 porciones de pasta de canelón, 500g de espinacas, taquitos de jamón serrano, ajo, sal, una cucharada sopera de aceite de oliva, salsa de tomate natural y queso rallado. Se cocina la pasta y las espinacas, se rehogan las espinacas con una cucharada de aceite, el ajo se añaden los taquitos y se ajusta la sal. Se mezcla con bechamel y se rellenan los canelones.

En una fuente se ponen los canelones rellenos, vierte más bechamel y salpica la salsa de tomate.

Se pone el queso y se hornea a 160 grados 15 minutos.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Frutas

La toma de fruta suele ser otra de las “luchas” de cada día con los más pequeños de la casa. Debemos insistir todos los días en que consuman su ración de fruta, preferiblemente piezas de fruta fresca.

En una toma del día se puede sustituir por un vaso de zumo natural. Sin embargo es preferible fruta natural, por su mayor aporte de fibra, vitaminas y minerales, especialmente la vitamina C, que ayuda a aumentar sus defensas. La tendencia actual es abusar de zumos (normalmente comerciales), menos nutritivos, y más azucarados.

Es importante incorporar y acostumbrarles desde bien pequeños a comer este tipo de alimentos. Si los introducen desde el primer año de edad y se habitúan a su sabor, será más fácil que no pongan resistencia cuando son más mayores. La introducción de estos alimentos va a generar un hábito que perdure de por vida, y ayuda a regular una ingesta adecuada de nutrientes y de calorías que evitará crear un adulto obeso. Recuerda que conviene consumir 5 raciones al día de frutas y verduras.



## ¿Cómo hacer que un niño coma más fruta?

- Se debe de mantener la costumbre de introducir una pieza de fruta de postre en las comidas. Le saciará, y será la señal para terminar la comida, y no picotear después.
- Es importante asegurar que entre horas tome algo de fruta. Si no lo consigue se puede añadir un zumo en el desayuno.

Si no consigues que tome fruta:

- **Prueba con un bizcocho casero con fruta batida:** 3 huevos, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de azúcar, 1 cucharada de aceite, 1 sobre de levadura, 1 yogur, 1 manzana, y 1 pera ó 1 zanahoria. Mezclar con la batidora y hornear, así quedará en la masa del bizcocho e invisible a la vista, pero proporcionará sabor, esponjosidad y extra de nutrientes.
- **Ofrécele batidos de fresa con plátano** (para una cantidad de un vaso y medio de agua, 375ml): echaremos 5-6 fresas, medio plátano, ½ vaso de leche y una cucharada sopera de azúcar.
- **Juega con la variedad en una rica macedonia** con yogur líquido y cereales o galletas: ½ pera, ½ manzana, el zumo de una naranja, 1 yogur líquido y un par de galletas “María” o una cucharada sopera de cereales.





## Grasas

Las grasas tienen un claro problema, y es que se acumule en exceso. Sin embargo, su consumo en la alimentación es necesario para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que aporta vitaminas liposolubles (A, D, E y K), imprescindibles para el desarrollo y crecimiento de nuestros hijos, y otras funciones como la visión, o las defensas.

La grasa más recomendable siempre es la grasa de origen vegetal, y la del pescado, por su contenido en ácidos grasos esenciales, imprescindibles para el sistema nervioso, y para el control de los niveles de colesterol en sangre.

Si bien la grasa es necesaria, no debe aportar más del 30% de las calorías de la dieta, su consumo excesivo hace que se aumente peso.

Así mismo, la grasa sacia más, y evita que se consuman otros alimentos, y por lo tanto otros nutrientes necesarios para el niño. Entre horas se debe evitar el consumo de embutidos muy grasos, como chorizo, fuet, quesos, patés o productos de bollería... para dar paso al consumo de frutas, lácteos, y cereales o derivados.



## Ideas para cocinar en casa

- El consumo de fritos debe ser algo ocasional: 1-2 tomas a la semana. Se debe tener en cuenta que el aceite a utilizar esté bastante caliente para que el alimento no absorba mucha grasa. Así mismo, se puede dejar reposar el alimento en papel de cocina para que absorba la grasa superficial.
- En lugar de utilizar patatas fritas como guarnición, utiliza puré de patata, que suele ser bien aceptado.
- No añadirle nata a los espaguetis, se le puede hacer una salsa con huevo, o añadirle carne picada y salsa de tomate natural y cebolla, en vez de tomate frito.
- En los platos de legumbre, en vez de añadir tocino, o chorizo, acostumbrar a acompañar con verduras, y con pollo.
- Si les resulta más fácil comer el pescado o ciertas verduras con mahonesa, siempre es mejor hacerla en casa, para controlar la cantidad y la calidad de la grasa que utilizamos. No utilizar más de una cucharada sopera como guarnición.
- En los postres evitar el aporte extra de mantequilla o nata.
  - Fresas con yogur (en vez de con nata).
  - Bizcochos y postres caseros, con leche y aceite, (en lugar de mantequilla).
- El aceite de oliva siempre será el más aconsejable a la hora de cocinar o aliñar nuestras ensaladas, ya que además de los beneficios mencionados, mejora el tránsito intestinal y previene la diabetes, pero siempre si su consumo es de forma moderada.  
Consumo recomendado de Aceite de Oliva = 1 cucharada (10 g o 90 kcal por cada 500 kcal de dieta diaria. Es decir, si tu dieta diaria es de 2000 kcal, la recomendación es de 4 cucharadas de aceite).



