

## La importancia de la alimentación y nutrición infantil:

La nutrición durante las primeras etapas de la vida de un niño/a resulta fundamental para su correcto crecimiento y el completo desarrollo de sus capacidades físicas e intelectuales.

En los últimos años se ha hecho especial hincapié en destacar los beneficios que aporta al bebé la lactancia materna frente al uso de fórmulas para lactantes <sup>(1-6)</sup>, sin embargo, los esfuerzos realizados en este sentido deben continuarse prestando gran atención a la alimentación que el bebé seguirá después de la lactancia, y que será realmente la que repercuta en la adquisición de gustos y hábitos alimenticios, difícilmente modificables a partir de los 3 años de edad.

Diferentes estudios han demostrado que la incidencia de obesidad infantil y enfermedades adultas como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, están estrechamente relacionadas alimentación en los primeros años de vida <sup>(7-8)</sup>.

Es, por tanto, fundamental que tanto padres como educadores dispongan de la información y herramientas necesarias para mejorar los hábitos alimentarios desde edades tempranas, considerándolos una forma de mantenimiento de la salud y prevención de la enfermedad.

A continuación enumeramos algunos aspectos clave para la correcta alimentación y educación nutricional de los niños en edad preescolar:

- La alimentación complementaria se iniciará no antes del 4<sup>o</sup>-6<sup>o</sup> mes, de lo contrario se podría favorecer la aparición de alergias, problemas de digestibilidad, o sobrealimentación
- La introducción alimentos se hará de forma gradual, potenciando el consumo de alimentos saludables con alta densidad en nutrientes: cereales, frutas, verduras, carnes magras, pescados, legumbres y huevo, observando qué reacciones producen en el niño/a
- Se podrá introducir la leche de vaca a partir de los 12 meses
- Cuando comienzan a distinguir formas y colores, inculcarles la elección de alimentos saludables (frutas, verduras, legumbres,...) por su forma, aspecto y color
- Procurar limitar el consumo de grasas y azúcares y potenciar el consumo de agua como bebida habitual
- Establecer la importancia de un desayuno completo compuesto de fruta, lácteo y pan o cereales
- Evitar la merienda o tentempié a base de bollería, dulces y snacks, sustituyéndolos por fruta, yogur, o preparados naturales (puré de frutas, macedonia, etc)
- Para estar seguros de un aporte de todos los nutrientes (hidratos, grasas, proteínas, vitaminas, minerales, fibra) nada mejor que proporcionar la máxima variedad de alimentos en la dieta
- Tener en cuenta que la energía ingerida debe ser igual a la desgastada, si no es así se favorece el sobrepeso y la obesidad. Es recomendable el ejercicio físico mediante juegos y actividades cotidianas para equilibrar esta fórmula y

potenciar otros aspectos saludables como coordinación, elasticidad, agilidad, resistencia, ...

- La disciplina en los horarios y hábitos durante las comidas es fundamental: comer lentamente ayuda a que los niños/as aprendan a autoregular su ingesta en función de las sensaciones de hambre-saciedad, y evita que "piquen" entre horas
- No hacer una batalla de la hora de la comida, el niño/a irá adquiriendo su propio ritmo y hay que respetarlo. No hacer de la comida un premio o castigo
- Hacer partícipes a los niños/as de las actividades relacionadas con la alimentación: ayudar a poner la mesa, intervenir en alguna fase de preparación de una receta, hacerles que busquen dibujos o fotografías de los alimentos saludables en el supermercado

Como en los demás aspectos de la educación infantil, los hábitos de los padres y educadores son el mejor ejemplo para los niños, por lo que una alimentación más saludable será posible gracias a la implicación de todos.

1. Bernt K.M., Walker W.A. Human milk as a carrier of biochemical messages. *Acta Paediatr.* 1999; 88: 2741
2. Whitehead, A.A. Growth patterns of breastfed infants. *Acta Paediatr.* 2000; 89: 136138
3. World Health Organization Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. Ginebra: WHO, 1998; CHD/98.9
4. MacDonald P.D., Ross S.R.M., Grant L., Young D. Neonatal weight loss in breast and formula fed infants. *Arch. Dis. Child Fetal Neonatal.* 2003; 88:472-6
5. Grummer-Strawn L.M., Mei Z. Does breastfeeding protect against paediatric overweight: Analysis of longitudinal data from Centers for Disease Control and Prevention Pediatric Nutrition Surveillance System. *Pediatrics.* 2004;113(3). Disponible en: [www.pediatrics.org/cgi/content/full/113/3/e81](http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/113/3/e81)
6. Recomendaciones para la lactancia materna. Disponible en: [www.aeped.es/lactanciamaterna/](http://www.aeped.es/lactanciamaterna/)
7. Rolland C.M., Deheeger M., Akrouf M., Bellisle F. Influence of macronutrients on adiposity development: A follow up study of nutrition and growth from 10 months to 8 years of age. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 1995; 19:573-8
8. Von Kries R., Koletzko B., Sauerwald T., Von Mutius E., Barnert D., Grunert V., et al. Breast feeding and obesity: Cross sectional study. *BMJ.* 1999; 319:147-50