## 5 Tomas del día ; comer entre horas no es picotear

La importancia del desayuno / La hora de la comida / La cena ¿qué hacer en casa? / Los “tentempié”

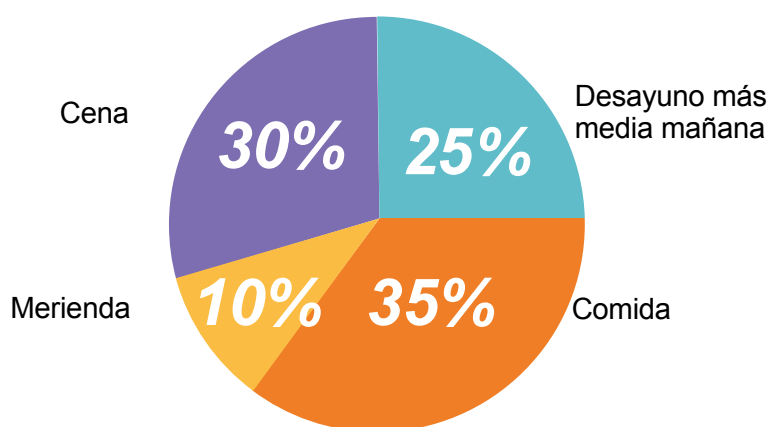
# Tomas del día; comer entre horas no es picotear

Cada vez se habla más de la importancia de hacer cinco comidas al día, sobre todo en los niños, quienes están en constante crecimiento.

Un aporte adecuado de nutrientes es esencial para su correcto desarrollo y para afrontar el día con energía, evitando así periodos largos de ayuno y picoteo.

La ingesta de cuatro o cinco comidas, varía en función de la actividad física, la edad, y las situaciones fisiológicas especiales, así como las actividades escolares y extraescolares del niño, las cuales limitan el tiempo libre del que dispone para alimentarse.

Para que nuestro organismo consiga tener la energía suficiente para rendir durante todo el día, se debe de seguir una pauta de alimentación determinada, de modo que el niño se alimente de una manera equilibrada y tome todos los grupos de alimentos, evitando así cualquier deficiencia nutricional. Una correcta distribución de las ingestas sería:



## La importancia del desayuno

Sin ninguna duda, el desayuno es la comida más importante del día. Aún así, según el Estudio EnKid, entre un 8-9% de la población de 2 a 25 años no desayuna y sólo un 25-29% realiza esta toma de manera adecuada.

### Un desayuno equilibrado asegura:

- El aporte energético adecuado para garantizar un correcto rendimiento físico e intelectual en el colegio.
- Equilibra el aporte de nutrientes a lo largo del día.
- Asegura una ración de nutrientes esenciales como el calcio, vitaminas (grupo B, D y C), imprescindibles en etapa de crecimiento.
- Nos ayuda a estimular el gasto energético evitando así el sobrepeso. Repartiendo las calorías y los porcentajes de nutrientes en varias tomas a lo largo del día favorecemos que nuestro cuerpo gaste más calorías.



Compartir e-book



[www.guiainfantil.com/guia-infantil/comer-entre-horas-no-es-picotear](http://www.guiainfantil.com/guia-infantil/comer-entre-horas-no-es-picotear)

Compartir e-book





Los principales motivos por los que tiende a realizar un desayuno inadecuado en la etapa escolar son:

- Falta de tiempo, se prefiere estar en la cama cinco minutitos más.
- Ausencia de hambre: muchos niños se levantan con el estómago cerrado.
- La prisa, ya que cuando se va con el tiempo justo muchas veces se suprime el desayuno sin atender a su importancia.

El desayuno debe cubrir, al menos, el 20% de las necesidades nutritivas del escolar y se le debe de dedicar unos 15 minutos.

### Algunos consejos:

- Que el niño tenga suficientes horas de sueño, para que no le cueste levantarse. Es importante mantener una regularidad de horarios.
- Disponer de suficiente tiempo para desayunar, y si es posible que el desayuno lo hagan con los padres.
- Si no tiene hambre, puede ducharse y vestirse antes del desayuno.



38

## El desayuno ideal

El desayuno ideal debe de contener:

- LA** Un lácteo (leche c/s azúcar, c/s cacao, yogur, queso) .
- HC** Una ración de cereales (pan, tostadas, cereales, galletas, magdalenas, bizcocho...).
- FR** Una fruta o un zumo.

En ocasiones, podemos incluir otros alimentos como:

- Mermeladas, miel.
- Aceite de oliva, mantequilla.
- Jamón o fiambre.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## Ejemplo de un desayuno semanal

Día	Desayuno
Lunes	1 Vaso de Leche (2 cucharaditas de cacao en polvo). 4 Cucharadas soperas de cereales de desayuno. 1 kiwi.
Martes	1 Vaso leche (2 cucharaditas de cacao en polvo). 6 Galletas tipo "María". 1 Naranja.
Miércoles	1 Vaso de leche (2 cucharaditas de cacao en polvo). 4 Dedos de pan con un par de lonchas de fiambre. 1 Vaso de zumo de naranja natural.
Jueves	1 Yogur. 4 Cucharadas soperas de cereales de desayuno. 1 Plátano.
Viernes	1 Yogur líquido. 2 Tostadas con mermelada (una cucharada sopera) y mantequilla (una cucharada sopera). 2 Mandarinas pequeñas.
Sábado	1 Vaso leche (2 cucharaditas de cacao en polvo) 2 Magdalenas (ocasional). 2 Rodajas de piña.
Domingo	1 Yogur . 2 Tostadas con mermelada y mantequilla. 2 Rodajas de piña.

## La hora de la comida

Esta hora es la destinada a recuperar lo gastado durante la mañana por lo que es la comida que más energía aporta. Por ese motivo tiene que contemplar alimentos de todos los grupos alimenticios.

A veces la sensación de "hinchazón" o "pesadez" no se debe tanto a los alimentos sino a su elaboración, por lo que hay que evitar comidas muy elaboradas o grasas.



Compartir e-book



**VE** Verduras y hortalizas: Siempre tiene que haber algún aporte de verduras y hortalizas, como primer plato, o como guarnición del segundo, o ensalada para acompañar.

**HC** Patata, pasta, pan, legumbre o arroz. El aporte de energía debe ser importante por el gasto realizado por la mañana, eso sí, es mejor utilizar pasta, arroz, legumbre y patata, y no sólo pan, ya que cereales y derivados los utilizaremos entre horas. Se puede acompañar la comida con algo de pan (4-6 dedos).

**PR** Carne magra, huevo o pescado. Filete mediano (150g) como segundo plato.

**LA** **FR** Postre: Yogur o fruta

## Cenas ¿qué hacer en casa?

- Planificar las cenas en función de las comidas, no repetir alimentos. El objetivo es completar la alimentación para que su aporte nutricional a lo largo del día sea el adecuado.
- Asegurar un correcto consumo de frutas, pescados, legumbres y verduras en casa. El consumo de pastas, arroces, carnes y lácteos suele estar garantizado en el comedor escolar.
- Es importante involucrarse en la alimentación de nuestros hijos, no sólo en casa, también fuera de ella, al igual que es importante involucrarles a ellos en su propia alimentación, mamá no va a estar ahí siempre para cuidarnos y darnos de comer. Igual que aprendemos a comer solos, les enseñaremos a nutrirse solos.

40

Día	COMIDA comedor	CENA en casa
Lunes	Arroz a la cubana, lomo asado, patatas panaderas, pan blanco, yogur desnatado.	Ensalada de pasta, salmón 2 Mandarinas.
Martes	Cocido de garbanzos, tortilla española, tomate, pan integral, yogur desnatado.	Acelgas con patatas, gallo, pan integral 1 Plátano.
Miércoles	Crema de verduras, San Jacobo de pescado, ensalada mixta, pan blanco fruta de temporada.	Judías verdes con jamón, tortilla francesa, pan integral, zumo de naranja.
Jueves	Sopa de picadillo, lenguado, ensalada de atún, pan integral, fruta de temporada.	Puré de calabacín, sardinas, pan integral yogur natural.
Viernes	Canelones con bechamel merluza en salsa, verduras salteadas, pan integral, fruta de temporada.	Puré de verdura, nuggets de pollo caseros pan integral, 1 pera.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Recomendaciones y ejemplos para un buen “tentempié”

Debemos distinguir entre el picoteo y las comidas entre horas. Y es que, las tomas entre horas sirven para recargar la energía entre las principales comidas del día. No debe de ser excesiva, para mantener el apetito para la cena o la comida.

Resulta importante incluir algo de carbohidratos para mantener el aporte de energía, y así no fatigarse. Además, si no se toma nada, el niño llegará con mucha hambre a la hora de la comida.

A media mañana, por ejemplo, la ingesta de alimentos sirve de refuerzo a los ya ingeridos durante el desayuno. Esto es especialmente importante por el gasto que realizan los niños en el colegio, tanto físico, como intelectual. Además suelen pasar muchas horas entre el desayuno y la hora de la comida, por lo que es imprescindible acostumbrar al niño a comer algo a media mañana.

### Recomendaciones:

**Media mañanas y meriendas ideales:** Fruta o lácteo, cereal, y algo de proteína. *Es preferible sacar un poco de tiempo para dar a nuestros hijos meriendas hechas en casa y si es haciéndolas en familia mejor que mejor.*

41

Los dulces, bollería, snacks, patatas fritas, gusanitos, etc. son alimentos que no tienen un gran valor nutricional, no aportan nutrientes esenciales y quitan el apetito por su alto contenido en grasas, la mayoría perjudiciales, como grasas saturadas o Trans. Es preferible evitar su consumo. Una correcta distribución de las comidas evita este tipo de problema.

### Ejemplos:

#### Batido fácil de llevar compuesto por:

- 1 Yogur o medio vaso de leche.
- 4 Cucharadas soperas de cereales integrales.
- 1 Plátano.

#### Papilla de galletas y frutas fácil de llevar:

- 1 Vaso zumo de naranja y kiwi
- 6 Galletas
- 1 Yogur

- 1 Pieza de fruta.
- Sandwich con 2 rebanadas de pan de molde, con 2 lonchas de jamón cocido y una loncha de queso.

- 1 Vaso grande de zumo de manzana natural.
- 1 pedazo de bizcocho (casero, tamaño aproximado 2 dedos).
- 1 Vaso de leche.

- 2 Mandarinas.
- Montadito de 4 dedos de pan con 2 lonchas de jamón serrano y tomate (sin aceite).



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## ¿Cómo evitar que los niños tomen alimentos poco saludables a modo de picoteo?



- Este tipo de alimentos poco saludables se suelen ingerir sobre todo en ayunos prolongados, en la media mañana o en la merienda, cuando no tenemos otro alimento disponible.
- Se acude a ellos porque son más palatables (*están más ricos*), la publicidad, e imágenes del envoltorio son más llamativas.
- Es lo más socorrido para los padres; la comodidad de dar dinero y que se compren lo que quieran.

### Algunos consejos:

- Preparar la media mañana la noche anterior para evitar prisas y olvidos.
- Utilizar la nocilla o patés ocasionalmente, pero nunca como premio o recompensa.
- Hacer más ingestas (5 – 6) en menores cantidades para evitar sensación de hambre. Muy importante que se lleven siempre la media mañana al cole.
- Darles alimentos que sean apetecibles y nutritivos, como los ejemplos que proporcionamos, para evitar que compren en la cafetería.







## 6 Organiza la comida, compra inteligente

La Importancia de comer en familia / Aprender a hacer un menú / Adaptación a menús de colegios y guarderías



# Organiza la comida, compra inteligente

La hora de la compra es el momento en el que decidimos y elegimos los alimentos que vamos a consumir, por ello debemos organizarnos y tomar en serio dicha decisión, y así podremos lograr una buena alimentación para nosotros y nuestra familia.

Para que el niño acepte todos los alimentos anteriormente recomendamos debe implicarse en la compra y la cocina.

## Realizar una buena compra ¿con niños?

### Pasos a seguir:

**1.- Planificar el menú con anticipación:** si tenemos estructurada la alimentación de forma diaria o semanal, nos será más fácil elaborar una lista de la compra, incluyendo la mayor variedad posible de alimentos respetando las raciones recomendadas por la pirámide de alimentación.

**2.- Tener en cuenta qué comidas se realizarán en la semana,** y quién comerá en casa, así podremos cocinar de manera proporcionada sin que haya un excedente de comida.

**3.- Fijarse en las ofertas y en los precios;** comparemos precios y calidad, no sólo dejarse guiar por las marcas.

**4.- Observar nuestra despensa:** No comprar algo de lo que todavía tenemos suficiente cantidad en casa.

**5.- Hacernos una lista de la compra:** Ordenar la compra en 3 grupos:

- **Alimentos frescos:** leche, verduras, frutas, carnes, pescados, etc.
- **No perecederos:** arroz, cereales, azúcar, legumbres, aceite, etc.
- **Congelados.**

Con estos pasos **ahorraremos tiempo y dinero.** Además estaremos usando una mayor variedad de alimentos en nuestra dieta.

**6.- Aprovechar los productos de temporada,** ya que son de mejor calidad, sabor y precio.

### Algunos consejos más:

Es importante que el niño vea toda la variedad de alimentos, olores, colores, antes de verlo en el plato. De este modo luego no generará tanto rechazo. Es bueno que te acompañe y se implique en el momento de la comida desde el primer paso.

Deja que él escoja alimentos, dentro de los grupos que tenías en la lista (te da igual el tipo de verdura, o de pescado).

Negocia 1 ó 2 productos que quiera comprar el niño. No hay que ser muy estricto, pero sí poner límites.

Si el producto no es muy bueno (azúcares, grasas, etc), raciónaselo, pero recuerda: Nunca le compres un alimento como premio o chantaje.

Trata de tener más paciencia. Los niños no saben de obligaciones, ni de horarios, y muchas veces es un suplicio para ellos y para los padres ir al súper. Intenta jugar, hablar. Tómatelo con calma...



## La importancia de comer en familia

Desde el primer año de edad es importante que el niño se sienta a comer con el resto de la familia, cuanto antes mejor, ya que de esta manera irá aprendiendo a adquirir costumbres que imita del resto.

### Beneficios de comer en familia

- **Aprendizaje por imitación.** Si el niño nos ve comer lo mismo que él, es más difícil que rechace ciertos platos. Para eso debemos todos hacer el mismo menú. Además así será más fácil que el niño adquiera hábitos higiénicos como lavarse las manos, y modales en la mesa.
- **Adquirir un horario de comidas regular,** imprescindible para regular el hambre y el funcionamiento de nuestro cuerpo. Además, una rutina como comer siempre con las mismas personas, en el mismo espacio, o incluso en el mismo asiento, hace de la comida un momento tranquilo.
- **Evitar discusiones y enfados** cuando estamos todos sentados a la mesa, para que no se asocie este momento con algo negativo, que puede influir en su conducta alimentaria futura, por lo que en muchas ocasiones los padres deben tener paciencia, e incluso ceder ante juegos o actitudes del niño, que pueden ser relativamente normales a determinadas edades.
- **Momento familiar.** Debemos hacer de este encuentro un momento agradable. Si es así, se asocia la comida como algo positivo. Evitaremos ver la televisión, escuchar radio, etc.

45

## Aprender a hacer un menú

### Planificación de un menú saludable

#### PRIMEROS PLATOS

**Cereales:** Arroz en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas. Pasta con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.

**Legumbres:** Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.

**Tubérculos y verduras:** Patatas: guisos en ensaladas, en tortillas, asadas, verduras cocidas, verduras crudas.

#### SEGUNDOS PLATOS

**Pescados (blanco y azul):** Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensalada.

**Huevos:** Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.

**Carne:** Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo, a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.

#### GUARNICIONES

**Ensaladas:** Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha.

**Patatas, cereales, legumbres**

**Otros:** Verduras, hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.

#### POSTRES

**Fruta:** Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias.

**Otros:** Lácteos, yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.

#### BEBIDAS

**Aguas:** Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio ( de 6 a 8 vasos) de agua al día.

Aguas con gas, bebidas refrescantes.

**Zumos.**



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Adaptación a menús de colegios y guarderías

El comedor de guarderías y los comedores escolares influyen mucho en la alimentación de los niños, en el desarrollo y percepción de unos buenos hábitos alimenticios y en su estado nutricional. No olvidemos que constituye una parte importante de la dieta diaria que se repite cinco días a la semana. Por ese motivo los padres debéis saber analizar el menú escolar de vuestros pequeños.



46

### Características de un menú escolar

- Representa entre un 30% y un 35% de las calorías diarias.
- Se ajusta a las necesidades del niño.
- Se usan técnicas de preparación sencillas. Es importante conocer cuál es el tipo de cocina y servicio.
- Se emplean principalmente aceites de oliva o girasol.
- Es variado, equilibrado y apetecible.
- Promociona unos buenos hábitos alimentarios.
- Garantiza calidad higiénico-sanitaria de los platos.



Compartir e-book

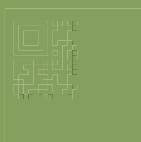


[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



Nutrition Facts / Vale	
Per 1/2 package (85 g) / pour 1/2 e	
1/2 package prepared / 1/2 emballa	
Amount	
Teneur	
Calories / Calories	
	% Daily Value
Fat / Lipides 4.5 g*	
Saturates / saturés 2.5 g	
+ Trans / trans 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 15 mg	
Sodium / Sodium 870 mg	

**7** Etiquetado nutricional; lee lo que comes  
Etiquetado nutricional / Semáforo nutricional



# Etiquetado nutricional; lee lo que comes

Es recomendable que vigilemos lo que comemos y nos aseguremos de que el aporte de nutrientes sea suficiente y no excesivo. Por todo ello aconsejamos que cuando vayáis a hacer la compra se mire el etiquetado de los productos.

En España es obligatorio especificar en el empaquetado del producto la cantidad de hidratos, grasas, proteínas y calorías que contiene por cada 100g. de la ración de consumo. También se suelen añadir los datos de azúcares, grasas saturadas, fibra y sodio.

Si en el envase o en la publicidad del alimento se hace mención a alguna propiedad específica, como “Light”, “bajo en calorías”, “bajo en grasa”, “rico en fibra”, “rico en vitaminas y minerales”, etc... es obligatorio que dichos datos aparezcan en el etiquetado, al igual que si se resaltan beneficios, como “bueno para adelgazar”, o “cardiosaludable”.

## Información obligatoria

48

**Lote de Fabricación**  
**Denominación del Producto**  
**Responsable del Producto**

Si se produce algún tipo de intoxicación debemos identificar el producto.

**Lista de Ingredientes**

Importante si hay alguna alergia o alguna intolerancia. Hay que prestarle especial atención en celíacos o intolerantes a la lactosa.

**Cantidad Neta**

Comparar si es mayor o menor que la ración de consumo habitual, para saber si nos excedemos o nos estamos quedando cortos.

**Fecha de Consumo**  
**Preferente**  
**y de Caducidad**

Que el alimento esté en correctas condiciones, y sobre todo para organizar la compra, y el consumo que se va a hacer en casa.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

# Información nutricional

Ejemplo de etiquetado: **cereales de desayuno**

100g. Producto	Ración Habitual de Consumo (30g)
372 Kcal	111,6 Kcal
84g Hidratos de Carbono	25,2 g Hidratos de Carbono
8g de Azúcares	2,4g de Azúcares
7g Proteína	7g Proteína
0,9g Grasa	0,3g Grasa
0,2g Grasas Saturadas	0,06g Grasas Saturadas
3g Fibra	0,9g Fibra

Debemos tener en cuenta el aporte adecuado de calorías, y la mejor **referencia** son las 2000kcal totales/día.

Hay que ver cual es el nutriente predominante en el producto, aunque es fácil de identificar. Para tener una **referencia visual**, 10g. de HC equivaldrían a una rebanada de pan.

**A menor cantidad de azúcares, mejor.** No deben representar más del 10% del total de Hidratos de carbono.

*Especial cuidado en productos “para niños” que suelen tener más.*

No solo es importante ver la cantidad, sino la **calidad**, fijate en la denominación del producto, o los ingredientes.

*La **referencia**, 10g. de proteína equivalen a 2 lonchas de jamón cocido.*

Vigilar que no sea más de 5g por **cada ración de consumo** (de cualquier alimento), y que no contengan mayor porcentaje de grasas saturadas.

*Cuidado con las **Grasas Trans** o Hidrogenadas, es preferible evitar su consumo. Muy habitual en snacks, dulces, bollería, etc.*

Presente en alimentos de origen vegetal.  
La referencia son **30g de fibra/día**.



## Semáforo nutricional

NIVEL	CALORÍAS	AZÚCAR	GRASA	G. SATURADA	SAL
<b>BAJO</b>	< 150 kcal	< 6,75g	< 5,25g	< 1,50g	< 0,45g
<b>MEDIO</b>	< 400 kcal	< 18g	< 14g	< 4g	< 1,20g
<b>ALTO</b>	> 400 kcal	> 18g	> 14g	> 4g	> 1,20g

50

En la cubierta de cada producto debe indicarse el porcentaje de la CDR (Cantidad Diaria Recomendada) para que tengamos una referencia clara.

Esta información obligatoria no exime al fabricante de declarar la cantidad de otras sustancias, en caso de que se aleguen propiedades nutritivas.

Los productos que tienen sustancias alérgicas en su lista de ingredientes deberán advertirlo.

*Ejemplo: cereales con gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuets, soja, leche.*



Compartirebook



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## 8 El ejercicio, arma contra la Obesidad

El ejercicio físico

# El ejercicio, arma contra el sobrepeso

La disminución de la actividad física que realizan los niños y el menor gasto energético que esto conlleva, es uno de los causantes del creciente sobrepeso y obesidad en edades más tempranas.

En ocasiones, con las nuevas tecnologías y los nuevos patrones de vida, vemos a nuestros hijos más pendientes de la tele y los ordenadores que de “jugar con la pelota”. Por ello, desde la familia y la escuela se debe intentar reducir el tiempo de actividades sedentarias.

## ¿Cómo promover la práctica del ejercicio físico?

Una recomendación adecuada, para la práctica de ejercicio, es de 3-5 días semanales de algún deporte, e intentar promocionar juegos al aire libre, diarios.

### Algunos consejos para conseguirlo:

52

- Participar con ellos, salir al parque y hacer actividades en familia nos ayudará a todos a mejorar nuestra relación padre-hijo y aportaremos un hábito deportivo en toda la familia. Así mismo, se debe intentar que se relacionen con otros niños, y jueguen, o hagan algún deporte con ellos.
- Educar desde el ejemplo. Si nos ven hacer deporte, será algo natural el que nos acompañen, y será más fácil que se aficionen.
- Son más recomendables los deportes de equipo, además del ejercicio, aprenden a relacionarse, y desarrollan conceptos como compañerismo y solidaridad.
- En el colegio, además de la clase de educación física, es recomendable apuntarles a actividades deportivas extraescolares. Para eso los padres deben hacer un esfuerzo en organizar sus horarios. Se debe poner límites a las horas de televisión, y videojuegos diarios. Nunca más de 2 horas de sedentarismo.
- Para los niños más comedores, se puede negociar ese exceso de comida a cambio de hacer más ejercicio físico.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

## Beneficios del ejercicio físico

- Aumenta el gasto energético, lo que supone quemar lo que comemos para no acumular un exceso de grasa.
- Previene futuras enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- El ejercicio aeróbico, como correr, nadar, bici, etc. Reduce la grasa abdominal
- Mejora la autoestima, y por las endorfinas que produce el ejercicio el niño está más relajado, y menos irritable.
- Aumenta el rendimiento escolar, al ayudar a las funciones de concentración y memoria.
- Por su influencia a nivel muscular y esquelético ayuda a crecer más.
- Mejora la coordinación, flexibilidad y equilibrio
- Regula las horas de sueño, los niños duermen mejor.



53

Sin embargo, cuando la actividad física supera ciertos límites, hay que tener cuidado, sobre todo en la preadolescencia y la propia adolescencia. En deportes de competición de mayor exigencia, tanto física, como mental, se puede convertir en una obsesión, o generar una aversión.

Cuando la intensidad es excesiva, o se realiza sin ningún cuidador se pueden producir lesiones, e incluso afectar al desarrollo físico adecuado.

## Actividad física por etapas

- **2-5 años:** Enseñar desde la escuela infantil la coordinación y el equilibrio, antes de empezar a practicar algún deporte.
- **6-10 años:** Se recomienda la práctica de algún deporte para favorecer el desarrollo muscular.
- **10-14 años:** Se debe adaptar la práctica del ejercicio a las capacidades intrínsecas de cada niño, como la elasticidad, coordinación, o fuerza.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## 9 Acepta su cuerpo, cuida su salud

Psicología y obesidad infantil / Trastornos de conducta alimenticia



# Acepta tu cuerpo, cuida su salud

## Psicología y obesidad infantil

Cuando un niño está en sobrepeso-obesidad, se crea un problema de autoestima. Así mismo, también hay una obsesión por el peso, aunque el niño esté en un percentil adecuado. La obsesión por el peso y la estética viene cada vez desde edades más tempranas, lo cual puede desembocar en una obsesión e incluso en una enfermedad.

### Algunos consejos para intentar evitar esto:

- Los padres deben evitar darle importancia cuando están rellenitos, y mucho menos decirles directamente que están gorditos. Lo importante es reeducar sus hábitos diariamente.
- Los otros niños no pueden controlar en muchas ocasiones ser ofensivos, pero los educadores debemos no castigar, sino fomentar la empatía. Frenar insultos por aspecto físico, e intentar buscar actividades en común con los niños enfrentados.
- Nunca se debe considerar como algo normal las actitudes de rechazo ante cuerpos diferentes. Esos comentarios no deben ser aceptados en padres y profesores. Evitar que los escuchen en su entorno y en la televisión.
- Decirle siempre a él, y delante de otros, las cualidades positivas del niño. A mayor autoestima, menor es la influencia externa.
- Muchas veces por vergüenza, esa frustración no se expresa, y a la larga es peor; por eso debemos escuchar, no sólo oír lo que queremos.
- Otras motivaciones que ayudan a mejorar la autoestima puede ser la música (tocar un instrumento), y por supuesto, el deporte.

Es importante tener en cuenta que, aunque un niño sufra obesidad o sobrepeso nunca se le debe poner una dieta hipocalórica, salvo casos extremos, ya que un aporte insuficiente de nutrientes comprometerá su desarrollo físico, y afectará a su salud.

Hay que incidir en organizar sus hábitos alimenticios y controlar lo que come respecto a las cantidades y el tipo de nutrientes. Si hace una dieta equilibrada, bajará de peso lentamente al eliminar los excesos de calorías. El 95% de los casos de bulimia derivan de hacer una dieta hipocalórica.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)

# Trastornos de conducta alimenticia

Suponen trastornos mentales graves en los cuales existe un miedo inmenso a engordar o ganar peso, dando lugar a importantes alteraciones en los hábitos nutricionales y de compensación, llegando a un deterioro progresivo del estado nutricional.

Existen diferentes tipos de trastornos: anorexia nerviosa, bulimia, vigorexia y otros trastornos de la conducta alimentaria no especificados...

## ¿Cómo identificar el problema?

- Preocupación excesiva por la imagen corporal.
- Pesarse todos los días.
- Miedo a ganar peso.
- Pérdida rápida de peso.
- Uso de dietas "milagro".
- Sensación de frío.
- Amenorrea (en chicas).
- Uso de laxantes y diuréticos.
- Irritabilidad.



Siempre debemos insistir a niños y adolescentes en la idea de que para que nuestro cuerpo funcione tenemos que comer bien, y de todo.

Si comemos menos de lo necesario estaremos más cansados, no creceremos y no desarrollaremos correctamente nuestro cuerpo y músculos.

Así mismo, a largo plazo el acostumbrarnos a comer poco, significa que va a ser mucho más fácil engordar. Es decir, comer equilibradamente hace que no tengamos que estar toda la vida "a dieta".

## ¿Cómo prevenir el problema?

- Identificar a tiempo estas actitudes.
- Apoyo familiar como base.
- Actitud comprensiva en todos los miembros de la familia, y profesores.
- Pedir ayuda a amigas, otros padres, y en casos más claros, a psiquiatras/psicólogos.



**1** Dieta Mediterránea  
por Intercambios

**2** Apoyo y  
Motivación

**3** Ejercicio  
Físico

**4** Centro  
Sanitario  
Autorizado

**10** Sobre Medicadiet

57

Compartir e-book



## ¿Qué es Medicadiet?

Son centros de adelgazamiento y nutrición especializados en diseñar planes de alimentación adaptados a las circunstancias de cada persona.

El **método Medicadiet** ha sido desarrollado por la **doctora Clotilde Vázquez**, jefa de la Sección de endocrinología, nutrición y obesidad del Hospital Ramón y Cajal y por la **doctora Ana I. de Cos**, coordinadora del Área de Endocrinología y Nutrición de otro de los hospitales públicos más prestigiosos de nuestro país. Además, en el desarrollo del método, también han colaborado psicólogos y entrenadores personales.

Los centros Medicadiet son centros sanitarios autorizados por la Consejería de Salud de las respectivas Comunidades Autónomas en las que trabaja.

## ¿Cuáles son los 4 pilares del Método Medicadiet?

### 1 Dieta Mediterránea por Intercambios\*

58

La Dieta Mediterránea por Intercambios es un sistema de alimentación y de vida que enseña a las personas a comer de forma equilibrada.

El paciente trabaja con planes de alimentación abiertos que se adaptan a los imprevistos de la vida diaria.

### 3 Ejercicio Físico

En Medicadiet hemos desarrollado el concepto de **“Plan de Ejercicio Físico por Intercambios”**.

Este sistema permite personalizar un Plan flexible que se adapta a la situación actual de cada paciente, de modo progresivo, equilibrado y seguro.



### 2 Apoyo y Motivación

Nuestros nutricionistas personales interactúan con nuestros pacientes fomentando en ellos la motivación y el apoyo necesarios para que logren sus objetivos.

En Medicadiet te acompañamos semanalmente, te enseñamos técnicas sencillas para recuperar el control de la alimentación, y podrás realizar Cursos de Control y Motivación para adelgazar.

### 4 Centro Sanitario Autorizado

Los centros Medicadiet han obtenido la autorización de Centro Sanitario por las respectivas Consejerías de Sanidad de las Comunidades Autónomas en las que trabaja.

Medicadiet elabora planes de Nutrición personalizados para el estado de salud de cada paciente, y están basados en una dieta sana y equilibrada que no tiene contraindicaciones.



Compartir e-book



[www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil](http://www.medicadiet.com/guia-alimentacion-infantil)



## \*¿En qué consiste la Dieta Mediterránea por Intercambios?

Este método enseña a **elegir los alimentos** a cada persona según sus preferencias y la situación en la que se encuentra cuando va a comer.

El objetivo de este sistema es lograr que las personas aprendan a tomar decisiones sobre su alimentación de forma autónoma, evitando los menús “cerrados” y facilitando así un **cambio de hábitos alimenticios real y sostenible**.

Este último punto es muy importante, ya que los planes rígidos con menús cerrados merman rápidamente la motivación y aumentan las posibilidades de fracaso ante el proceso de adelgazamiento.

Con la Dieta Mediterránea por Intercambios se consigue que una persona aprenda a comer según un patrón de alimentación equilibrado, reforzando así la educación nutricional de las personas.

La finalidad última de la Dieta Mediterránea por Intercambios es conseguir:

- Un cambio real y duradero en los hábitos alimenticios y de actividad física de las personas.
- Un patrón de alimentación equilibrado y sostenible en el tiempo.
- Facilitar a las personas la autonomía necesaria para que más bien pronto que tarde, puedan poner en práctica por sí mismos lo que hayan aprendido con su nutricionista.



© zomb\_kille, 2013



**Medicadiet Madrid**  
C/ Andrés Mellado, 23



**Medicadiet Barcelona**  
C/ Madrazo, 9





**MEDICADIET MADRID**

C/Andrés Mellado, 23  
info@medicadiet.com

**91 550 30 14**

**MEDICADIET BARCELONA**

C/ Madrazo, 9  
info\_barcelona@medicadiet.com

**93 624 03 24**